

# Mediteren met Dick Bruna in het nieuwe Zentrum Nijmegen

**Ze hangen overal in de stad: de posters van een mediterend Bruna-poppetje. Wie erachter zit? Rients Ritskes en Anne-Johan Willemsen. Aan de Stieltjesstraat beginnen ze een meditatiecentrum. Het Zentrum.**

Door ANNEMARIE HAVERKAMP

**NIJMEGEN** • Het is stil in de lege ruimte aan de Stieltjesstraat. Doodstil. „Terwijl je hier vlakbij het station zit”, verbaast Rients Ritskes zich. „Je hoort geen trein.”

Op de grond liggen zwarte kussens. In een Japans ingericht hoekje brandt wierook. „Hier gaan we de mensen gelukkig maken”, vertelt Ritskes met een glimlach.

Misschien klinkt het iets te simpel, maar mensen gelukkig maken is wel het doel van Ritskes en Anne-Johan Willemsen. De twee mannen beginnen in Nij-

megen een Zentrum.

„We willen zoveel mogelijk mensen kennis laten maken met zen”, aldus Willemsen. „We bieden cursussen op verschillende niveaus. De belangrijkste poot is meditatie.”

Want via meditatie kun je leren denken wat je wilt denken en dus voelen wat je wilt voelen en zo doen wat je wilt doen. Dat is de overtuiging van de initiatiefnemers.

In Utrecht zit al ruim twintig jaar een Zentrum. Oprichter Rients Ritskes is in Japan opgeleid tot zendocent. Hij zat er onder meer een jaar in een klooster. Willemsen begon zes jaar geleden aan de opleiding tot zenleeraar. Van huis uit is hij eco-noom. „Ook vanuit dat opzicht is dit Zentrum interessant voor mij. Er is veel animo voor.”

Op 1 en 2 september houdt het Nijmeegse Zentrum open dagen. Door heel Nijmegen hangen posters met daarop een mediterend



**Anne-Johan Willemsen (links) en Rients Ritskes in de meditatie-ruimte aan de Stieltjesstraat.**

Foto: Gerard Verschooten

Bruna-figuurtje en een verwijzing naar [zennn.nl](http://zennn.nl). „De tekening zegt alles”, vindt Ritskes. „Die heb ik ooit speciaal laten maken door Dick Bruna. Ik heb de stoute schoenen aangetrokken en ben op hem afgestapt.” Het Bruna-figuurtje zit in de bekende meditatiehouding. Cursisten van het Zentrum leren ook zo te mediteren. Ritskes doet het voor. „Je moet wel je rug strekken. Dat is belangrijk.” De zenleeraar omschrijft de meditatie als ‘mentale fitnessstraining’. Positieve gevolgen zijn

volgens hem een betere concentratie, goed slapen en leren ontspannen. „Wij richten ons hier vooral op toepassingen in de dagelijkse praktijk.”

Ritskes en Willemsen hopen ook bedrijven aan te spreken. „En op woensdagmiddag gaan we een kindergroep doen.” Het Dick Bruna-figuurtje zal zeker aanspreken.

Meer informatie over het Zentrum en de open dagen is te vinden op [www.zennn.nl](http://www.zennn.nl). Zennn staat voor Zen Nijmegen.