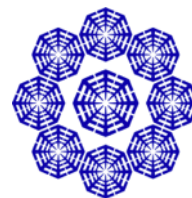




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 17
12 oktober 2012



Tao-zen

'Er is geen Boeddha, er is geen Dharma, er is geen praktijk, er is geen verlichting.' Met deze woorden opende filosoof Jan Bor zijn gastlezing op de landelijke ZIOP-bijeenkomst van vorige week zaterdag. Hij verwees daarmee naar een uitspraak van Linji – stichter van de Rinzaï-school waar ook Zen.nl toebehoort. Mensen moeten zich niet onderwerpen aan een autoriteit, maar hun eigen weg zien te vinden.

Iemand die zijn eigen weg is gegaan, is de in 2011 overleden zenleraar Maarten Houtman. Gedurende de afgelopen 50 jaar keerde hij zich af van de strenge, geformaliseerde Japanse zen, en ontwikkelde hij een eigen meditatievorm, die hij Tao-zen noemde. Tao-zen is een oefenwijze waarin zenmeditatie wordt gecombineerd met de oeroude Taoïstische adem- en energieoefeningen, en het vinden van het eigen antwoord centraal staat. Door tijdens het mediteren aandachtig te zijn in het moment – zonder bedoeling of verwachting –, en de uitademing zonder dwang te volgen tot in de bekkenbodem, ontstaat er een stilte waarin je je gewaar wordt van iets dat groter is dan jezelf.

Waarom mediteer je? Je kunt ook vragen: waarom leef je?

Weet ik niet. Jarenlang heb ik gedacht het te weten, uit de boeken, van grote leraren, van horen zeggen. Op een dag zag ik mezelf, met alle tekortkomingen, gebreken, gemiste kansen. De enige werkelijkheid. En ik zei ja. Toen viel alles weg, ik stond in de leegte en het was stil.

In die stille aanwezigheid, die zonder doel is en waarin je louter opmerkt wat zich voltrekt, word je vanzelf gewezen op wat je te doen hebt. Volgens Maarten Houtman is het de kunst om daar op te vertrouwen. Als je daartoe in staat bent merk je dat de kalmte en vriendelijkheid van het zitten doorgaat in alles wat je doet.

Meer Tao-zen lessen zij te vinden in het hiernaast afgebeelde boek. Ook verkrijgbaar via de [Zen.nl Winkel](#).



Geluk mag weer, nu zelfs in organisaties



Werken aan (duurzaam) geluk mag weer. Eeuwen lang is geluk iets geweest dat door de kerk in de ban was gedaan en tot taboe verklaard. Het was iets voor in de hemel en niet iets om hier op aarde naar te streven. Geluk was ordinair en niet voor rechtschapen mensen. En zelfs toen God door veel filosofen dood was verklaard, handhaafden ze het taboe op geluk nog decennia lang. Maar inmiddels worden de oude Griekse en Boeddhistische levenslessen op grote schaal herontdekt. Nu verschijnt er zelfs een boek vol inspiratie voor organisaties die, net als Zen.nl, het geluk van hun 'stakeholders' serieus willen nemen. Het hoofdstuk door Riens Ritskes is ook online te lezen, zie:

[Zen organisatie-groei model](#)

Over de Zen.nl geluksmeting, zie:

[Zen.nl/nieuws/mei2012.pdf](#)



De Radboud Honours Academy biedt haar zeer goede en gemotiveerde studenten een extra-curriculair honoursprogramma's aan. Alleen topdocenten worden uitgenodigd om er les in te geven. Deze keer viel de eer te beurt aan de Zen.nl docent prof. dr. Merel Ritskes-Hoitinga en prof. dr. Hans Thijssen. Het thema was:
De link tussen meditatie en goede wetenschap.

Het kwartje viel bij huisarts Martine

Op een mooie zomerdag in 2012, terugrijdend van de intensieve zentrainingsweek in Denemarken, werd ik tijdens de lange terugrit door mijn medereizigers met veel interesse uitgehooft over het huisartsenvak. En al vertellend uit het rijke verhalenrepertorium dat je in de loop van de jaren opbouwt, viel bij mij een heel belangrijk en confronterend kwartje: de keren dat ik als huisarts de mist in was gegaan en fouten of foutjes heb gemaakt, zijn elke keer situaties geweest waarin ik mijn intuïtie niet durfde te erkennen als waardevolle informatie in de beslissingen die ik moest nemen. Dus ja, sindsdien houd ik terdege rekening met wat mijn intuïtie me probeert duidelijk te maken. Dat vergt aandacht, concentratie en oefening en daar ben je (gelukkig) nooit klaar mee.

Dit is één alinea uit een nieuwe column die Martine sinds kort schrijft, Zie hier de hele column:
[Martine's column](#)