

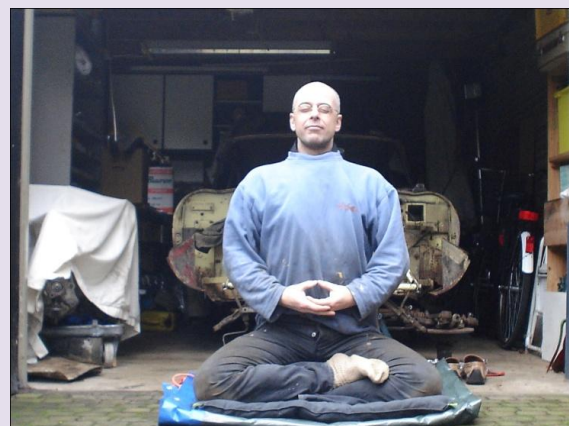


Basisboek Zentraining

20 november hoopt Rients Ritskes zijn nieuwe boek te presenteren: *Leer denken wat je wil denken; Basisboek zentraining*. Het is bedoeld voor zenleraren en serieuze zenstudenten en behandelt de thema's die in de introductie cursus aan de orde komen. Zo zijn er maar liefst drie hoofdstukken gewijd aan het denkmodel en wordt er zeer uitvoerig stil gestaan bij de praktische betekenis van symbolen. Ook het mooie, maar moeilijke begrip NEN wordt in dit boek voor het eerst uitvoerig en systematisch uitgelegd. Een aantal zenleraren hebben de eerdere versie van het manuscript al gebruikt bij hun voorbereiding van de afgelopen cursussen en waren zeer te spreken over de extra achtergrond informatie. De eerste druk is een gebonden hardcover. Het bevat 25 tekeningen van Harmen Maas en telt 280 pagina's.

Fotowedstrijd

De Meditatie in Beeld prijs is een fotowedstrijd van Zen.nl. Stuur ook je indrukwekkende foto van 'Meditatie in Beeld' op. Aan het einde van het jaar maken we de winnaar van de fotowedstrijd bekend. We publiceren alle mooie foto's. De maker van de winnende foto ontvangt honderd Euro te besteden in de Zen.nl winkel. Ter inspiratie alvast de eerste inzending van Chris Bosman, zie hiernaast. Stuur je inzending naar Martijn@zen.nl



Zenklooster in Eindhoven

Wanda Sluyter heeft voor Zen.nl Eindhoven een nieuw, prachtig en groot onderkomen gevonden. Het betreft het voormalige Franciscanessenklooster *Maria ter Engelen*. Het gebouw is verdeeld over drie verdiepingen. Achter het gebouw ligt een 1000m² grote tuin. De sfeervolle kapel is nu de zendo. Gezien de zeer geslaagde Ziop-bijeenkomst in september zal de ZiOP-bijeenkomst op 20 november er ook worden gehouden.

Zen reis

Vanuit Zen.nl Den Haag organiseert Raoul Destrée elk jaar een aantal Zen reizen met als bestemming Spanje, Italië en nu ook Thailand. Deze reizen zijn bestemd voor zowel beginners als gevorderden, voor mensen die behoefte hebben aan bezinning en rust. In januari vindt de eerstvolgende Zen reis plaats met als bestemming Thailand. Dit betreft een pilot reis met minimaal 4 en maximaal 12 deelnemers. Voor meer info zie: [zenreizen](#)

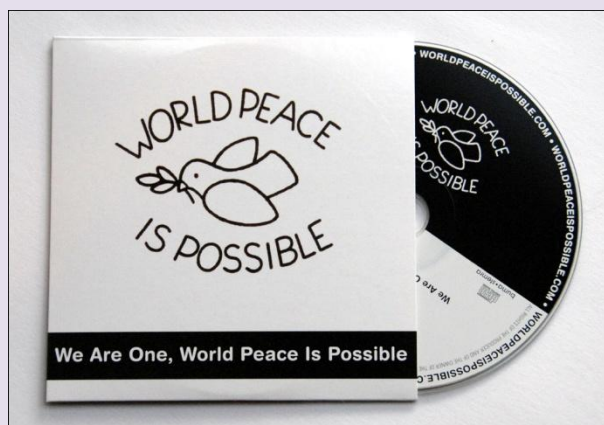




Zen.nl Nieuwsbrief



Nummer 4
November 2010
pag. 2



WP=P CD

De hitsingle "We Are One, World Peace Is Possible" is uit! Een aantal organisaties hebben de CD al in het jaarlijkse kerstpakket opgenomen. Beluister en bestel 'm hier: [single WP=P](#)

Zen was in de media:

Mentaal Vitaal: In oktober was de Haagse Zenleraar en DJ Ramon Roelofs (alias DJ Charly Lownoise) regelmatig op de radio. Bij o.a. Q-music en Radio 538 zette hij het initiatief Mentaal Vitaal van het Trimbos-instituut en Fonds Psychische Gezondheid in de spotlight.

BNR: Op 6 oktober was Riens Ritskes te gast bij BNR nieuwsradio.

Veel managers en high professionals met een drukke agenda ervaren tegenwoordig de gunstige effecten van Zen Management. Hierbij staat de ontwikkeling van talenten en een goede balans in werk en privé centraal.

Zen onderzoek door Ap Dijksterhuis

Onlangs is op de Radboud Universiteit het onderzoek gestart naar de toegankelijkheid van het onbewuste. Het onderzoek, dat in samenwerking met Zen.nl plaatsvindt, staat onder leiding van dr. Madelijn Strick en de bekende prof. Ap Dijksterhuis, die velen zullen kennen van zijn bestseller **Het slimme onbewuste**. Meer dan zestig cursisten van Zen.nl met geruime meditatie ervaring nemen deel aan het onderzoek. Zodra de resultaten bekend zijn zullen we dit laten weten. In januari 2011 wordt het onderzoek vervolgd, met zo mogelijk nog meer proefpersonen.

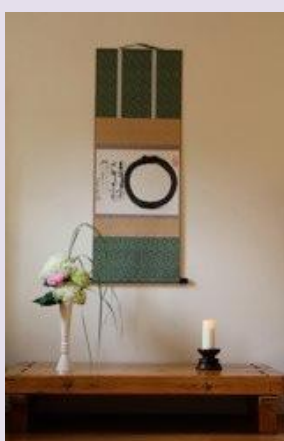
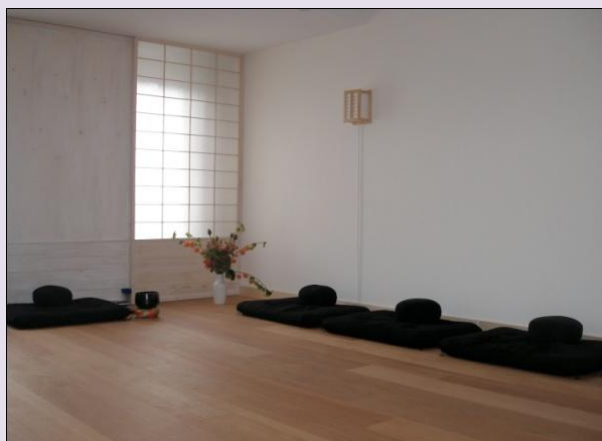
ZenVolle Gezondheid

Naar aanleiding van de ZenManagement netwerkbijeenkomst in Nijmegen is besloten de werkgroep ZenVolle Gezondheid (ZVG) op te richten. Dit initiatief is ingegeven doordat meditatie haar intrede begint te doen in de moderne gezondheidszorg: onderzoek toont aan dat therapeuten die aan Zen doen beter werk leveren, arts assistenten gaan Zen beoefenen om burn-out te voorkomen, de vitaliteit van RIAGG-medewerkers die mediteren neemt toe, samen met baantevredenheid en stresshanterend vermogen. De ZVG wil graag onderzoeken in hoeverre deze positieve ontwikkeling gestimuleerd kan worden. Meditatie krijgt nu wel aandacht en de positieve effecten zijn duidelijk aantoonbaar, maar de rol is nog bescheiden en de kwaliteit een aandachtspunt. Een meer zenvolle gezondheidszorg kan vorm gegeven worden door bijvoorbeeld meer therapeuten aan het mediteren te krijgen of meer meditatie in de preventieve zorg te introduceren of budget te genereren voor meer zenvol onderzoek in de gezondheidszorg.

Nieuwe Zendo's :

[Zen.nl Amsterdam](#)

[Zen.nl Meerlo](#)



*Change is difficult.
But change is
every day
every way
anytime and
anyway.*

Reacties en kopij zijn welkom op martijn@zen.nl