

Foto: Koen Laarhoven

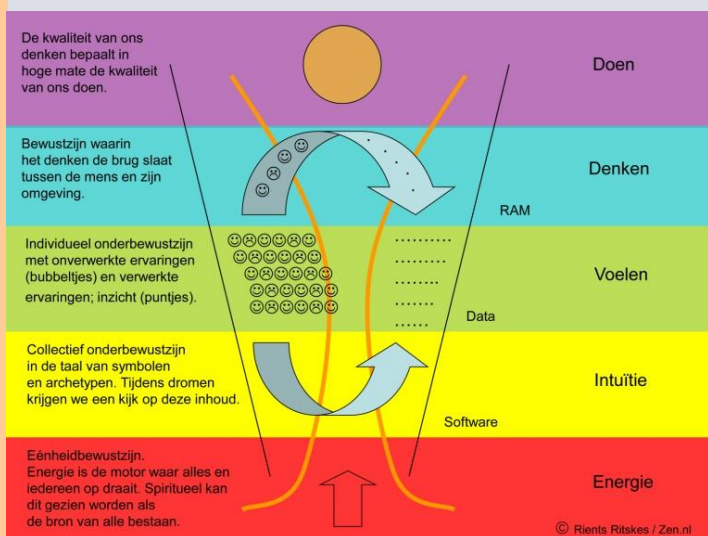
Zolderkamerdj op zencursus #3

[Mariska Gusing](#), [Zen.nl Haarlem](#). "Vertel me welke van deze voorwerpen je graag zou willen hebben, welke absoluut niet en waarom. Jullie mogen niet op elkaar reageren". Onze zenleraar zet zes kleine gebruiksvoorwerpen in het midden van de groep. Een porseleinen lepel, een kunstig beschilderd Afrikaans schaaltje, een kaars in de vorm van een boom, een dubieus transparant doosje, een zwarte ovaal vaas en een functieloze kunstkip van metaal en piepschuim.

Wederom zo'n mooie, simpele 'Mr. Miyagi-test' waarbij je je meteen afvraagt wat voor wijze les je nu weer gaat leren. Iedereen plakt verschillende waarden en 'labels' aan de voorwerpen; handig, mooi, grappig of afgrijselijk lelijk. Wat de zenleraar ons met deze test duidelijk wil maken, is dat de waarheid over een voorwerp niet in het voorwerp zelf zit, maar in ons.

"Thanks, captain obvious...", hoor ik je denken. Toch bepalen jouw 'bubbels' de manier waarop jij de wereld om je heen ervaart. Met behulp van zijn *denkmodel* legt Rients Ritskes in [Leer denken wat je wilt denken](#) heel praktisch en helder uit dat wij alles wat we meemaken, ervaren en verlangen op twee manieren kunnen opslaan in ons geheugen of persoonlijk onderbewuste:

- Als bubbels: onverwerkte informatie waar je nog inzichten uit kunt halen.
- Als puntjes: verwerkte informatie; inzichten.



De bubbels verbeeldt hij in het denkmodel als blij en niet zo blij smileys. Hiermee maakt hij duidelijk dat onverwerkte informatie zowel positief als negatief kan zijn. Zoals je kunt zien, nemen de bubbels veel meer 'ruimte' in beslag in je geheugen dan de puntjes. Teveel positieve bubbels zorgen voor de bekende roze bril; bijvoorbeeld als je verliefd bent. Teveel negatieve bubbels zorgen voor een grauwe bril; bijvoorbeeld als je een dierbare verliest. Zo kun je heel praktisch verklaren waarom mensen op verschillende manieren naar de wereld kijken.

Wat doen bubbels het allerliefst? Oporborrelen als je dat niet wilt. Dat is precies wat er gebeurt tijdens zenmeditatie. Doordat je je focust op het tellen van je uitademing, borrelen er onverwerkte ervaringen op. En hoe vaker een bubbel opborrelt, hoe beter je hem gaat doorzien. Mediteren helpt je om je bubbels van verschillende kanten te bekijken, waardoor ze veranderen in inzichten. Onze zenleraar zegt: Je kunt gelukkig nooit teveel inzichten hebben op je 'harde schijf'. Je zult nooit iemand horen zeggen: 'pfff... ik heb nu toch zoveel inzichten, ik word er naar van'.

Post ook je inspirerende zen-ervaringen op onze [Zen.nl-Facebook pagina](#)! Deze is bedoeld om elkaar te stimuleren bij het integreren van zen in de dagelijkse praktijk. Houd daarbij wel rekening met de privacy van alle betrokkenen.

Zen met lama's

Susanne van den Heuvel, [Zen.nl Nijmegen](#). Mijn partner Leo en ik worden half mei voor twee weken verwacht op de lamaboerderij van Yves en Solange in de Franse Pyreneeën. We krijgen kost en inwoning tegen een veertigjarige werkweek. Yves heeft twintig lama's lopen op de berghellingen rond zijn huis. Aan de lama's is niet veel werk, aan hun weiland-bos-habitat wel. Lama's hebben een stevige, manshoge omheining nodig om ze binnen een bepaald gebied te houden.

Yves is 67 jaar en een noeste werker. Leo werkt met hem op: omheiningen plaatsen en repareren. Ik mag met de grote bosmaaier aan de slag. Als werkgebied worden mij die stukken grond toegewezen waar Yves met zijn tractormaaier niet kan komen: te steil, te drassig, teveel stenen.

Het opstarten gaat als volgt: dikke overall aan, grote laarzen aan, helm op met oorbescherming en vizier, handschoenen aan en een sjaal om ter bescherming van mijn keel. Vervolgens: 3 liter benzine in het apparaat en een bidon van 6 liter in de hand mee. Een rol draad moet ook mee, want het draad op de kop (werkt als mes) slijt snel. Zakmes mee, harnas aan om de bosmaaier aan op te hangen en ik ben klaar voor de start.



Nou ja, eerst drie kwartier de berghelling oplopen om bij mijn werkplek van dit dagdeel aan te komen. Het voelt alsof mijn energie dan al op is, maar ja, de deal is: 'kost en inwoning in ruil voor werk'. Als ik niet werk, krijg ik straks niet te eten, denk ik. Diep ademhalen, tot tien tellen... en gaan. Ik krijg er zin in. De fysieke uitdaging doet me goed. Het is niet veel erger dan een week op Ameland-sesshin. Focussen, concentreren en mijn hoofd leeg laten worden. Yves komt later kijken wat ik gedaan heb. Hij is trots dat ik zo goed en snel gewerkt heb. Leuk, hé?! Dat is mijn zentraining, denk ik. Ook hier in te zetten!

Bosmaaieren geeft een oorverdovend lawaai, stank van de benzine, benauwdheid vanwege de dikke kleding en de helm met vizier. Tijdens het maaien verdwijnt de omgeving. Niks vakantie, niks Franse Pyreneeën, niks frisse buitenlucht. Door mijn zenzinnigheid kwam toch ook tijdens het maaien, de schoonheid van 'het zijn' naar boven.



Mediteren aan de Waal

[Zen.nl Nijmegen](#). Vorige week was het zover: er kon weer buiten gemediteerd worden! Je concentreerend op je ademhaling neem je gek genoeg de omgeving veel sterker in je op. Je voelt het sterke stromen van de Waal, je hoort iemand in de buurt viool spelen en je ruikt de geuren van diesel en wiet die langs komen drijven. Je neemt het waar.