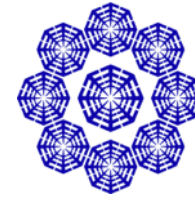




# Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 19  
26 oktober 2012



## Zen en Herfst

*Han Leeferink* De herfst toont ons de bewegende natuur. In het boeddhisme wordt er vanuit gegaan dat de wereld altijd en op ieder moment verandert. De moderne kernfysica lijkt deze veronderstelling te bevestigen. Vaste voorwerpen zijn atomen die voortdurend in beweging zijn. Dit uitgangspunt is dus niet nieuw, en ook geen exclusiviteit van de oosterse filosofie. Ook in het westen zijn er door de eeuwen heen schrijvers en denkers geweest die hierop hebben gewezen.

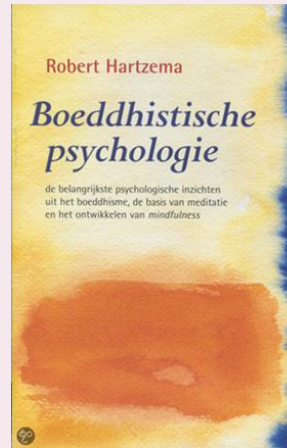
*'De tijd verandert de natuur van heel de wereld / bij alles volgt de ene toestand op de andere / niets blijft zichzelf gelijk, alles kent zijn overgang / want de natuur dwingt alles tot verandering'* (Lucretius, 99v. Chr., De natuur van de dingen, V, p. 828-831).



*'...er is niets in deze hele wereld / dat blijft. Alles verglijdt, elk ding krijgt vorm en gaat voorbij. / Ja, ook de tijd verstrijkt in een gestadige beweging / als een rivier, die net zomin haar stroom kan stuiten als / een vluchtig uur kan stilstaan; zoals water water voortstuwt / en in de rug geduwd wordt, maar ook zelf naar voren duwt, zo holt de tijd vooruit en zit zichzelf ook achterna en / vernieuwt zich steeds; wat vroeger was, is nu voorbij / en nu gebeurt wat nog niet was; ieder moment verandert'* (Ovidius, 43v Chr., Metamorphosen, XV, p. 177-185).

Vervolg op pagina 2

## Meedogenloos mededogen



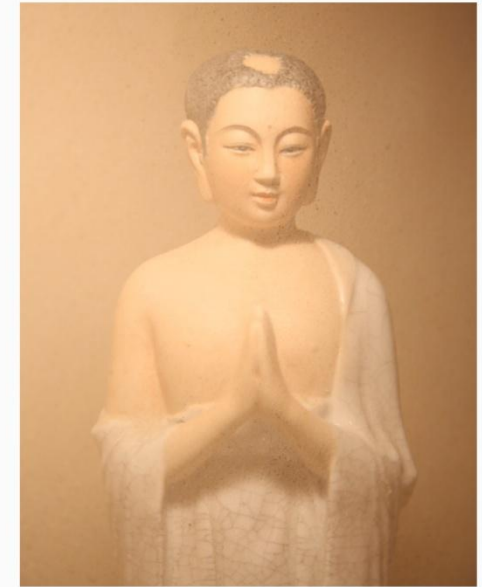
*Lilian vd Vaart* "Dat zouden willen, onder een boom zitten en dan vanzelf verlicht worden." In zijn boek *Boeddhistische psychologie* beschrijft Robert Hartzema wat er zo al bij komt kijken om die verlichting werkelijk te ervaren. En het bijzondere aan dit boek is dat hij je dat met humorvolle en tegelijk meedogenloze helderheid laat zien en ervaren. Met prachtige beschrijvingen, levendige voorbeelden en

een spervuur van vragen zet hij het 'ik' stevig in de spotlights: Ben ik dat? "Dit is een goede vraag." Dat brengt je wel in beweging.

Het is een boek waarin Hartzema, therapeut en boeddhist, zijn jarenlange studie en ervaring zo doorleefd heeft weten te verwoorden dat je doet wat het zegt: langzaam lezen, af en toe stoppen en weggleggen, en je toch geleidelijk steeds verder te laten uitdagen om je denken te openen. "Het hoofd geeft niet de bevrijding, niet door het vol te stoppen met denkbeelden en ook niet door het leeg te maken. Intellectuele kennis blijft een opeenstapeling van denkbeelden, ....., maar ze bereiken nooit je hart. Zij worden nooit een levende ervaring die het gewone leven bevrijdt van zorgen en pijn."

*Boeddhistische psychologie* is een erudiet boek vol inzicht dat je geest verrijkt en je recht in je hart raakt. Het maakt glashelder hoeveel mededogen nodig is om meedogenloos naar jezelf te kunnen en durven kijken.

Verkrijgbaar via: [Zen.nl winkel](http://Zen.nl/winkel)



## Thank you

### Vandaag 25 jaar geleden

*Floor Rikken* 26 oktober 1987 startte Rients Ritskes zijn eerste officiële zengroep in Utrecht. Ter gelegenheid van dit jubileum ligt er de komende week voor alle cursisten van Zen.nl in heel Nederland een **Thank you** ansichtkaart voorzien van een speciale **Thank you** postzegel. De ansichtkaart en speciale Post.nl-postzegel hebben dezelfde afbeelding. Zie foto boven. Ook ter gelegenheid van dit jubileum richt Rishi Rients de *Stichting vrienden van Zen.nl* op. Deze landelijke stichting heeft als doel om zenstudenten die zelf het cursusgeld of de opleiding tot zenleraar niet of nauwelijks kunnen betalen daarbij financieel te helpen. Dr. Sietze Graafsma wordt voorzitter van de Stichting. Zen.nl Nijmegen doneert vanwege het jubileum als eerste €1000,- aan de stichting. Mensen die dit idee steunen en graag iets willen doen in het kader van Rients jubileum wordt gevraagd ook een donatie te doen op rek. 161016081 Zen.nl Utrecht, mvv Jubileum-donatie St. Vrienden Zen.nl. Ook de donateurs ontvangen natuurlijk de kaart met postzegel.

*'Omdat het dus het lot van alle dingen is steeds weer te veranderen, zal het verstand bedrogen uitkomen als het daarin iets zoekt wat werkelijk bestaat; want omdat alles ofwel begint te bestaan (en het dus nog niet geheel bestaat) ofwel, als het geboren is, begint te sterven, zal het niets ontwaren wat duurzaam is en beklijft'* (Montaigne, 1533, De essays, 5<sup>e</sup> druk, p. 743)

In de zentraditie wordt gezegd dat we ons moeten richten op het alledaagse 'zoals zich dat zuiver en direct aan ons voordoet'. Hoe kunnen we ons richten op iets dat steeds verandert? Hoe kunnen we aandachtig zijn als alle dingen om ons heen, inclusief wijzelf, grillig en onvoorspelbaar zijn? Zitten in meditatie maakt ons vertrouwd met die verandering, en met het feit dat het alledaagse een kwestie is van hier en nu.

*'Ook al weet ik niet wat me te wachten staat, mijn lichaam is hier en nu. [...] Hier en nu is meer dan ik denk dat het is, meer dan tegenwoordige tijd. Want het verleden is ook nu aanwezig – al is het maar in de vorm van herinnering. En de toekomst is ook nu aanwezig – al is het maar in de vorm van denken aan de toekomst, het maken van plannen'* (Tydeman 2012, De gouden karper is uit het net, p. 37). Hier en nu is 'uitgestrekt en grenzeloos als de ruimte'. De herfst herinnert ons eraan hoe eindeloos vrij we kunnen zijn.

Herfstfoto's gemaakt in Nijmegen, oktober 2012

