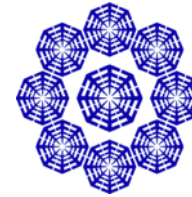




# Zen.nl Nieuwsbrief

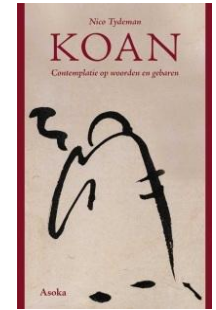
Nummer 13  
September 2012



## Zen in Nederland: westerse hobby of boeddhistische traditie?

Onder de titel 'Zen in Nederland: westerse hobby of boeddhistische traditie?' vindt op 07 oktober 2012 in het Textielmuseum in Tilburg een manifestatie plaats over zenboeddhisme in Nederland. Tijdens de bijeenkomst wordt de film Ran Zen van Misha Beliën over het boeddhistische gehalte van Zen.nl getoond. Daarna vertelt Rients Ritskes over zijn nieuwe boek [Leer voelen wat je wilt voelen](#). Tot slot gaan Misha Beliën, Rients Ritskes en filosofe Wanda Sluyter met elkaar in gesprek over boeddhisme en de verschillen tussen boeddhisme in Oost en West. De toegang is gratis, vooraf aanmelden is nodig:

<http://www.zen.nl/tilburg/film-en-debat.php>.



## Nieuw boek Nico Tydeman

In juni is bij uitgeverij Asoka het nieuwste boek van Nico Tydeman verschenen: *De gouden karper is uit het net. Verzamelde essays*. Nico Tydeman (1942) wordt beschouwd als een van de nestors van de Nederlandse zenbeweging. In de essays schrijft hij over de ontwikkeling van zen in Nederland, de vredesmissie van Thich Nhat Hanh, klassieke zenmeesters als Bodhidharma en Dogen Zenji, verlichting vanuit een zenboeddhistisch perspectief, en nog veel meer. Hij besluit het vuistdikke boek met enkele regels die de ware zenleraar verraadt. *'Ik heb honderden dharmalessen gegeven, met leerlingen honderden persoonlijke gesprekken gevoerd, met hen vele teksten bestudeerd. Toch heb ik nog steeds niet gezegd, wat ik graag zou willen zeggen. Er is iets in mij aangestoken, er gloeit iets in mij!'*

Nico Tydeman werkt(e) in veel projecten samen met Rients Ritskes, zo zaten ze bijvoorbeeld jaren lang samen in de redactie van het voormalige tijdschrift ZEN. Ander interessant detail: Nico heeft zazen leren beoefenen bij Karlfried Dürckheim.

## Jarenlang regelmatig mediteren is goed voor ons brein.

**De oefeningen stimuleren de ontwikkeling van de hersenschors, waardoor het sneller informatie kan verwerken. Op korte termijn kan het mogelijk depressie tegengaan. Dat blijkt uit onderzoek van de universiteit van Californië.**

Eerder ontdekte de universiteit dat meditatie de verbindingen tussen hersencellen versterkt. Nu blijkt ook de schors te profiteren. De wetenschappers ontdekten correlatie tussen het aantal jaren dat iemand mediteert en de mate waarin de hersenschors zichzelf heeft versterkt. Het tijdschrift *Frontiers in Neuroscience* publiceerde onlangs hun bevindingen. 'Van mensen die mediteren is bekend dat ze meesters zijn in introspectie, zelfbewustzijn', vertelt neuroloog Eileen Luders op de website van de universiteit. 'Ook zijn ze goed in zelfbeheersing en hebben ze hun emoties goed in de hand.' De resultaten van haar onderzoek zouden aantonen dat er inderdaad een neurologisch verband bestaat. (Bron: Trouw 16-3-12)



**Zen.nl Arnhem** opent morgen officieel hun nieuwe, grotere en prachtig aan de Rijn gelegen Zen.nl vestiging. Met veel vrijwilligers en professionals hebben ze er heel hard aan gewerkt en er een schitterende meditatiekamer gemaakt. De introductiecurssussen zijn er net gestart, maar instroom is nog mogelijk, zie: [zen.nl / Arnhem](http://zen.nl/Arnhem)