Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 11
november 2011

©

Drie nieuwe Sesshin dvd's.

Misha Beliën, die voor zijn studie filosofie 'Beeld en Taal' studeerde aan de Rietveld Academie, heeft tijdens de drie Sesshins (meditatieweek) in 2011 uitgebreide video-opnames gemaakt. Het montagewerk van zijn dvd's is nu klaar en zal voor veel deelnemers aan de Sesshins goede herinneringen doen herleven. Ook voor diegenen die niet in de gelegenheid waren deel te nemen aan deze retraites, zijn de dvd's een goede manier om zich te informeren over de thema's. Het thema van de januari Sesshin was: 'meer ruimte in relatie met jezelf', Sesshin juli: 'meer ruimte in relatie met de ander' en Sesshin augustus: 'meer ruimte in relatie met je omgeving'. De video's tonen mooie beelden en geven daarnaast ook een heldere en gestroomlijnde samenvatting van alle 18 inleidingen tijdens deze Sesshins. De dvd's zijn per stuk of als trilogie verkrijgbaar en zijn te bestellen via de Zen.nl/winkel. De dvd's zijn ook goed te gebruiken bij lessen over de sesshin.

Zenvolle foto

Deze foto is van Wim Rombaut. Stuur jou zenvolle foto op naar martijn@zen.nl. Wellicht staat die dan in de volgende nieuwsbrief.

Zen.nl website evaluatie

Regelmatig krijgen we reacties op onze website. Vaak zijn dit positieve reacties maar we horen ook wel eens kritische geluiden. Voor ons was dit een reden om de gebruikers van de site om feedback te vragen en die kregen we. Veel mensen hebben inmiddels de moeite genomen om de korte evaluatie online in te vullen en de meesten waren ook zo vriendelijk verbetersuggesties te geven. We zijn wel een beetje geschrokken van de feedback, die heel duidelijk maakt dat onze website aan een upgrade toe is.

Achter de schermen wordt daar inmiddels druk aan gewerkt. Binnen een week of twee zal de geheel vernieuwde versie online komen. Maar jouw mening is nog steeds relevant en verbetersuggesties zijn nog steeds meer dan welkom. Ga daarom naar de home page van www.zen.nl en klik op de onderste groene button. Geef jij je mening, dan krijg je gratis de luister CD over het Denkmodel toegezonden.

Kleine dosis, groot effect

Het is geen geheim dat meditatie een krachtig effect kan hebben op lichaam en geest. Nieuw onderzoek dat in oktober gepubliceerd is in Psychological Science beschrijft dat de hersenfuncties al na 5 uur meditatie veranderen. De onderzoekers vonden de grootste veranderingen in het frontale deel van de hersenen. Dat deel wordt geassocieerd met het hebben van (positieve) emoties. Dit is goed nieuws voor mensen die net gestart zijn met mediteren of op het punt staan te beginnen: je hoeft dus niet honderden uren meditatie-ervaring te hebben om effect te merken! Het hele artikel is te lezen op: psychologytoday-effect

Lef in het lab

De Maldense Zenleraar en tevens hoogleraar proefdierkunde Merel Ritskes-Hoitinga van het Centraal Dierenlaboratorium (CDL) van het UMC St Radboud heeft 3 oktober j.l. uit handen van de Dierenbescherming de 'Lef in het Lab-prijs' ontvangen. De Dierenbescherming reikt jaarlijks aan de vooravond van Dierendag verschillende prijzen uit aan mensen en organisaties die hun nek uitsteken voor het dierenwelzijn. Merel ontving de 'Lef in het Lab-prijs', omdat ze wereldwijd andere wetenschappers aanzet eerst systematisch literatuuronderzoek te doen voordat ze proefdieren inzetten. Zo kunnen nieuwe studies met minder proefdieren en/ of met beter proefdierwelzijn worden uitgevoerd. Het CDL heeft haar proefdiergebruik mede daardoor met 37 procent verminderd sinds 2005, terwijl de wetenschappelijke output onverminderd is gebleven.

Leo van Nieuwenhuijzen in Japan

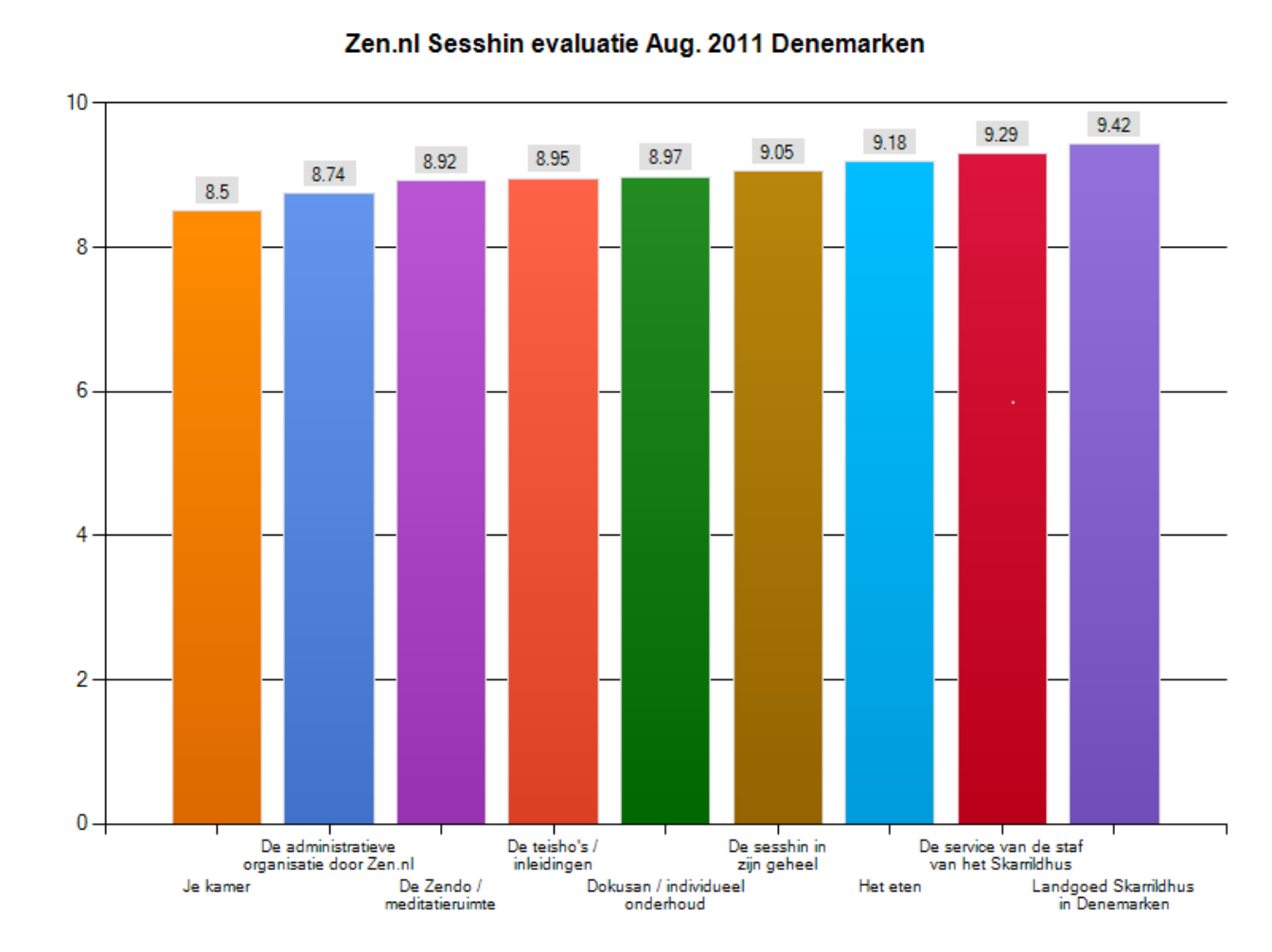
In augustus en september was Leo (35) voor 4 weken in Japan om zich verder te verdiepen in de historie en cultuur van Zen en Boeddhisme. Hij liep een deel van de 88 temple tour op Shikoku, logeerde bij een zenpriester op het beroemde tempelcomplex van Myoshin-ji midden in Kyoto en kreeg bij wijze van grote uitzondering de gelegenheid een paar dagen mee te draaien in Sogen-ji. Dit is het kloos-ter waar drie Zen.nl studenten inmiddels gemiddeld meer dan een jaar verblijven. Via Leo kregen we de hartelijke groeten van Tom, Marloes en Bertjan. Na zijn terugkeer is hij enthousiast begonnen aan de Zen.nl Zenleraren opleiding.

Zen.nl Sesshin

Evaluatie augustus sesshin 2011 in Denemarken

©

Voor het tweede jaar waren we te gast op Landgoed Skarrildhus in Denemarken. Gezien het grote succes van de eerste sesshin aldaar was het niet verwonderlijk dat we dit jaar met 53 deelnemers waren, bijna 20 meer dan vorig jaar. De idyllische setting en het goede weer zorgden opnieuw voor een onvergetelijke sesshin. De kok moest vorig jaar nog even wennen aan onze vegetarische wensen, maar had alles deze keer aan zijn jongere collega overgelaten die speciaal hiervoor een cursus was gaan volgen. Het resultaat was om je vingers bij af te likken. We boffen erg met deze absolute toplocatie waar gasten normaal alleen voor het verblijf al het driedubbele betalen ten opzichte van onze deelnemers. De hoge cijfers op de evaluatie zijn dan ook niet verwonderlijk en doen recht aan dit midden in de natuur gelegen culturele erfgoed van Denemarken. Achtendertig deelnemers vulden de evaluatie in. Op pagina twee is te lezen wat ze 'mee hebben gekregen' van deze sesshin. De evaluatie vulden ze twee maanden na de sesshin in, zodat hier het lange termijn effect duidelijk wordt.



Lange termijn effecten van de sesshin:

- Veel energie en een blijvende gemoedstoestand van nog meer rust en nog meer zelfvertrouwen.
- Bewustwording van m'n interne tegenstrijdigheden. Het een is er naast het andere.
- De ervaring dat afzien me echt meer in balans brengt en heel veel endorfines geeft.
- Dat je je zonder praten en oogcontact heel verbonden kunt voelen.
- Dat ik kleine stapjes kan nemen naar een groter, transparanter ego.
- Deze manier om je pijngrenzen te verleggen/pijn doorstaan was een unieke ervaring.
- De teisho's hebben me ook positief beïnvloed.
- Wijsheid, of het besef daarvan, maar ook de zucht ernaar.
- Meer vertrouwen.
- De ontdekking dat de sesshin een geschikte manier is om spiritueel tot verdieping te komen.
- Deze sesshin was voor mij een top ervaring.
- Het is 10 jaar geleden dat ik met zenmeditatie begon; door deze sesshin verschuift van 'wat brengt zen mij' naar 'wat brengt zen de mensen/de wereld en welke rol is daarin weggelegd voor mij'.
- Ruimte en liefde voor mezelf en zodoende ook voor mensen die me dierbaar zijn.
- En een grote sprong vooruit.
- Meer vertrouwen op 'my inner space' , meer verdieping in de meditatie.
- Mijn zelfvertrouwen is behoorlijk opgekrikt.
- Ik heb het plezier in leren weer opgefrist en ben me nu iedere dag bewust van wat ik leer.
- In deze week heb ik veel over mijzelf geleerd.
- Ik enorm genoten heb van de laatste dag en van een daverend applaus!
- Ik heb het mediteren herontdekt, de potentie ervan zag ik deze week pas echt goed.
- Dat hoe minder belangrijk ik mijn ego vind, hoe groter mijn zelfvertrouwen wordt in het hier en nu.
- Verzoening. Verdieping. Vertrouwen.
- In de sesshin is me duidelijk geworden dat ik ook fouten mag maken en daar van kan leren.
  In de loop van de week werd het steeds rustiger en stiller in mijn hoofd en dat was zeer aangenaam.
- De sesshin heeft me ook weer aan het hardlopen gekregen. Dat heb ik lang niet gedaan.
- Meer ruimte in relatie tot mijn kinderen en partner.
- Ik vond de lezingen en interactie met de andere deelnemers erg inspirerend.
- Inzicht in mijn polariteiten en daarmee weer meer vrijheid in mijn handelen.
- Veel energie.