



Zen.nl Nieuwsbrief



Kerst 2010



De mooiste foto

De fotowedstrijd heeft veel mensen tot het maken van bijzondere plaatjes geïnspireerd. De prijs voor de mooiste foto gaat naar de inzending van Olga Teunissen voor de foto hiernaast. We kregen veel inzendingen en de keus was moeilijk. We kregen ook een paar hele bijzondere inzendingen, waarvan de meest bijzondere te zien is op de volgende pagina van deze nieuwsbrief. Voor het komende seizoen organiseren we een Senryu en Haiku wedstrijd. Zie hieronder en op pag. 2 voor meer info.

Acceptance & Commitment

Bij Zen.nl Amersfoort wordt de workshop ACT gegeven door Yvonne Visser die zenleraar en psychiater is. ACT staat voor Acceptance & Commitment Training: *accepteren* en aanvaarden van pijn en *commitment*, de bereidheid je gedrag stap voor stap te veranderen in de richting van de waarden waaraan je jezelf verbonden hebt. Om de pijn, die hoort bij het leven niet te voelen, heeft iedereen een manier die pijn te vermijden. Via interactieve oefeningen krijgt men een duidelijk beeld van de eigen waarden, de vuurtorens waar je in het leven op koerst. De workshop draait om het loskomen uit het oude gedrag en verankeren van bewust gekozen waarden. De ACT-oefeningen maken het oude gedrag goed inzichtelijk en uiteindelijk hervindt men de eigen waarden. Met een ferm besluit over een nieuw te kiezen koers, sluit de workshop af: met een opgeruimd hoofd en hart. Zie voor nieuwe data: zen.nl/amersfoort/act



Haiku en Senryu wedstrijd

Vanaf nu willen we iedereen aanmoedigen zoveel mogelijk Haiku en Senryu te maken en deze in te sturen naar onze blogmaster (marjon@zen.nl) die ze dan meteen op het blog plaatst. Sluitingsdatum is 1 juni zodat we eind juni de winnaars bekend kunnen maken. We hebben deze keer 3 prijzen van € 50,- die te besteden is in de online Zen.nl winkel. Een voor de mooiste Haiku, één voor de mooiste Senryu en één voor de meest humoristische Senryu. We denken er over de mooiste Haiku en Senryu te bundelen. Vijftien jaar geleden is er ook al eens een mooie Haiku bundel met bijdragen van onze zenstudenten gepubliceerd, dus wie weet?! Hierbij een Senryu van Marieke Verhoef-Temme:

*Zittend ben ik nu
Te midden van veel geluid
Een eiland van rust*

Voor meer info over Senryu en Haiku zie pag. 2



Zenmopje

Een jonge zen monnik wil verlicht worden en gaat het klooster in. Op een dag wil hij een bekende een mailtje sturen. Hij vraagt aan de zen meester: 'zen master can I use e-mail? Waarp de zen meester antwoordt: 'Yes, as long as there is no attachment!'



Bill Viola

Zen.nl Maastricht laat je kennismaken met een van de grootste hedendaagse videokunstenaars, Bill Viola. Thema's zoals het mysterie van de ondoelmatigheid van het leven, het zien als een pasgeborene, de sprong wagen voorbij tijd en ruimte, dit zijn thema's die Viola op een intieme wijze verbinden met het gedachtegoed van de grote zenmeesters. Symbolisch bewustzijn is voor hem onlosmakelijk verbonden met spiritualiteit. Zen en kunst gaan hierbij samen en de eigen ervaring staat centraal. De cursus wordt gegeven door Bart Hurkxkens. Bart is interim-manager, studeerde in 1991 summa cum laude af als beeldhouwer, is in opleiding tot Zenleraar en hij realiseerde enkele grootschalige kunstprojecten waaronder 'De Tranen van Hercules' op het Oerolfestival op Terschelling. Zie info, [zenviola](#).



Senryu is een vorm van Japanse dichtkunst over de onvolkomenheid van de mensen, geschreven in dezelfde versvorm als Haiku, te weten drie regels van respectievelijk 5, 7 en 5 lettergrepen. De Haiku daarentegen beschrijft eerder de volkomenheid van de wereld. Senryu was de reactie van het volk op de haiku van de adel en de geestelijkheid waarin vooral de objectieve puurheid van de natuur gevangen werd. De Senryu beschrijft de mens in zijn gewoonte. De onthulling is er een van een herkenbare menselijke zwakheid, in tegenstelling tot de perfectie en pracht van de natuur. Wat de vorm betreft zijn de gedichten dus gelijk, alleen de inhoud verschilt paradoxaal.

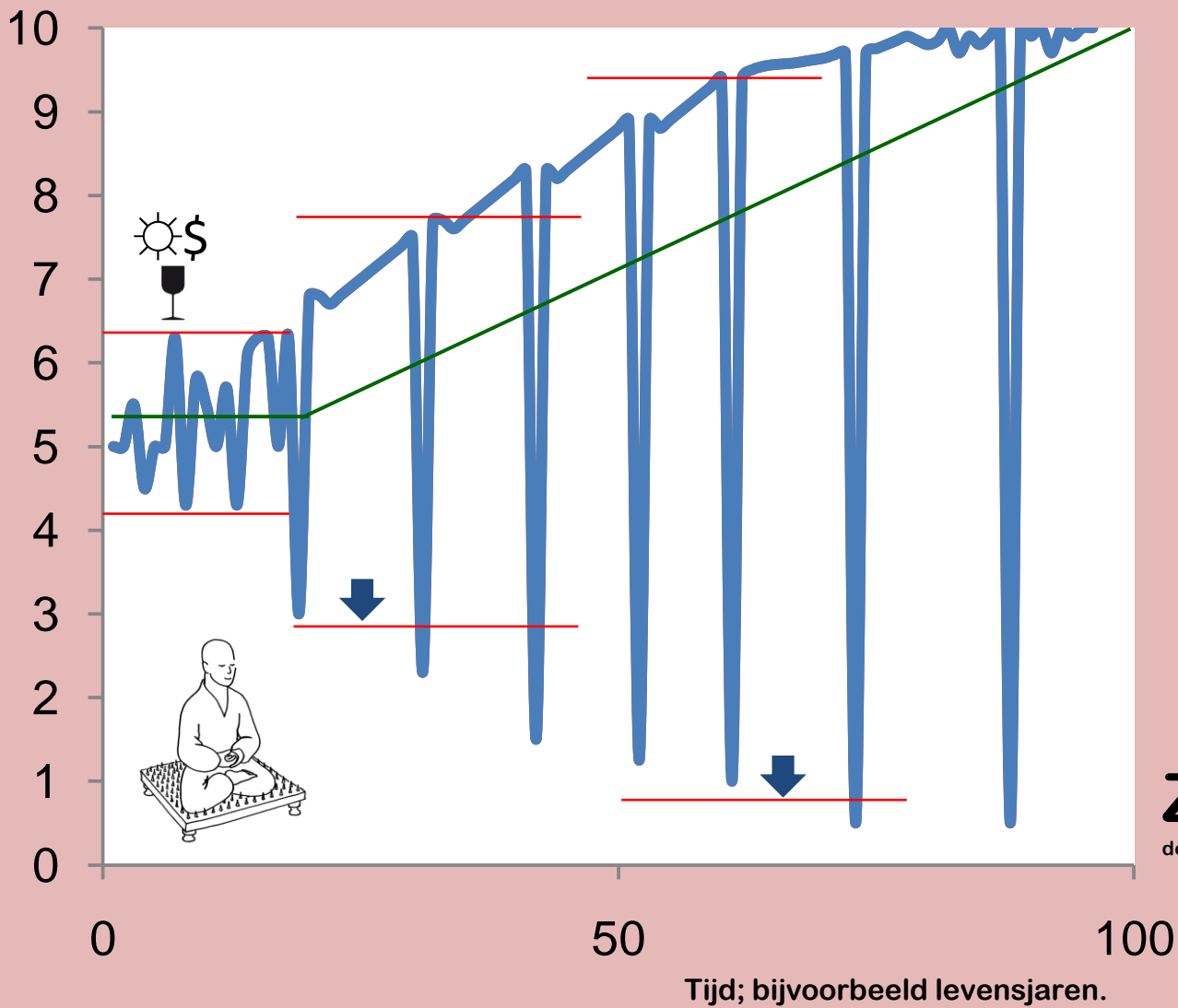
Zenvol afzien

De foto van Harmen Maas mediterend in de sneeuw is een pittige demonstratie van de theorie uit het boek **Zen en Geluk**. Het centrale zen-idee in dat boek is dat je door regelmatig zenvol af te zien steeds gelukkiger wordt. Vaak proberen mensen de bovenmarge van geluk te verhogen met meer luxe en genotsmiddelen, maar de ervaring leert dat je daar niet gelukkiger of wijzer van wordt. Sterker nog; gewenning aan deze genotsmiddelen is eerder verslavend en werkt dus averechts. Door regelmatig relatief kort maar wel echt af te zien, verleg je de pijngrens naar beneden. En die pijngrens is gekoppeld aan de bovengrens van geluk. Daardoor kunnen mensen die trainen in afzien meer geluk ervaren. Bij afzien kun je denken aan mediteren, sesshins, sporten, maar ook koud douchen helpt. Zo kun je het beste werken aan het verleggen van je grenzen en gemiddeld steeds gelukkiger worden, aldus de auteurs van **Zen en Geluk**. Het hele boek en de praktische theorie over stress- en gelukshormonen is in een grafiek samengevat door Riens en deze is bijgevoegd. **Zie pagina 3**



NB Vanaf 2 januari zijn er in de meeste Zen.nl -vestigingen OPEN DAGEN.

Rapportcijfer voor geluk



Zen.nl

— Geluk

Onder en boven marge
verruimen door regel-
matig zenzvol afzien!

Grafische
samenvatting
van het boek:

Zen en Geluk

door: Rients en Merel Ritskes uitgeverij Asoka

illustratie Dick Bruna©Mercis bv
illustratie Harmen Maas©Zen.nl