

VAN HAREN / VAN LIESHOUT

HET GROTE ZEN DOE BOEK

van
**Aandacht
tot Zen**
alles over
een leven in
balans



STERCK & DE VREESE

HET GROTE ZEN DOE BOEK

Voorwoord

‘Het Grote Zen Doe Boek’ is een bijzonder mooie collectie verhalen over hoe je zen in de praktijk vormgeeft. De auteurs, Arno van Haren en Suzan van Lieshout, zijn beiden gedreven door een gemeenschappelijke passie voor zen, meditatie en de kunst van het leven, en hebben hiermee hun inzichten en ervaring geslaagd vormgegeven.

In de stroom van het leven vinden we soms momenten van rust en inzicht, een glimp van helderheid te midden van de dagelijkse drukte. Het is op die momenten dat de essentie van zen zich openbaart. De eeuwenoude zenfilosofie en meditatiepraktijk nodigen ons uit om bewustzijn en aanwezigheid te cultiveren en zo betekenis te vinden in elk aspect van ons bestaan.

Dit is een boek vol inspirerende verhalen, illustraties en diepe inzichten van mensen die zen hebben omarmd en het hebben verweven in de diverse facetten van hun leven. Hier ontmoet je niet alleen een meditatieleraar, maar ook een dj die zijn publiek meeneemt in de zengedachten, een vertrouwenspersoon die zenvol werkt en iemand die alles afweet van Japanse zentuinen. Daarnaast gaat het soms ook over hele persoonlijke zaken, bijvoorbeeld hoe zen invloed heeft op het transgender zijn. De verhalen zijn hartverwarmend en authentiek. Ze weerspiegelen een diepe verbintenis met het gedachtegoed van zen en nodigen ons uit om met

volle inzet en passie te leven, om elke handeling, groot of klein, met hart en ziel uit te voeren.

Het is duidelijk dat de auteurs, Arno en Suzan, met toewijding aan dit project hebben gewerkt, en dit boek zelf is een weerspiegeling van de principes die het omarmt – de rustige schoonheid van de illustraties, de zorgvuldig gekozen verhalen en de doordachte vormgeving, allemaal getuigen zij van een doelgericht streven naar evenwicht en harmonie. Dit alles maakt ‘Het Grote Zen Doe Boek’ uniek en echt zenvol.

Of je nu op zoek bent naar een eerste kennismaking met zen of al een doorgewinterde beoefenaar bent, ‘Het Grote Zen Doe Boek’ biedt waardevolle inzichten en inspiratie voor iedereen die op zoek is naar een diepere betekenis in het alledaagse. Laat deze pagina’s je inspireren op een pad van bewustwording, aandacht en een leven-lang-leren.

Namens de auteurs en allen die hebben bijgedragen aan dit werk, wens ik de lezer een zenvolle leeservaring toe, een leeservaring die de aanzet kan zijn tot een meer zenvol leven.

Rients Ritskes

Zenmeester en oprichter van Zen.nl Nederland
Malden, augustus 2023



DE WESTENWIND WAAIT

De westenwind waait.
De westenwind
komt door het open raam naar binnen
en bladert in een opengeslagen boek.
Dat zich aldus zelf leest.
Het vernis op de roeispaan
droogt nu sneller
en minstens één vlieg
blijft altijd achter
in de snel hard wordende,
heldere substantie.
Als een vraag gesteld
vanuit de kristalheldere lege en
nachtelijke ruimte.
En het boek leest zichzelf
niet zonder bedachtzaamheid.

© Lars Gustafsson, vertaling: 2005, Bernlef

Inhoud

Zen aan zee 14
KORT VERHAAL

Welkom 16
INLEIDING

Een kijkje in de zenkeuken 18
DE GEÏNTERVIEWDEN

Zen en Tao | De mens, het pad 20
KERNWAARDEN 24
DOEN 25
Vergroot je bewustzijn 25
Pictogrammen 25
Je persoonlijke pictogram 28
Inkt maken 29
Kalligrafie en sumi-e 30
Thich Nhat Hanh 31
Veeg 31

Meditatie voor dummies | Tel tot tien 32
HOUDING 36
Zittende houding (stoel) 36
Knielende houding (Seiza) 37
Alle houdingen 37
Lotushouding 38
Volledige lotushouding 38
Halve lotushouding 39
Kwart lotushouding 39
Kleermakerszit 40
De houding van de handen 40
Twee verschillende meditatievormen 42
Vipassana 42

Zenmeditatie 42
Onderga wat er speelt 43
Wat voor een dummy nog goed is om te weten 43

Autobiografie in vijf hoofdstukken 44
KORT VERHAAL

Interview | *Liefde is waar alles om draait* 46
MET RAMON ROELOFS

Verhalen aan jezelf | Wie ben je? 50
COGNITIEVE DEFUSIE 59
DOEN 61
Verhalen vertellen 61
Welk type ben jij? 62
Er was eens ... 62
Dichter bij jezelf 63

Verstrikking | Shenpa! 64
SHENPA 68
DOEN 69
Inhaken 69
Onderbreken 69
Ontspan en ga verder 69
Bewustwording 69
In het kort 70
Oefenen 71

Waarde | *Het leven een fontein* 72
KORT VERHAAL

Inhoud

Interview | *Wanneer je een stap zet, is er beweging* 74
MET BAY HAGEBEEK

Trompetgeschal | Ikigai 78
EEN REDEN OM TE ZIJN 85
MODEL 86
DOEN 87
Vind jouw ikigai 87
De vier cirkels 87
De vier schijven 88
Jouw ikigai 88
Evenwicht 89
Vergeeten 89

ZENTUIGEN 90
Stoorzenders | EXTERNE PRIKKELS 92
Proeven 96
Horen 97
Voelen 98
Zien 100
Ruiken 102

Vol hoofd | INTERNE PRIKKELS 106
Zijn 114

IK ZIE IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET 117
DOEN 118
Hallucineren 118
De steen 118
Teasers 118
In dialoog met het lichaam 120
Klinkende namen 122
Contact met de wereld 122

Koans 126
EEN VRAAG OM OP TE KAUWEN

Interview | *Alles met aandacht* 128
MET JEROEN VERSTAPPEN

Zen tussen de bomen | De schoonheid van stilte 132
BOSBADEN 136
DOEN 138
Van buiten naar binnen 138
Van binnen naar buiten 139

Interview | *Door Boeddhisme en zen snap ik dat alles met elkaar samenhangt* 140
MET ANYA WIERSMA

Ik ben er 144
KORT VERHAAL

Woorden van waarde | Haiku 146
FOCUS 150
Het leven in drie regels 150
Hoe schrijf je een haiku? 151
Natuur 151
Verplaats het perspectief 153
DOEN 154
Begin! 154
Beeldhaiku 155

Interview | *Ik wil zaadjes van zen planten* 156
MET DIDIE SCHACKMAN

Inhoud

Van station naar station Overal thuis MODI OPERANDI 170 DOEN 172 Baas over de artiesten 172 Extra matineevoorstelling 172 Verlaat het theater 173	160
 Interview <i>Je hebt grenzen nodig om vrijheid te ontdekken</i> MET BJØRN ARIS	 176
 Doel bepalen en loslaten Gaan met gesloten ogen ZENBOOGSCHieten 184 DOEN 185	 180
 Biozen Zentenieren Katinka Polderman: tuinieren 194 WEDERKERIGE RELATIE 195 DOEN 196 Watching the grass grow 196	 186
 Slijtplekken Wabi-sabi WABI-SABI 210 Kenmerkend voor wabi-sabi 211 Wabi-sabi-elementen 212 DOEN 214 Ruim op ruim op ruim op 214 Opgeruimd blijven 214 Leeg hoofd 214 Ervaar de verandering 214	 198

Egor Vikhrev, Unsplash



BIJNA NOOIT
ZIE JE EEN VOGEL
IN DE LUCHT
ZICH BEDENKEN,
ZWENKEN, TERUG

uit: *Dagrest*, Judith Herzberg

Het verhaal van de irritante eenling KORT VERHAAL	216
 Over de auteurs	 218
 Wat betekent zen voor ons? NAWOORD	 220
 Dank!	 230
 Bronnen	 232

Zen aan zee

Er staat een man op het strand. Hij staat met het gezicht naar zee gedraaid en heeft zijn handen in de zakken van een verbleekte korte broek gestoken. Zijn schouderbladen wijzen als bruine haaienvinnen naar achteren. De zon brandt door het gemillimeterde haar en laat in een mozaïek van sterren kleine golfjes over zijn voeten spoelen.

Die man ben ik. Ik ben op vakantie en hoewel er niemand in mijn nabijheid is, voelt het alsof ik niet alleen ben, alsof er naast de mensen onder parasols ver achter me en de jongen die volhardend op zijn plank door de branding crawlt een tweede persoon dichtbij me is; wellicht gewichtloos op mijn schouder zit.

Wat doe je?

Nou, ik sta. Ik sta in zee.

Ja, maar wat doe je?

Goh, ik sta in het water, in zee.

Dat zei je al, maar wat doe je?

Dát bedoel je. Ik sta in zee en kijk naar mijn voeten.

Daar spoelt het water telkens overheen. Zie je?

Je vertelt me niets nieuws, natuurlijk zie ik dat. Maar moet je niet iets doen, zoals die mensen met dat hondje daar verderop? Die laten de hond uit en gaan vast naar de ijsboer. Die doen iets en gaan iets doen.

Maar ik doe ook wel wat. Kijk maar, telkens neemt het

water een beetje zand van onder mijn voeten mee.

Ja, en?

Nou, dat voelt gek. Het kriebelt een beetje en na een golfje of vijf, zes ben ik uit balans en moet ik een nieuw evenwicht zoeken. Empirisch onderzoek – nou jij weer. Oké, maar moet je dan nu niet eens verder, een stukje lopen of bijvoorbeeld naar mooie schelpen speuren?

Neuh, ik sta hier goed.

Zwemmen, terug naar de tent om een zinnig boek te lezen, wat drinken? Het is heel warm, je moet goed drinken!

Eh, nee.

Kom op, dit is belachelijk. Je kunt niet alleen maar staan om het staan, omdat het fijn zou zijn niets te moeten en nergens over na te denken. Dat laatste lukt toch niet, dat heb je ondertussen wel door. Ga je nu dapper verder met denken dat je niet aan het denken bent? Is dat niet de ultieme vorm van jezelf voor de gek houden?

Ik voel dat ik even helemaal niets voel en dat is helemaal oké, zoiets? De wetenschap onwetend te zijn, dat soort gedachten? Moet ik zo'n boekje voor je kopen:

In tien stappen helemaal in het nu?

Mag ik ook wat zeggen?

Was het eigenlijk wel aardig om zonder iets te zeggen weg te gaan? Nee hè? Je moet trouwens een hotel reserveren voor morgen en jouw paspoort is nog steeds zoek, sufkop.

Wat ik wil zeggen: ik hoor je wel, maar dat is niet erg.

Sorry?

Luister, ik hoor jouw geleuter wel en ik hoor ook die boosaardige ondertoon. Ik weet wie je bent. Ik ken jou en ik weet in welke periode je zo ongeveer bent geboren. Ik weet ook dat het geen zin heeft me tegen je te verzetten. Ik kan je de mond niet snoeren, dan zou ik mijzelf mijn nek omdraaien. Jij blijft gewoon praten en me opjagen en me vertellen wat ik niet goed doe, wat voor verbetering vatbaar is en wat ik in geen geval ook maar bij benadering ooit zal kunnen. Dat weet ik allemaal. En daarom blijf ik gewoon hier staan, met mijn voeten in de zee. Er verandert namelijk toch niets.

Grootsprekerij, je heb wel degelijk last van me. Dat is ook de bedoeling. En dan is het een natuurlijk mechanisme dat je me weg wilt hebben en daar enorm moeite voor gaat doen en dan kom je erachter dat het niet gaat en dan probeer je het nog een keer en nog harder en dan word je moe en raak je gefrustreerd. Zo hoort het allemaal te gaan, met dank aan de feestcommissie en ik blijf lekker op jouw schouder zitten.

Mag ik nog even – kijk eens naar beneden?

Ja, jouw voeten, water. Nog steeds hetzelfde, wat dan nog?

Dat bedoel ik, alles hetzelfde. Geen hakken in het zand.

Welkom

Je hebt *Het Grote Zen Doe Boek* in handen, een boek dat een groot aantal zen-gerelateerde onderwerpen behandelt en je mogelijkheden biedt daar ook echt iets mee te doen. Het is dus een bijzonder boek, waarvan we met veel plezier hebben gewerkt en dat we met minstens zoveel plezier aan jou doorgeven.

Het maken was voor ons als een expeditie waarin we van thema naar thema trokken. De een niet veel meer ingewijd dan de ander dompelden we ons telkens op onbevangen wijze onder in een nieuw onderwerp. Suzan deed dit vanuit haar persoonlijke visie als kunstenaar en zorgde ook voor het beeldmateriaal en de vormgeving. Arno schreef als lichaamsgericht psychotherapeut de semi-autobiografische verhalen: het is waar of had waar kunnen zijn.

Samen smeedden we een compact geheel. De kennis en vele nieuwe inzichten die wij gaandeweg opdeden, wensen we ook jou toe. Laat je verrassen, probeer te doorgronden wat in eerste instantie onbegrijpelijk lijkt en neem daar vooral de tijd voor. Ieder hoofdstuk behandelt een bepaald thema. Het bevat een persoonlijk verhaal met aansluitend achtergrondinformatie en oefeningen waarmee je het geheel kunt integreren in jouw leven.

Aan bod komen onder meer:

- Meditatie (hoe doe je dat, vormen en houdingen)
- Verhalen aan jezelf (narratieve aspecten)
- Zenboogschieten (over je doel bereiken)
- Zen en de natuur (van bosbaden tot biologisch boeren)
- Stapsgewijs handelen (mindfulness)
- Zintuigen ('zentuigen'): hoe ga je om met informatie en voorkom je een teveel aan interne en externe prikkels.

Ook ga je met dit doe-boek aan de slag met kenmerkende begrippen uit het zenboeddhisme zoals:

- Shenpa (emotionele verstriking)
- Wabi-sabi (de schoonheid van het vergankelijke en imperfecte)
- Ikigai (wat je te doen staat in het leven)
- Koans (jezelf leren te bevragen)
- Het schrijven van persoonlijke haiku's.

Ter inspiratie hebben we enkele aansprekende persoonlijkheden geïnterviewd die in de wereld van zen hun draai gevonden hebben. Openhartig geven zij een kijkje in hun eigen 'zenkeuken' en tonen zij waar het bij het dagelijks beoefenen van zen om gaat.

Laat je prikkelen door dit boek en gebruik het om:

- Te kijken en te zien
- Te lezen en te weten
- Te verdiepen en te doorzien
- Te oefenen en vooral: te doen!



ZAZEN – DE KUNST VAN HET ZITTEN
Za betekent 'zitten' zonder te bewegen, als een berg.

Zen betekent 'concentratie': de essentie van het heelal begrijpen.
Lang geleden zat Boeddha onder een boom om uit te rusten. Hij luisterde naar zijn ademhaling. Die ging rustig heen en weer, in en uit. Terwijl hij dit ritme volgde, openbaarde zich een inzicht; hij beseftte dat er op dat moment niets anders bestond dan zijn adem en de lucht om hem heen, niets anders dan de grond waarop hij zat en dan de boom die voor zijn schaduw zorgde. Er was geen verleden meer en de toekomst bestond nog niet. Er was alleen dit moment – een seconde later alweer verdwenen. Het had plaatsgemaakt voor een volgend moment.
Boeddha was zich bewust geworden van het hier en nu en tegelijkertijd van de veranderingen waaraan dat begrip onderhevig is. Veranderingen in een permanente stroom, buiten maar vooral binnen in ons in de vorm van gedachten.
Die houding van Boeddha wordt zazen genoemd.

‘Zazen is eenvoudig,
en toch heel moeilijk te
begrijpen. Het is een kwestie
van doen en herhalen – net
als het leven. Wanneer je gewoon
zit zonder doel of winstbejag,
wanneer je houding, je ademhaling
en je geesteshouding in harmonie zijn,
dan begrijp je de ware zen, dan bezit je
de boeddha-natuur.’ Meester Taisen Deshimaru

TEL TOT TIEN



Meditatie voor dummies

Rond mijn dertigste bevond ik me wekelijks in gezelschap van een groepje mensen dat wilde leren mediteren. We troffen elkaar in de naar natte hond ruikende woonkamer van de lerares, van wie we halverwege de avond een kopje buitengewoon slappe thee kregen. De cursus was prijzig en blijkbaar moest de volledige opbrengst worden overgeheveld naar India of waar onze goeroe ook verbleef en was er een quota voor het aantal theezakjes per bijeenkomst ingesteld. Op het getuigschrift dat ik na afloop kreeg, staat zijn naam vermeld: Maharishi Mahesh Yogi, grondlegger van het TM-programma. TM staat voor Transcendente Meditatie.

Op de banken en stoelen in die woonkamer deden we allemaal vreselijk ons best en sommigen stikten daar bijna in. We mochten niet bewegen en moesten volledig stil zijn. Door het schrapen van de keel of door te slikken maakte je geluid en liet je bovendien je buurman of buurvrouw weten niet ontspannen te zijn. Terwijl kriebel en druk in het middenrif omgekeerd evenredig toenamen met het afnemende aantal minuten van de meditatie, ging alle aandacht uit naar het onderdrukken hiervan en smeekten we de goden om een einde aan dit lijden te maken. Direct na de gong moest het grootste deel van de groep ‘eventjes naar buiten’. De regels brachten dus nogal wat spanning met zich mee, die we thuis door nog steviger te mediteren probeerden te verminderen. Tweemaal daags twintig minuten, weer of geen weer.

De toewijding in de groep was groot en ook al begreep niemand veel van het gemompel van de Maharishi op sleetse videobeelden, we meenden dat het goed voor ons was en hielden elkaar op de been met telefoontjes en bemoedigende kaartjes. Het leek erop dat we voor het bereiken van ons doel dezelfde middelen inzetten die ertoe hadden geleid dat we zoveel behoefte hadden aan het bereiken van het doel, namelijk rust en ontspanning. We geloofden echt dat er een verzekeringsmaatschappij bestond die korting gaf aan TM-beoefenaars vanwege hun rustige rijgedrag en sloten niet uit dat het een van ons ooit zou lukken de zwaartekracht te trotseren door het hoppen¹ onder de knie te krijgen.

Ook na afloop van de cursus hield ik stand en gaf niet toe aan de verleiding zo af en toe eens over te slaan.

Op reis hinderde ik haastige forensen bovenaan de roltrappen van het centraal station van Budapest – want nu ik gecertificeerd was, moest ik overal mijn kalmte kunnen vinden – en zat half bedwelmd in lotushouding terwijl de walm van een nachtje stappen met Hongaren bijna tastbaar aan mijn kleren en ongeschoren baard kleefde. Dóórzetten met andere woorden, om de gevolgen van ons eeuwige doorzetten te verminderen. Het inzicht dat dit gedrag lijkt op dat van een slang die zijn eigen staart opeet, brak pas later door en werd door mij niet herkend als onderdeel van de lesstof van de Maharishi.

Het kan ook anders. Doorzetten kan zeker een onderdeel vormen van meditatie, maar móéten doorzetten niet. Dit geldt eveneens voor je best doen of een doel willen behalen. Het moet niet lukken; het mag komen. Uitnodigen in plaats van pushen.

Bij meditatie past als geen ander de boeddhistische regel: bepaal je doel en laat vervolgens los. In essentie is mediteren niet meer dan gaan zitten en blijven zitten. De moeite die je daarvoor moet doen, is de moeite geen moeite te doen, een paradox die in de praktijk mogelijk blijkt wanneer je geen enkele poging doet het in praktijk te brengen. Precies, ga er maar aan staan (of beter nog: laat het gebeuren).

Hierna maak je in het kort kennis met twee verschillende vormen van meditatie: vipassana en zenmeditatie. Maar als eerste: de houding tijdens het mediteren.

MEDITEREN
IS NIET MEER
DAN GAAN
ZITTEN EN
BLIJVEN ZITTEN

HOUDING

Er zijn verschillende houdingen waarin je kunt mediteren en de ene houding is niet beter dan de andere. Kijk wat bij je past en wat goed voor je is. Ben je bijvoorbeeld een doorzetter zoals hiervoor beschreven, dan kun je wel inschatten waar tijdens het mediteren jouw aandacht op wordt gericht wanneer je voor een ‘volledige lotushouding voor gevorderden’ kiest. Niet zo zen. Hecht je daarentegen aan comfort en heb je als gezonde 45-jarige stadsbewoner een e-bike, dan kun je nu overwegen het jezelf wat moeilijker te maken. Waarom dit laatste? Vanwege de ervaring. Wanneer je mediteert, leer je te ondergaan zonder in te grijpen. Je voelt bijvoorbeeld de opkomende pijn in je rug, je bent je gewaar van de gedachte hierover en de neiging de pijn te verlichten. Je doet echter niets anders dan teruggaan naar de ademhaling. Het doel is niet om door in de ademhaling te duiken de pijn te verlichten of kwijt te raken. Er is geen doel, anders dan te ondergaan wat zich aandient.

Zittende houding (stoel)

Kies een stoel waarbij je armen voldoende ruimte hebben. Een kruk is een goed alternatief. Ga zitten met je voeten op de vloer en een rechte houding. Raken je voeten niet helemaal de grond, leg er dan iets onder.



Knielende houding (Seiza)

Dit is een uitstekende actieve houding voor wie iets minder lenig is of net begint met mediteren. Leg een meditatie mat op de grond en plaats een meditatiebankje of meditatiekussen er bovenop.

Wanneer het kussen te laag is, kun je hem op zijn kant draaien. Spreid je knieën zodanig dat je comfortabel zit en in balans bent.



ALLE HOUDINGEN

Voor alle houdingen geldt:

- Rug recht
- Schouders naar achteren
- Nek ontspannen en iets geknikt (alsof je naar een punt op de grond kijkt op anderhalve meter afstand)
- Adem in – adem uit
- Ontspan
- Controleer regelmatig je ademhaling en corrigeer deze heel rustig indien nodig.



Autobiografie in vijf hoofdstukken

ik loop door een straat
er is een diep gat in het trottoir
ik val erin
ik ben verloren ... ik ben radeloos
het is mijn schuld niet
het duurt eeuwig om een uitweg te vinden

ik loop door dezelfde straat
er is een diep gat in het trottoir
ik doe alsof ik het niet zie
ik val er weer in
ik kan het niet geloven dat ik op dezelfde plek ben
maar het is mijn schuld niet
het duurt nog lang voordat ik eruit ben

ik loop door dezelfde straat
er is een diep gat in het trottoir
ik zie dat het er is
ik val er weer in ... het is een gewoonte
mijn ogen zijn open
ik weet waar ik ben
het is mijn schuld
ik kom er direct uit

ik loop door dezelfde straat
er is een diep gat in het trottoir
ik loop eromheen

ik loop door een andere straat



Ruim op ruim op ruim op

Wabi-sabi ervaar je het best in soberheid; een opgeruimde ziel woont in een opgeruimd huis.

Maak eens een rondje door het huis en ga na welke voorwerpen een belangrijke aanvulling zijn op je leven. Welke voorwerpen maken je daadwerkelijk een rijker mens? Hebben ze een diepe of oppervlakkige betekenis? Heb je ze nodig om gelukkig te zijn, en zo ja, waarom eigenlijk?

Bekijk tijdens de ronde goed wat er staat omdat ‘het er nu eenmaal staat’. Wat zou eigenlijk wel weg kunnen of is van een ander? Wil die het behouden? Van welk voorwerp is de glans van de herinnering allang verdwenen, is de waarde afgesleten?

Ruim op wat nog niet weg kan. Heeft het geen nut en heb je er geen verbinding mee? Gooi het weg of beter: maak er iemand anders blij mee. Maak leeg dat huis, creëer ruimte!

OPGERUIMD BLIJVEN

Voorkom te veel spullen door je vóór aanschaf af te vragen:

- Heb ik dit werkelijk nodig?
- Ben ik hier morgen net zo blij mee?

En je voor te nemen:

- Gaat er iets het huis in? Dan gaat er ook iets uit.



VERDIEPING

Leeg hoofd

Doe hetzelfde met je hoofd: Wat staat een zuiver zicht en vrij bewegen in de weg? Welke gedachten stapelen zich keer op keer op? Zet de ramen tegen elkaar open en wijs ze naar buiten, samen met al die opmerkingen, meningen en onvervulde wensen.

Je kunt zonder denkbeelden over wat niet goed is en ‘hoe het zou moeten zijn’. Open de deur voor al jouw aannames. Zij zorgen slechts voor teleurstelling. Struikel er niet langer over. Weg ermee!

Oefen dagelijks door je de vragen te stellen: Wat zie ik nu echt? Wat neem ik waar wanneer ik mijn blik niet laat vertroebelen door wat ik wil zien of wat ik vind dat ik moet zien? Wat is werkelijk belangrijk voor mij, wat is de kern?



Ervaar de verandering

Ga voordat je een kamer opruimt midden in het vertrek zitten. Sluit je ogen en neem de tijd om de sfeer van de ruimte te ervaren. Scan in gedachten de kamer en verken de muren, de objecten daartegenaan en op de grond, alle hoeken, het raam of de ramen, de deur. Maak gerust een tweede ronde om aan te vullen, misschien heb je iets over het hoofd gezien: een verwarmingsbuis, de laatjes in een kast of de lamp aan het plafond.

Neem ondertussen waar wat je denkt en wat je voelt.

Verbeeld je vervolgens dat je met iedere ademteug alle beschikbare lucht uit de kamer opzuigt en deze met jouw uitgeademde lucht weer volledig vult. Stel je dan voor dat de muren van de kamer langzaam meebewegen, als een blaasbalg die zich bij iedere inademing samen-trekt en op jouw uitademing helemaal opbolt. Naar binnen en naar buiten, kleiner en groter. Laat alles wat je hebt gescand meegolven op de beweging.

Doe de oefening nog een keer nadat je alles wat weg kan uit de kamer hebt verwijderd. Ga zitten met gesloten ogen in het midden van de ruimte, stel je deze opnieuw voor en maak weer een scan. Adem in en uit en laat de ruimte met wat zich daar nu in bevindt meebewegen op de ademhaling. Hoe voelt dat, wat gebeurt er in je geest en in je hart? In welk opzicht is de kamer veranderd en wat golft nog mee op jouw gedachten? Waarschijnlijk kun je nu gemakkelijker intuïtief de balans vinden tussen het plaatsen van de voorwerpen die noodzakelijk zijn en de ruimte die je nodig hebt om je prettig te voelen.

‘THERE IS A
CRACK IN
EVERYTHING
THAT’S
HOW THE
LIGHT
GETS IN’

HET GROTE ZEN DOE BOEK

Hoe blijf je een opgewekt, zorgeloos persoon in een steeds veranderende, hectische wereld? Hoe krijg je antwoord op vragen die je werkelijk bezighouden en leer je de beste keuzes te maken? En vooral: hoe schud je de dagelijkse stress en ballast van je af en zorg je dat jouw gedachten in het hier en nu blijven? Kortom: hoe word jij je eigen rots in de branding?

Aan de hand van persoonlijke ervaringen beschrijven de auteurs hun zoektocht naar evenwicht en rust. Dit doen ze op een originele manier, herkenbaar en met enige zelfspot. De thema's geven je het gereedschap in handen om jouw individuele proces gestalte te geven. Op elk verhaal volgt verdiepende tekst en enkele oefeningen.

HET GROTE ZEN DOE BOEK is prachtig vormgegeven en bevat schitterende beeldspreads die aanzetten tot onderzoek en reflectie. Daarnaast vind je inspirerende uitspraken, gedichten en Koans (gedachten-oefeningen) en boeiende interviews met aansprekende personen uit de zenwereld, waaronder een hedendaagse Samoerai, een succesvolle dj en een transgender zenboeddhist.

Een boek om te lezen, te doen en voor langere tijd met je mee te dragen.

*Of je nu op zoek bent naar een eerste kennismaking met zen of al een doorgewinterde beoefenaar bent, **Het Grote Zen Doe Boek** biedt waardevolle inzichten en inspiratie voor iedereen die op zoek is naar een diepere betekenis in het alledaagse. Laat je inspireren op een pad van bewustwording, aandacht en een leven-lang-leren. **Rients Ritskes**, zenmeester en oprichter van Zen.nl Nederland.*

Arno van Haren is lichaamsgericht psychotherapeut, transformationeel coach en massagetherapeut. Arno is actief beoefenaar van zenmeditatie. Hij is energetisch masseur bij yogaretrates en mentor van (jong)-volwassenen. Arnovanharen.com

Suzan van Lieshout is beeldend kunstenaar. In haar kunst is de leer van wabi-sabi, de vormgeving van zen, altijd als leidraad op de achtergrond aanwezig. Het werken aan dit zenboek was voor haar een 'reis naar binnen'. Momenteel verbindt ze haar autonome werk aan dit thema. VLVI.nl

zendoeboek.nl

WWW.STERCKENDEVREESE.NL

