



Landelijke ZIOP dag in Nijmegen

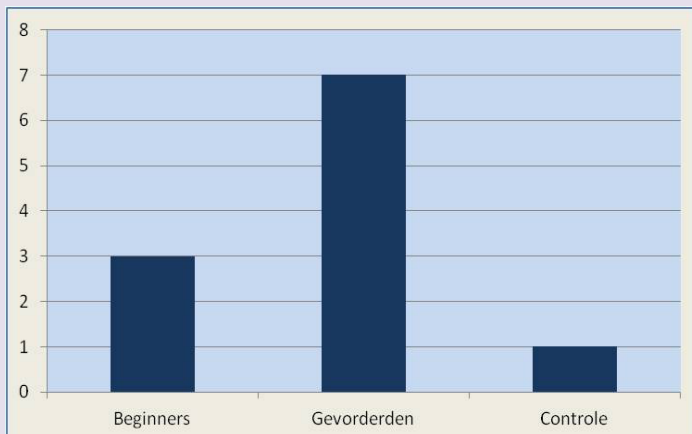
Zondag 25 september jl. was de 3^e landelijk ZIOP dag van dit jaar in Nijmegen. Op deze mooie zondagochtend zaten in alle vroegte circa 75 zenleraren (in opleiding) uit heel Nederland te mediteren aan de Waal. Na de ochtendmeditatie was er een lezing van prof. dr. Paul van der Velde, docent Hindoeïsme en Boeddhisme aan de Radboud Universiteit Nijmegen, over de vier edele waarheden en de vijf skandas. De ochtend werd afgesloten met de 3^e teisho van zenmeester Rients Ritskes in de serie over "Hoe word ik een goede zenleraar". Geluk in de leer van het Boeddhisme stond deze keer centraal.

Vredesmonument

De door Zen.nl gesponsorde Stichting 'World Peace is Possible' lanceerde 21 sept. een online vredesmonument 'The Peace Connection'. Veel mensen hebben inmiddels hun foto geupload en zijn daarmee onderdeel van het vredesmonument. Wie weet groeit dit uit tot het grootste monument ooit.

Lezing: Zen en het slimme onderbewuste zondag 2 oktober

4 oktober starten er in Utrecht, Malden, Nijmegen en enkele andere plaatsen nieuwe introductiecurssussen. Ter kennismaking geeft Rients Ritskes op zondag 2 oktober een lezing in Utrecht over zen en het slimme onderbewuste. Hij zal vertellen over het onderzoek van Prof. dr. Ap Dijksterhuis e.a. (auteur van 'Het slimme onbewuste') waaraan meer dan 100 Zen.nl studenten hebben meegewerkt. Helpt het beoefenen van zen om



aantoonbaar beter gebruik te maken van je onderbewuste? Hoe maak je beter gebruik van je intuïtie? De onderzoekers concluderen: "Zen meditation improved access to the unconscious." Ap Dijksterhuis, Madelijn Strik e.a. doen onderzoek bij mensen die mediteren, omdat steeds meer fysiologisch onderzoek duidelijk maakt dat zenmeditatie de hersenen beïnvloedt en in dit onderzoek wordt voor het eerst ook de relatie met intuïtie blootgelegd. De verschillen die mensen ervaren, zoals minder stress, meer rust, beter slapen en meer energie worden nader verklaard. De lezing vindt plaats in het nieuwe Zen.nl centrum aan de

Krugerstraat 11 in Utrecht. De lezing begint om 10.30 uur en is gratis, maar aanmelden wordt sterk aanbevolen. Er zijn nog enkele plaatsen te reserveren. Opgave gaat via de website van www.zen.nl/utrecht. Zie ook pagina 3.



Zen.nl winkel

Het assortiment van de Zen.nl webwinkel is uitgebreid. Er zijn diverse nieuwe soorten wierook zoals de 'autumn leaves' die heel goed past bij dit jaargetijde. Verder zijn er nieuwe luxe meditatiekussens en meditatiematten verkrijgbaar. Deze luxe editie is de gewone meditatieset uitgevoerd met een luxe 100% katoenen veloursstof. Voor foto's en meer over de nieuwe artikelen zie www.zen.nl/winkel

Stadsesshin

In de maand oktober zal in Zen.nl Nijmegen een stadsesshin gehouden worden. Tijdens een stadsesshin wordt 's ochtend een uur gemediteerd en 's avonds anderhalf uur. De laatste dag is een intensieve dag en wordt er meerdere uren gemediteerd. De stadsesshin is een ideale gelegenheid om veel te mediteren, waarbij je geen vrij hoeft te nemen van je werk. Aanmelden kan voor elk onderdeel apart, dus misschien kom je alleen een paar ochtenden of avonden. Aanmelden via: [stadsesshin nijmegen](http://stadsesshin.nijmegen). In Den Bosch deden de laatste keer ruim 25 mensen mee aan de stadsesshin en de reacties in de evaluatie waren zeer positief. In de volgende nieuwsbrief meer over de ervaringen van de deelnemers.

Sesshin Ameland bijna volgeboekt

Voor de sesshin van januari 2012 op het eiland Ameland hebben zich al weer meer dan 70 deelnemers opgegeven. Het maximum aantal deelnemers is hiermee bijna bereikt. Wil je dus zeker zijn van je plaats, schrijf je dan nu in: zen.nl/sesshin



Dag van de Stilte

Zondag 30 oktober is uitgeroepen tot Dag van de Stilte. Verspreid over het hele land worden er allerlei activiteiten rondom het thema Stilte georganiseerd. Het doel van de jaarlijkse terugkerende themadag is om de waarde en werking van stilte en innerlijke rust onder de aandacht te brengen. 30 oktober is als datum gekozen omdat op deze dag in heel Europa de wintertijd ingaat. Zo heeft iedereen een uur 'extra', dat benut kan worden om stil te staan bij de stilte. In Eindhoven organiseert Wanda Sluyter met het Kwan Yin huis een Dag van de Stilte.

Trendrede 2012

In de trendrede van 2012 worden een aantal politieke en economische problemen aangehaald met de reacties hierop uit het bedrijfsleven, de regering en van de gewone burgers. De conclusie van de trendwatchers om de problemen op een adequate wijze het hoofd te bieden willen we graag via de nieuwsbrief delen: ..." Zowel vechten als vluchten zijn geen goede reactie op de verschuivingen om ons heen. Wat we nodig hebben is rust en zelfonderzoek, om een toekomstperspectief te ontwikkelen en tijd en aandacht om dat vervolgens tot wasdom te brengen. We hebben menselijkheid, troost en schoonheid nodig om de woedevulkaan tot bedaren te brengen..." Als je de hele trendrede wilt lezen kijk dan op www.trendrede.nl

Zomerfoto's

Deze zomerfoto's zijn gemaakt door Lilian van der Vaart (links) en Wanda Sluyter (rechts).

De linker foto heeft als titel: "looking at the moon".

en de rechter foto heeft als titel: "kwartjes die vallen"

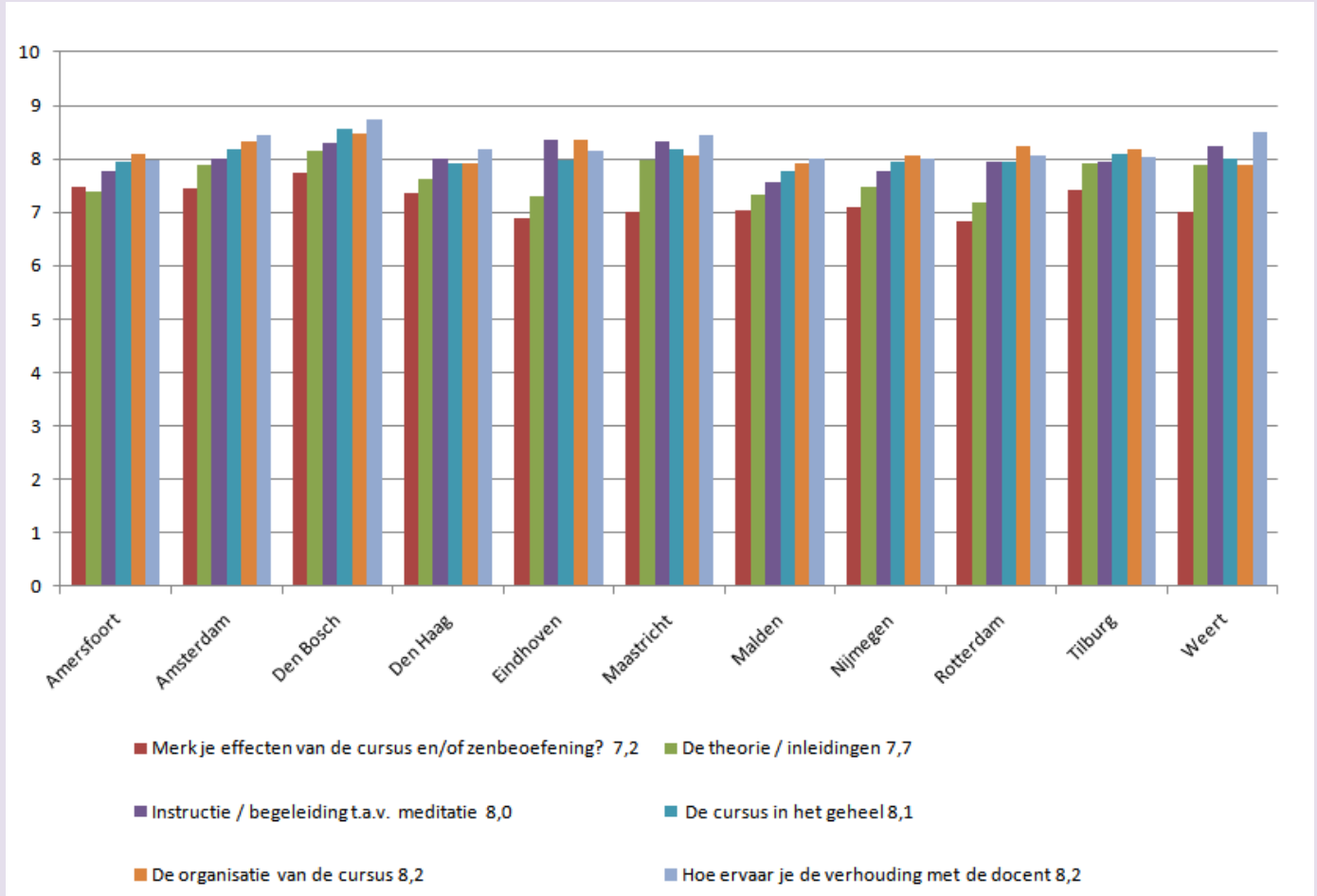
Heb je ook een zenvolle foto gemaakt, stuur die dan op naar martijn@zen.nl en wie weet kunnen we hem volgende keer plaatsen.



Evaluatie en effecten

Zie pagina 3

Evaluatie en effecten



Dit voorjaar (2011) zijn er in veel Zen.nl vestigingen uitgebreide evaluaties gehouden. Zo'n 300 cursisten deden hieraan mee en hebben de evaluatie ingevuld. Zie in bovenstaande grafiek de resultaten.

Genoemde effecten **Introductie groepen**:

- Meer plek in en voor het leven door de concentratie en ademhaling.
- Ik laat me minder beïnvloeden door oordelen en emoties.
- Ik kan zaken accepteren.
- Ik vind rust in mezelf en leef meer in het nu.
- betere balans werk prive, betere stresshantering
- Slaap beter.
- Ik slaag er beter in bij mezelf te blijven in allerlei omstandigheden en situaties.
- Wat meer kunnen focussen, inzichten/zelfkennis verkrijgen, wat meer rust gemoedsrust, toename geduld op essentiële momenten, verbetering van slaap, helderheid in wat ik (letterlijk) zie, maar ook figuurlijk (de bubbeltheorie) - een combi van afstand tot en toch nabijheid en focus .
- ik kan sneller tot rust komen, beter met stress omgaan, slaap goed, meer naar buiten gericht i.p.v. gevoel van mezelf opsluiten, vriendelijker
- Ik word er rustiger van, alhoewel het in de lente/zomer wel lastiger volhouden is
- meer rust, zelfreflectie, andere inzichten
- rust in mijn hoofd, dingen beter onder woorden kunnen brengen, beter naar mijn lichaam kunnen luisteren meer concentratie, minder zenuwachtig, positievere kijk op leven
- Meer basisrust minder hoofdpijn,
- Meer rust, minder stress, minder piekeren
- ga bewuster om met de dingen van het moment ben wat meer in balans
- betere concentratie en rustiger