



Vijftig tinten zwart

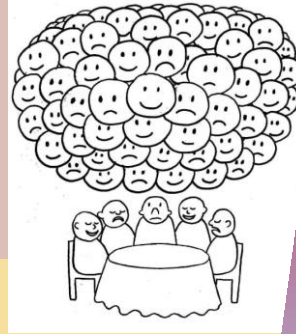
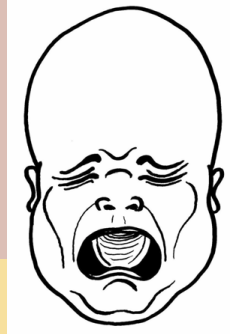
uit het duister van mijn slaapkamer
doemen vormen op
als oude monsters van onder mijn bed
contrasten in zwart
contouren met rafelranden
vlakken spreiden zich
vloeien in elkaar over
in een middernachtdroom

in mijn hoofd komen verhalen op
vertellen zichzelf
vechten met elkaar
botsen met mij
vervormen mij
vervlechten zich
vervloeien met elkaar
tot het lied van de zeemeermin

in onze zendo vertonen wij ons
eender gekleed
in katoen, linnen, wol of synthetisch
gladgestreken
gekreukt
verwassen
hersteld
ieder een eigen structuur

alles is één
niets is gelijk
als het Ware

Leo Nieuwenhuijzen



“Leer voelen” is een hit!

Yvonne Visser, Zen.nl Amersfoort. “Leer voelen wat je wilt voelen”, levert elke week stof voor een boeiende gevorderden les. Ik heb begrepen dat dit in andere Zen.nl vestigingen in den lande niet anders is dan bij ons in Amersfoort. Dat de lessen eigenlijk stuk voor stuk een ‘feestje’ zijn komt ook door de zorgvuldige voorbereiding van een groep Zenleraren onder leiding van Floor Rikken en de mooie hand-outs met prachtige illustraties van Daido Maas (zie hierboven).

Het boek werpt een nieuw licht op het samenspel tussen lichaam en geest, tussen voelen en emoties. Zelfs voor mij als psychiater bevat het boek veel nieuwe en bruikbare gezichtspunten. De studenten/cursisten worden op een positieve manier uitgedaagd om te reflecteren op hun voelen en emoties. Het bewust voelen van dat wat ‘goed voelt’ is een geweldige eyeopener. Ook worden ze zich daardoor meer bewust van de reacties van hun lichaam op veranderingen en van hun emoties. Dit leidt tot bewustzijnsverruiming en soms ontroerend mooie inzichten. Zo vertelde een student/cursist mij: “Ik merk veranderingen in mijn lichaam en emoties nu veel eerder op en kan daardoor veel eerder mentaal bijsturen. Dit voorkomt allerlei onnodige escalaties. Ik irriteer me daardoor minder aan anderen en vooral ook minder aan mezelf!”

“Leer voelen” is een ware schatkamer. We zijn nog niet halverwege het boek en kunnen nu al stellen dat eigenlijk iedereen zich er ‘beter door voelt’.



Zenvol leren voelen in de overgang

Angela Cornelissen, Zen.nl Arnhem

‘Leren voelen wat je wil voelen’: het is een hele uitdaging als je midden in de overgang zit en je lijf regelmatig haar eigen gang gaat. De lessen in voelen wat je wil voelen geven mij een prima handvat om te oefenen wat ik voel, wat ik denk en welke emoties het oproept. Mijn opvliegers zijn een ultieme oefening hierin: de feitelijke zintuiglijke waarneming, de gedachten en emoties erover die meteen weer invloed hebben op datgene wat er fysiek gebeurt.

Langzaamaan begint mijn lichaam te gloeien, lichte zweetdruppels over mijn hele lijf op elk gewenst en ongewenst moment.

Ik oefen me in het feitelijk registreren van de fysieke beleving: wat voel ik? Bij elke gedachte of emotie die ik hieraan toevoeg, wordt de opvlieger heviger en langer. Dus geen verzet, geen zorgen, geen irritatie, geen afkeer, geen verlangen.

Een ultieme oefening in overgave aan de feitelijke fysieke beleving, een oefening in het registreren van wat er gebeurt zonder daar iets van te vinden of denken.

Sinds ik de opvliegers als een hele goede oefening zie, zijn ze minder in aantal en korter van duur. Voor de opvliegers die er zijn pak ik meteen mijn “oefenmoment”. Zo leer ik voelen wat ik wil voelen, midden in de overgang...