



Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 12
September 2012



Je doel is bepalend voor je geheugen.

Onderzoek aan de Radboud Universiteit Nijmegen toont aan dat je doel bepalend is voor de effectiviteit van informatieverwerking tijdens slaap (Bron: Volkskrant 30-8-'12). We weten dat we tijdens onze slaap (en tijdens meditatie) veel informatie verwerken. Wat nog niet eerder werd aangetoond is dat dit verwerken hoewel onbewust toch doelgericht gebeurt. Tot nu toe werd er vanuit gegaan dat die verwerking willekeurig plaatsvond. Onderzoek van Guillén Fernández van het Donders Instituut laat nu zien dat het geheugen zaken die je als belangrijk voor jezelf labelt, 's nacht effectiever verwerkt en opslaat dan zaken die buiten je doelstellingen vallen. Voor zenstudenten is deze informatie relevant. Immers, het bevestigt het in de Zen.nl traditie gehechte belang van heldere en bewuste doelstellingen. Deze doelstellingen hebben dus een aantoonbare invloed op welke dingen je wel of niet leert tijdens onbewuste informatieverwerking. Dus het is belangrijk te weten wat je echt wilt. We wisten dit natuurlijk wel, maar het is nu ook aangetoond dat onze onbewuste verwerking beïnvloed wordt door de doelen die we bewust kiezen.



Zen.nl Ede succesvol van start

Nicola Kneepkens heeft recent Zen.nl Ede opgericht. Sinds de succesvolle opening enkele weken geleden hebben al meer dan 60 mensen kennis gemaakt met Zen. Nicola studeerde o.a. communicatiewetenschap en na diverse functies o.a. in de onderzoekswereld en bibliotheekbranche, is hij nu gestart met Zen.nl Ede. De praktische en ook humoristische kanten van Zen spreken hem bijzonder aan. José de Ruyter (1955) is als parttime docent verbonden aan Zen.nl Ede. Zij beoefent sinds 2007 Zen meditatie en ervaart dagelijks de praktische bruikbaarheid van Zen. De rust en focus die zen haar geven, komen goed van pas, zowel in haar uitvoerend werk als manager als wel in haar werk als coach en trainer in het onderwijs.



Rechts op de foto: Tom van Dijk, die in het zenklooster in Japan luistert naar de naam Sochu. Hier in vol ornaat op weg naar een ceremonie in Tokushima. Hoor en zie meer over het leven van Tom in het klooster op:

[Zen.nl video's](#)

of rechtstreeks:

[Rients Ritskes in Gesprek met Tom van Dijk](#)

