©

Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 2
Februari 2012

Wintersesshin januari 2012 Ameland

De sesshin (meditatieweek) op Ameland was weer een grensverleggende ervaring. Met 95 mensen zo lang en zo stil zijn, was indrukwekkend. Het schiep een ideaal kader voor het thema van de sesshin: dichter bij je gevoel komen. Door de teisho's (lezingen) werden we ingewijd in de verschillen tussen voelen, emoties en gevoelens. Dat was een belangrijke stap voor het helder krijgen van je gevoelsleven. Denken staat voelen al snel in de weg, evenals emoties dat vaak doen. Wie veel emoties heeft, voelt zichzelf vaak niet goed. Wie zich goed voelt heeft vaak geen overschot aan emoties. Voor bijna iedereen was het een nieuw inzicht dat emoties altijd egodoelen blijken te hebben. Zo doorzien we de emotie en blijven we er niet in hangen en komen we dichter bij ons (goede) gevoel. Roshi Rients gaf ook een nieuwe definitie van bewustzijnsverruiming: goed leren voelen wat je normaal niet voelt. Dus niks zweverigs, gewoon je bewust zijn van bijvoorbeeld je buik of de ademhaling. Normaal voelen we ons lichaam alleen als er problemen zijn. Je daarop concentreren doet je niet goed voelen, terwijl de oefening om waar te nemen wat je normaal niet voelt, (omdat het goed functioneert) je goed doet voelen. Dat leidde tot de zen- en paradoxvolle stelling: goed voelen, is niets voelen. De oefening om de lucht die je door je neus in- en uit ademt te voelen, werd door iedereen als een veel ruimte scheppende ervaring gewaardeerd. Dat oefenen is bewust leren te voelen, is leren je jezelf goed te (door)voelen. Want: goed voelen; doet goed voelen. Met de inhoud van de zes teisho's was er een preview op de inhoud van het in mei uitkomende nieuwe boek van Rients: Leer voelen wat je wil voelen.

Filmpremière RanZen

Op 23 januari ging in Lux Theater Nijmegen de film Ran Zen in première. De avond werd ingeleid door regisseur Misha Belien voor wie het hartverwarmend was dat er maar liefst twee zalen waren uitverkocht. In totaal waren er meer dan 300 mensen aanwezig. Heel bijzonder om te zien dat Zen in Nederland zo leeft. Na de vertoning van de film werd er gedebatteerd onder leiding van Liesbeth Jansen van Soeterbeeck waarin zij enkele pittige onderwerpen aansneed. Tot slot werden de aanwezige deelnemers gevraagd wie zich Boeddhist noemden. Hierop stak slechts 3% zijn hand op. Op de volgende vraag wie zich geen Boeddhist voelde stak ook slechts 3% zijn hand op. Er bleek dus een zeer grote tussencategorie te zijn.

Zen.nl winkel

Nieuw in het assortiment van de Zen.nl winkel een wierookstandaard voor op je huis- altaartje. Dit is een kleine parel van Japans vakmanschap. Het is gemaakt van gedraaid hout en met de hand voorzien van meerdere lagen Japanse lak. Een lust voor het oog maar bovendien een heel praktisch altaar stuk waarvan je decennia plezier zult hebben. Zie voor meer info: Zen.nl/winkel

Mijn eerste sesshin

Judith van Dongen

Zitten. Stilte. Ademhalen. In alle stilte kreeg mijn innerlijke leven de ruimte om zichzelf te openbaren. De afgelopen 1,5 jaar ervoer ik mijzelf als een dolende ziel, op zoek naar…? Ik was niet meer compleet, zo dacht ik, sinds mijn vader overleed. Ik voelde me eenzaam in dit proces, maar mijn leven ging wel door. Innerlijk was ik op zoek naar iemand die dit eenzame gedeelte in mij kon aanvullen en daarmee bracht ik mezelf in situaties en emoties die mijn leven complex maakte. Ik mediteer sinds drie jaar bij Zen.nl 's-Hertogenbosch en word sinds augustus 2011 gecoacht als ZIOPer. In dit kader heb ik besloten naar de Sesshin te gaan. Veel mediteren, niet praten en geen oogcontact maken, alles in stilte, de Teisho's en samu. Een sfeer waarin iedereen zichzelf kan en mag zijn, waarin niemand veroordeeld wordt. Wat in de sesshin ruimte krijgt, dat krijgt in het drukke dagelijkse bestaan geen of heel weinig ruimte. Aangeleerde gedachten en gedragspatronen gingen me nog meer opvallen. Zo kon ik mezelf reflecteren. De week verliep in golven op en neer, zoals het leven golft. Het leek alsof ik vrijdag wakker werd. Wakker uit een soort droom. De inzichten stroomden binnen als een zonnige regenbui. Het grootste inzicht dat ik tijdens de sesshin kreeg was dat mijn gedachtes en emoties mijn werkelijke voelen en zijn in de weg hebben gestaan. Het is nu rustiger in mijn hoofd en ik heb meer vertrouwen in mijzelf. In één week tijd is er veel veranderd.

Raspberry Hill

Vanaf medio februari biedt Raspberry Hill "One-week Couple Retreat" aan voor stellen die hun relatie willen verdiepen en verrijken. De retraites hebben als doel de synergie en liefde in het paar in het middelpunt te stellen en te versterken. De gasten hebben een time-out uit hun dagelijkse leven met professionele individuele begeleiding. Na een voorgesprek wordt een op hun situatie toegesneden weekplan opgesteld. Het dagprogramma bevat individuele sessies, zenmeditatie, lichaamswerk, coaching, dans en beweging. De gasten hebben tijdens de dag gelegenheid om samen veel tijd door te brengen en te werken aan opdrachten. Onderdeel van de week is een candlelight diner. Raspberry Hill ligt in Eberholzen, een dorpje aan de voet van "der Sieben Bergen". De omgeving biedt veel wandel en fietsroutes. Voor meer info kun je contact opnemen met ZIOP Hendrik Hangyi: hendrik@zen.nl

Adem workshop

Op 10 en 24 maart wordt in Eindhoven de workshop 'Zenvol ademen' gegeven door Marees Hurkxkens. Deze workshop biedt een uitstekende gelegenheid om ervaring op te doen met het verdiepen van je eigen ademproces. Het programma bestaat uit twee studiedagen van 10.00 tot 16.00 uur. De eerste dag is gericht op het gewaarworden, verkennen en verdiepen van je inadem. De tweede dag volledig gericht op je uitadem en zijn kwaliteiten. We oefenen dit alles om de adem en zijn werking in onszelf volledig bewust te krijgen. Deze workshop wordt gegeven door Marees Hurkxkens, oprichtster van Zen.nl Maastricht. Marees studeerde na het conservatorium aan de Atemschule van Maria Höller-Zangenfeind, München (Dsl) en put uit een jarenlange ervaring als ademtherapeut. De workshop is speciaal aanbevolen voor ZIOPs. *Quote: Anapanasati-soetra: 'Zonder volledig bewuste ademhaling zal je vermogen tot meditatieve standvastigheid zich niet ontwikkelen en ook zal je inzicht zich niet verdiepen'.* Zie: Zen.nl/ademworkshop

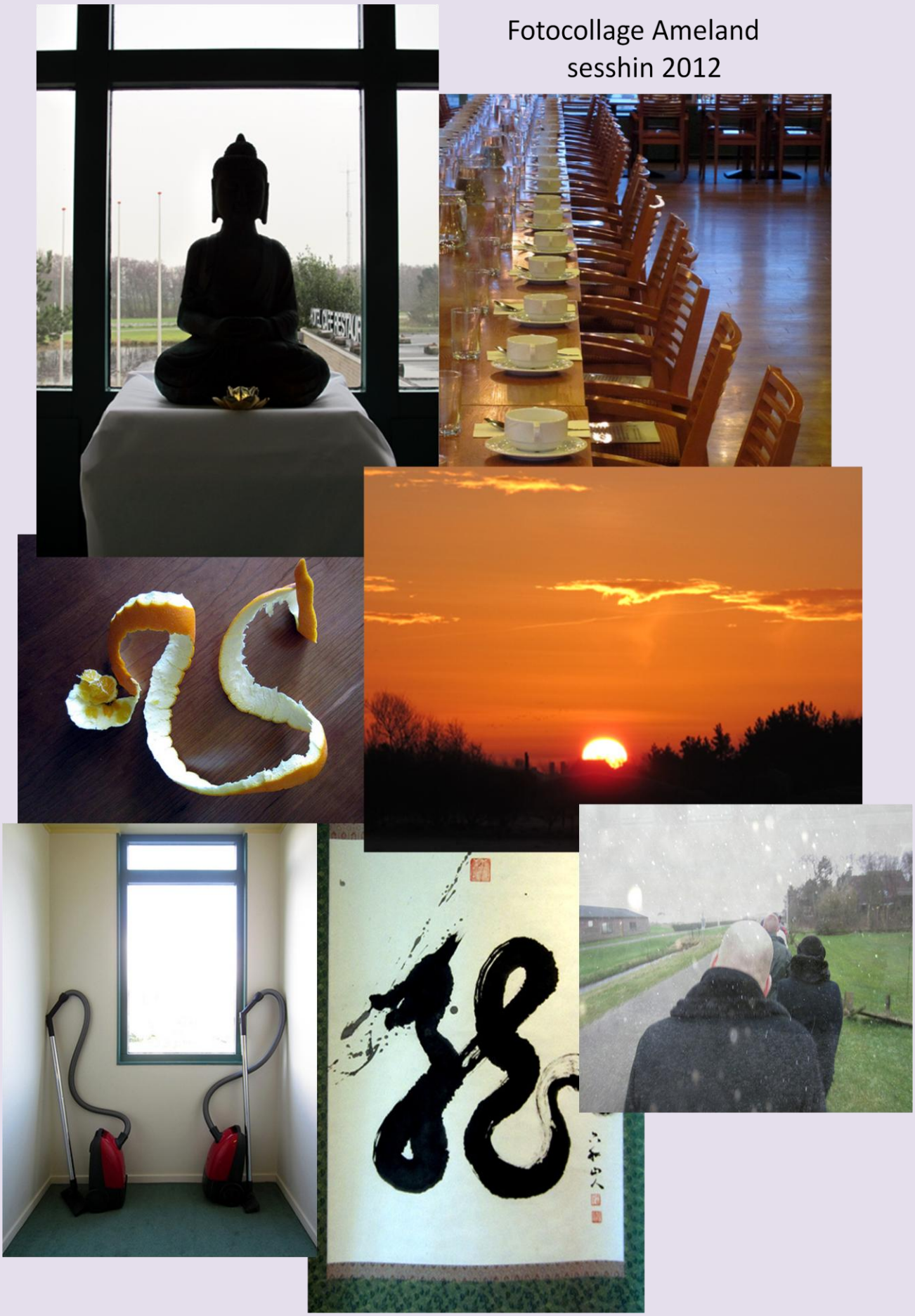
Van het kunstenaars echtpaar Casper ter Heerdt & Ellis Schoonhoven kregen we deze verlichte foto. Meer info: www.casperterheerdt.nl

Huiswerksuggestie

In Zen.nl Malden werd de huiswerksuggestie gegeven om meer aandacht te besteden aan dingen waaraan je normaal minder aandacht besteedt. Maar is niet alles even belangrijk? Hieronder het verhaal van cursiste *Ingeborg Ragas*:

" Ik moest steeds denken aan het huiswerk dat je ons twee weken geleden gaf. Je had het, in mijn beleving aan de keuken gekoppeld, door het groenbakje op het aanrecht te noemen. Je gebruikt dat groenbakje wel, maar maakt het lang niet altijd schoon. En daarom moest ik steeds denken aan de Japanse kookprogramma's die ik ooit op televisie zag. Het gaat er daar heel anders aan toe dan in de kookprogramma's die ik hier op televisie zag: Je pakt een snijplank, met twee handen, en legt hem klaar op het aanrecht. Je pakt een goed scherp mes, met twee handen, en legt het naast de snijplank. Je pakt met twee handen een mooie tomaat en wast hem af. Dan breng je je tomaat naar de snijplank, legt hem neer, en snijdt hem aan stukjes. Pas op voor je vingers.

Bij mij in de keuken gaat het er ook heel anders aan toe: Ik had de pan met het worstje al op het vuur staan en de plank en het mes al klaarliggen toen ik me bedacht dat de poes nog brokjes moest hebben. Ik gaf de poes brokjes, pakte een tomaat, sneed die in tweeën en legde hem in de pan bij het worstje. Ik had gezien dat het groenbakje nogal vol was, dus zocht ik mijn sleutels, deed de achterdeur open, pakte ondertussen een blaadje van de ficus van de grond op, haalde het groenbakje en leegde het in de grote groenbak, zette het groenbakje in de gootsteen en vulde het met water en sop, en ging in de koelkast op zoek naar een ei om te bakken. Ik liep, met een ei in mijn linkerhand naar de la om een mes te pakken om het ei te breken, terwijl ik ondertussen nadacht over het mailtje dat ik aan mijn docente zou sturen. Enz. Mijn worstje en eitje waren heerlijk, maar de tomaat was aangebrand.

Ik moest ook denken aan wat een andere cursiste zei; dat ze de strijk ging bijhouden. Mijn moeder kon nooit rustig een boek lezen op de bank, omdat er nog strijkgoed in het stookhok lag. Ze had een hekel aan strijken, dus strijken stelde ze altijd uit (ik ben erfelijk belast). Zolang het strijkgoed er lag, kwam ze nergens aan toe. Ze is een poosje overspannen geweest, maar inmiddels heeft ze geleerd dat strijkgoed 'net zo belangrijk' is als boeken lezen. En volgens mij zit 'm daar de clou: het gaat niet om 'belangrijk', het gaat om 'één ding tegelijk doen' (met twee handen dus). Je moet strijken of een boek lezen, en niet een boek lezen met strijkgoed in je achterhoofd. En dan kom ik uit bij aandacht. Eén ding tegelijk doen is één ding aandachtig doen. Dus: kies iets, wat je nu gaat doen, en dat doe je, met twee handen, met aandacht. (Je hoeft niet te prioriseren, want alles is even belangrijk, maar soms is er wel een 'handige volgorde'.) Als ik me niet vergis pak je je theekopje ook altijd met twee handen. Dat hoort zo en daar is een reden voor. Wat is HET zen woord? Het zen woord is misschien wel: aandacht."

Fotocollage Ameland
sesshin 2012