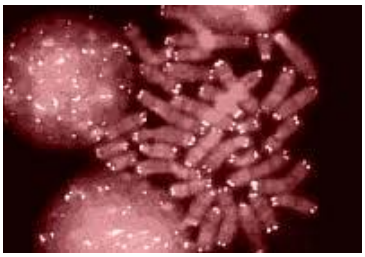
Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 3
Oktober 2010

©

Sesshin in Denemarken: Vooral ook door het schitterende landgoed was de sesshin in Denemarken erg succesvol. Zie: Sesshin video DK. Voor velen vormde het mediteren vlak bij het snellopende riviertje een bijzonder hoogtepunt. Ondergedompeld in het geluid van bruisend water ervoer men de eenheid met de natuur als nooit tevoren. Mede hierdoor bestaat de evaluatie van de sesshin enkel uit achten en negens. De teisho's zorgden ervoor dat er bij iedereen heel veel kwartjes vielen en er werd een intense rust ervaren in de zendo. De Deense gastvrijheid was hartverwarmend en met een internationaal gezelschap mediteren bleek een nog sterker gevoel van verbondenheid te geven. De opgedane inzichten tijdens de sesshin alsmede de energie die hieruit voortkwam, bleken ook enkele weken na de sesshin nog volop aanwezig. Zo meldden sommigen zich bij thuiskomst meteen aan voor de januari sesshin op Ameland. Voor meer fraaie foto's en de evaluatie zie pagina 2 en 3 van deze nieuwsbrief.



Van onze wetenschapsredactie

Telomeren

Nobelprijswinnaar geneeskunde Elizabeth Blackburn promoot meditatie. Ze wordt de koningin van de telomeren genoemd. Zij ontdekte dat onder invloed van chronische stress deze uiteinden van de chromosomen korter worden. Kortere telomeren verhogen de kans op kanker en versnellen onze veroudering. Ze ontdekte dat je telomeren weer kunt verlengen met lifestyle interventies zoals meditatie en lichaamsbeweging. Hiervoor kreeg deze mediterende wetenschapper de Nobelprijs.

Er is geen baas in je brein

Eigenlijk dacht iedereen altijd dat er iemand de baas was in het brein. Dit is ook een aanname in de wetenschap. Deze baas kan dan wel behoorlijk wispelturig zijn, maar dat er hiërarchie zit in ons denken, daar twijfelde eigenlijk niemand aan. Het nieuwste onderzoek toont aan dat hersenen helemaal niet zo hiërarchisch werken, maar veel meer horizontaal of misschien wel random. Dus is er weer een bouwsteentje uit de mythe van 'ik ben de baas'. Wie zijn wij dan als we niet onze eigen baas zijn? De stichter van de Zen school Boddhidharma, antwoordde op de vraag: wie ben jij?: 'Ik weet het niet.' En de dichter P.A. de Genestet schreef een eeuw geleden: "Wees u zelf zei ik tot iemand, maar hij kon niet, hij was niemand".

Bron: Larry Swanson and Richard Thompson, Proceedings of the National Academy of Sciences journal.

Zen manager van het jaar

Nijmegen. Op 15 september j.l. werd CNV-bestuurder Lizelotte Smits door het Zen Management Netwerk uitgeroepen tot Zen manager van het jaar 2010. Ze ontving de prijs uit handen van de zenmeester Rients Ritskes vanwege haar jarenlange inzet om bij CAO-onderhandelingen meditatie op de werkvloer geïntroduceerd te krijgen. Doordat zij de voordelen van meditatie ook in de media zo ijverig heeft belicht, is Zen op de werkvloer heel bespreekbaar en haast gewoon geworden. Er zijn al meerdere pilots afgerond en de resultaten zijn steeds erg positief.

Foto: Geert van der Ven

Present

yesterday - the past - is history
tomorrow - the future - is a mystery
today - the present - is a gift
that is why they call it the present.
Endeavour to never cloud the gift of today
with the mistakes of yesterday.

Robin Bude

Voor kopij en suggesties: mail naar Martijn@zen.nl

Zen.nl Nieuwsbrief

Sesshin Denemarken Special
Oktober 2010

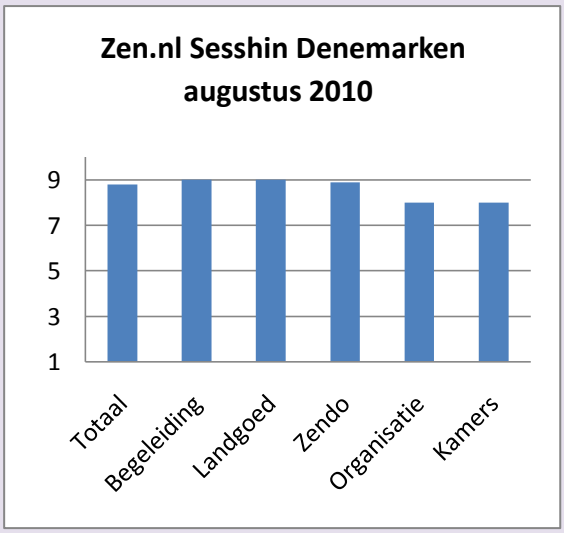
©

Gerapporteerde effecten

- Sesshins zijn een uitstekende manier om je persoonlijke ontwikkeling in een stroomversnelling te brengen.
- De sesshin heeft voor mij een blijvende impact. Ik ervaar meer rust. Ik heb meer overtuiging om door te gaan met Zen.
- Mijn mate van gelukkig zijn is vergroot en verdiept.
- Mijn zelfinzicht is duidelijk toegenomen.
- Ik heb veel rust ervaren, zowel tijdens de sesshin als later thuis.
- Ik heb een flinke bubbel doorgeprikt wat me altijd erg veel voldoening geeft.
- Ik heb altijd veel energie en een gevoel van gedragenheid na afloop van de sesshin. Alsof er iets "verschoven" is.

Gerapporteerde ervaringen

- De hele bewuste ervaring om één te kunnen zijn met alles wat er is en dat niets hoeft te worden buitengesloten.
- Ik heb ervaren hoe het is om een crisis echt te doorleven.
- In het dagelijks leven zijn er veel escapes te vinden, maar tijdens een sesshin niet.
- Ik heb een eenheid ervaren door echt helemaal één met de natuur te zijn.
- Mijn belangrijkste ervaring was te voelen dat ik nog veel beter kan mediteren.
- Ik heb een dieper inzicht in het verschil tussen eenheid- en dualistisch denken.
- Met deelnemers van verschillende nationaliteiten mediteren werkt bijzonder goed en is sfeerverhogend.



Gerapporteerde ervaringen

- Mijn belangrijkste inzicht is dat je altijd een keuze hebt.
- Mijn inzicht in koanstudie is vertienvoudigd.
- Zen is praktisch, alles wat op je af komt kun je zowel positief als negatief zien en het openen van je zintuigen laat de energie in je stromen.
- Je weet alles wat je moet weten, maar je ontkent het voor een groot deel.
- Dat er nog meer potentieel in mij zit, dat maakt mij nieuwsgierig naar de toekomst en tegelijkertijd heb ik geen haast.
- Denken en zintuigen vormen twee dimensies, twee werelden en voor mij is de wereld van de zintuigen een heel stuk toegankelijker geworden.

Vooral ook door het schitterende landgoed was de sesshin in Denemarken erg succesvol. Voor velen vormde het mediteren vlak bij het snellopende riviertje een bijzonder hoogtepunt. Ondergedompeld in het geluid van bruisend water ervoer men de eenheid met de natuur als nooit tevoren. Mede hierdoor bestaat de evaluatie van de sesshin enkel uit achten en negens. De teisho's zorgden ervoor dat er bij iedereen heel veel kwartjes vielen en er werd een intense rust ervaren in de zendo. De Deense gastvrijheid was hartverwarmend en met een internationaal gezelschap mediteren bleek een nog sterker gevoel van verbondenheid te geven. De opgedane inzichten tijdens de sesshin alsmede de energie die hieruit voortkwam, bleken ook enkele weken na de sesshin nog volop aanwezig.