



Aandacht in crisis

Han Leefrink Zen.nl Den Bosch. In ['Geen meester, geen leerling'](#) (2010) vertelt Maarten Houtman over zijn ontmoeting in het jappenkamp met een 92-jarige Wit-Rus, die voor de bolsjewisten was gevlucht, en na een driejarige voettocht door Siberië in Indonesië terecht kwam. In tegenstelling tot veel anderen was hij opgewekt. Zijn aanwezigheid maakte diepe indruk. *'Er kwamen allerlei mensen met moeilijkheden bij hem. Ze gingen gewoon om hem heen zitten. Soms vroegen ze iets, soms zaten ze alleen maar stilletjes bij hem. Dat gaf hen grote rust en vertrouwen. Na een poosje gingen ze weer in vrede weg.'* (p.17)

Later zou Maarten ontdekken dat de kracht van deze man gelegen was in zijn houding van 'aandachtig aanwezig zijn'. Hij luisterde zo naar je, dat je als vanzelf je eigen houding ten opzichte van het probleem ging inzien. Hij hoefde helemaal geen antwoord te geven; hij maakte voelbaar dat je de werkelijkheid anders kunt ervaren dan dat jij die ervaart. *'Dat was het indrukwekkende, hij onderwees niet, hij wàs zo.'* (p.18).

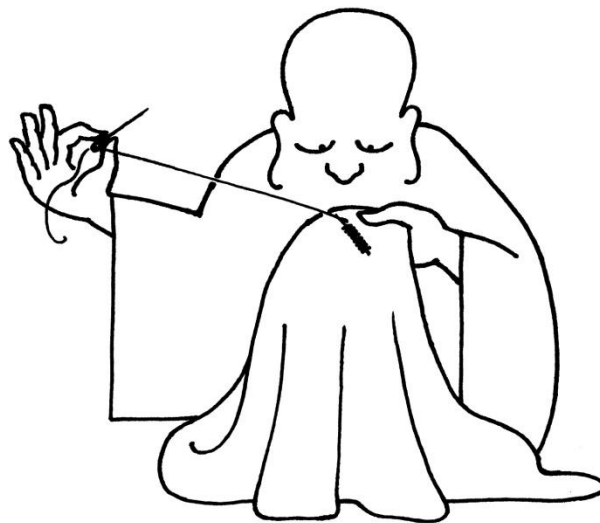
Ook bij Zen.nl wordt gewezen op het belang van een aandachtige levenshouding. In ['Leer voelen wat je wilt voelen'](#) omschrijft Riens Ritskes zen onder meer als een bewustzijnstraining. Door te proberen gedurende de gehele dag aandachtig aanwezig te zijn en te registreren wat zich van moment tot moment aan je voordoet, raak je ervan doordrongen dat er altijd meerdere perspectieven op de werkelijkheid mogelijk zijn. Je leert je oordeel opschorten en je krijgt beter zicht op de complexe, constant veranderende realiteit van jezelf, de ander, en de wereld waarin je leeft.

Zen betekent aandacht. Aandacht betekent bewust en belangeloos aanwezig zijn bij alles wat je doet. Krishnamurti schrijft dat alleen een aandachtig mens een ander mens kan opmerken. Vaak worden we zo in beslag genomen door onze eigen zorgen, gedachten en verlangens, dat we de ander niet zien.

Een aangrijpend voorbeeld daarvan staat beschreven in het nieuwe boek 'De berg van de ziel' (Christa Anbeek, 2013). Een paar jaar geleden ziet een vrouw haar gezin tijdens een bergtocht de afgrond instorten, met fatale afloop. Het boek is een zoektocht naar de vraag hoe je dan verder kunt, als alles zo anders is. Ze schrijft daarover het volgende. *'Ik vond het moeilijk dat veel mensen zozeer bezig waren met mee te voelen wat dit drama voor mij betekende, dat ze mijzelf niet meer zagen. Ik heb mij vaak niet gezien gevoeld, ook al zag ik wel dat de ander daar zijn best voor deed. Ze konden alleen niet over hun eigen gevoel heen kijken.'* (p.76)

Echte aandacht gaat 'als vanzelf' naar de ander en het andere uit. Deze echte aandacht kun je oefenen, kun je trainen. Dat is onze weg.

Illustratie rechts boven is van Daido Maas, uit het boek: [Leer denken wat je wilt denken](#)



Geluk en Nieuwsbrief geëvalueerd

Zen.nl Nederland. Aan de Geluksmeting die in de vorige Nieuwsbrief is aangekondigd hebben bijna 900 lezers meegewerkt. Dat is 25% meer dan vorig jaar. Volgende week hopen we de uitkomsten van de Geluksmeting in deze Nieuwsbrief te publiceren en dan zullen we zien of de recessie ook invloed heeft op het geluk van de Nederlander in het algemeen en de relaties van Zen.nl in het bijzonder.

Aan de vragenlijst over geluk waren ook een paar vragen toegevoegd over de Zen.nl Nieuwsbrief. Het rapportcijfer dat we krijgen is een 7,4. Bijna 100 mensen waren zo vriendelijk ook nog een korte toelichting te geven op hun cijfer en daaruit wordt heel duidelijk dat vooral de inhoud zeer gewaardeerd wordt. Ook de frequentie (bijna elke vrijdag) wordt gewaardeerd. Over de lay-out verschillen de meningen sterker en deze werd regelmatig als matig beoordeeld. Vandaar dat deze Nieuwsbrief dus al een nieuwe lay-out heeft. We hopen dat dit met name de leesbaarheid ten goede komt. Laat ons gerust weten wat je er zo van vindt. Misha@zen.nl



Zen.nl Groningen heeft eigen nieuwe Zendo betrokken

Zen.nl Groningen. Twee jaar geleden is Zen.nl Groningen gestart en heeft tot voor kort altijd mooie ruimtes kunnen huren, maar met de komst van Jan de Ruiter als fulltime zenleraar en opleider nam ook in Groningen de behoefte aan een eigen plek toe. Die is er nu en iedereen merkt dat deze mooie plek bijdraagt aan de aandacht en concentratie. Zie voor meer informatie: [Zen.nl Groningen](#).

