



# Zen.nl Nieuwsbrief

Jaargang 2, nr. 5  
Mei 2011



## Iceman niet ziek door meditatie

Wim Hof, ook bekend als de 'iceman', kreeg bij een onderzoek samen met 240 andere proefpersonen een bacterie ingespoten. Waar bij de 'gewone' deelnemers serieuze griepsymptomen optraden, kreeg Hof slechts een lichte hoofdpijn. Volgens de huidige medische inzichten is het eigenlijk onmogelijk, maar Wim Hof denkt dat de verklaring ligt in het feit dat hij mediteert. Lees het artikel op [zen.nl blog](http://zen.nl/blog)



## VolZin-opinieprijs 2011

VolZin, het tijdschrift voor zinvol leven, organiseert een schrijfwedstrijd. Het centrale thema is "de weg van het midden". De waarheid ligt in het midden, zegt men. Maar juist in religieuze tradities is extremisme geen onbekende. Het zuiver ideaal verstaat zich maar moeilijk met de matigheid van de middenweg. Ook in de actuele politiek lijkt de middenweg niet populair. Kiezers leggen eerder een voorkeur aan de dag voor extremen dan voor het midden van het politieke spectrum. Niettemin vertellen grote wijsheidstradities ons dat heil te vinden is voor wie de extremen verlaat en de weg van het midden bewandelt. Moedig is degene, zegt Aristoteles, die zowel roekeloosheid als lafheid weet te vermijden. Kies je voor de middenweg of de weg die het midden verlaat? Inzenders dingen mee naar een eerste, tweede en derde prijs van 500, 300 en 100 euro en publicatie in VolZin.

Voor verdere informatie en voorwaarden zie: [www.volzin.nu](http://www.volzin.nu)

## Van frustratie naar inspiratie

Veel brievenbussen zijn tegenwoordig beplakt met een NEE NEE sticker. NEE NEE komt niet echt positief over op de postbode en anderen die het zien. Om deze negatieve symboliek te compenseren, zonder toch te worden bedolven onder reclame, kan iedereen een gratis mimi sticker opvragen. Onze suggestie is om de mimi sticker boven de NEE NEE sticker te plakken en je zult zien dat je een stuk positiever thuiskomt ☺ .

De sticker is gratis aan te vragen via [martijn@zen.nl](mailto:martijn@zen.nl) en verkrijgbaar bij de Zen.nl vestiging bij jou in de buurt.



## Zen en filosofie!

Vanaf april is er op het blog, naast de haiku en de senryu, een nieuwe rubriek. Master student filosofie Misha Belien zal elke 2 weken een column schrijven over de relatie tussen Zen en filosofie. In zijn eerste column laat hij zich inspireren door Nietzsche en is te lezen op [zen.nl blog](http://zen.nl/blog)

## Symbolen kunnen je bevrijden

Onderzoek van Sally Boysen laat zien dat als een chimpansee mag kiezen tussen 2 of 6 snoepjes in een schaalte hij altijd kiest voor 6. Minder logisch is dat de aap steeds de 6 snoepjes blijft aanwijzen, ook al betekent dat later in het experiment dat de door de aap aangewezen snoepjes naar een andere aap in de kooi ernaast gaan. Zelf krijgt hij er maar 2. Hij kan er niet los van komen om steeds naar het

grootste aantal snoepjes te wijzen. Sally kan de aap niet leren om de twee aan te wijzen als zijnde de portie die naar de andere aap moeten gaan. Dan leert Sally de aap om cijfers te begrijpen in relatie tot het aantal snoepjes. Ze herhaalde het experiment, waarbij ze het aantal snoepjes verving door bordjes met de nummers 2 en 6. De aap kon nu zonder moeite leren om naar het cijfer 2 te wijzen, om vervolgens zelf de 6 snoepjes te krijgen! Haar conclusie is: "Symbols can make you free". Symbolen creëren dus afstand tot impulsen, waardoor het makkelijker wordt hier greep op te krijgen. Bron: "Ape Genius", National Geographic.



## Een heel jaar in een Japans Zen klooster

*Steven Wonink verbleef in het kader van zijn zenleraren opleiding een jaar in het Japanse Zenklooster Sogenji. Hierbij zijn ervaringen:*

Sogenji is een traditioneel Japans klooster met veel oude karakteristieke gebouwen. Het ligt aan de rand van Okayama tegen een beboste heuvel. Het is er altijd rustig. Het leven speelt zich af in een kleine groep, variërend tussen de 20 en 50 personen. Er is vrijwel geen privacy en een strikt schema. Zeer leerzaam want je hebt overal de kans om tegen de bubbels aan te lopen. Waarom schuift hij het eten niet door? Waar blijft de Roshi? Mijn tenen vriezen er af! Iedereen heeft zo zijn eigen stokpaardjes. Het was voor mij ook essentieel om de training vol te houden.

Iedere morgen om 3.30 uur opstaan of 14 uur per dag op mijn kussen zitten vond ik heel zwaar. Het was een fijne groep mensen, zeer gemotiveerd en geëngageerd. Het klooster kent min of meer twee type dagschema's. Het normale schema, waarin iedereen na de ochtendmeditatie werkt en de sesshin. Iedere maand is er één. De eerste was loodzwaar mede door het besef dat over drie weken de volgende is. Vooral de ideeën die ik er zelf van te voren over had, maakten het zwaar. Shodo Harada Roshi, de abt van het klooster, laat daarom ook geen moment onbenut om iedereen er op te wijzen dat het om aandacht gaat. NO GAPS (geen onderbrekingen), in je concentratie door wat voor gedachten dan ook. Tijdens Sanzen (persoonlijk onderhoud), was de boodschap meestal 'CUT' (gedachten afkappen). Na maanden van zelfobservatie ben ik geleidelijk gaan inzien dat de Roshi een punt heeft. Het zijn meestal dezelfde gedachten en gevoelens die steeds weer terug komen. Afkappen is uiteindelijk de enige manier om er niet door beheerst te worden. 'CONTINUE' is de andere boodschap van de Roshi. Doorgaan, altijd maar doorgaan. Doorgaan tot je verlicht bent. Al het andere is niet belangrijk, dat komt later. Alle andere doelen, waar het gewone leven vol van is, zijn slechts van tijdelijke aard. Gehechtheid hieraan is een illusie en leidt hoe dan ook tot lijden. Dit was de boodschap van de Roshi. Ik heb dit beaamt maar eenmaal buiten blijkt dat toch niet zo makkelijk. De omstandigheden in de buitenwereld zijn een stuk minder behulpzaam om aandachtig te leven. Het klooster heeft zo zijn voordelen. Sogenji heeft me laten zien dat het niet zo eenvoudig is om een 'zuivere geest' te bereiken. De conditionering van het denken is diep ingesleten. Tegelijk heeft het me laten inzien dat de methode om dit te veranderen eenvoudig is. En overall toe te passen. Het belangrijkste is de discipline om door te gaan. Blijf je concentreren zonder de wens om te veranderen. Uiteindelijk is de wens om te veranderen ook een wens: namelijk een verlangen dat de werkelijkheid anders is dan die op dat moment is. Ik kan niet zeggen dat ik de bril van de conditionering heb afgezet, maar het glas is in ieder geval een stuk helderder geworden. Een jaar in Sogenji heeft me enorm geholpen en zeer gemotiveerd om door te gaan.



**De poort naar het Zen klooster Sogenji**

**-Steven Wonink-**



**v.l.n.r. Marloes, Steven, Harada Roshi, Tom.**