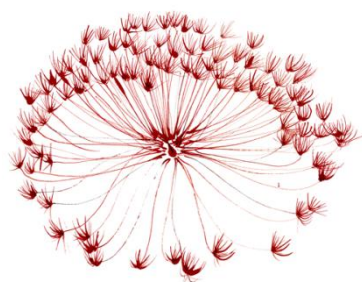


## Expositie Evelien Bannenberg

"Tijdens haar werk in de botanische tuin Hortus Arcadië zag Evelien de diversiteit van planten en bomen van dichtbij, wat een enorme inspiratiebron bleek. De verbondenheid met de natuur zie je terug in haar werk. Met directe lijnen van de bamboe-pen en Oost-Indische inkt op rijstpapier geeft zij ze onverbiddelek weer." Aldus de uitnodiging voor de expositie van de Nijmeegse kunstenares en Zen.nl-studente [Evelien Bannenberg](#) in galerie [Notre Dame des Artes](#). Dit weekend zal de tentoonstelling feestelijk worden afgerond met onder meer een fluitconcert.



## Innerlijk ↔ Natuur Een motto om mee te leven

Dirk Polder, [Zen.nl Delft](#). Al een paar jaar leef ik met het motto dat 'natuur' en 'innerlijke natuur' onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. 'Natuur' omdat ik als klein jongetje al een heel sterke band had met alles wat leeft op deze aarde en later als landschapsinrichter mij inzette voor de kwaliteit van ons landschap en milieu. 'Innerlijke natuur' omdat ik als zenleraar besloten heb mij te wijden aan de beoefening van en begeleiding van mensen in zenmeditatie.



Ik ontdekte dat de manier waarop ik omga met de natuur om mij heen heel veel zegt over hoe ik mij verhoud tot mijn eigen innerlijk leven. Die relatie tussen 'binnen en buiten', tussen mij en mijn omgeving, tussen mens en natuur is veel sterker en veel directer dan ik me ooit had gerealiseerd. In het leven van alledag worden natuur en innerlijke natuur als gescheiden onderwerpen gezien en daar handelen we ook naar. We besteden bijvoorbeeld veel aandacht en geld aan psychische welvaartsziekten en milieu- en natuurbehoud, maar gaan niet uit van het onlosmakelijke verband tussen die twee.

Hoe ontstond mijn motto? Rond mijn 45<sup>e</sup> merkte ik dat ik mijn omgeving beleefde alsof er een glazen wand stond tussen mij en de wereld. Het vitale contact ermee was sluipenderwijs verdwenen! Wat is hier aan de hand? De prangende vraag bracht me aan het mediteren. Dat leverde geen plotselinge nieuwe inzichten op, het werkte eerder als de vallende druppel die de steen uitholt. Ik ontdekte:

- dat mijn gedachten altijd bij toen en straks waren en nooit bij nu
- dat ik werkte met ambitie omdat macht en aanzien zo aantrekkelijk leken
- dat ik signalen van mijn lichaam stelselmatig negeerde
- dat ik erg afhankelijk was van wat anderen van mij vonden
- dat zelfs de natuur fungeerde ter meerdere eer en glorie van mijn persoonlijk succes.



En zo ontdekte ik dat die glazen stolp met mijn eigen denken te maken had en dat het contact met de natuur verdween omdat ik het contact met mijzelf aan het verliezen was. In 2007 tijdens mijn tweede sesshin brak ik: het besef dat het echt anders moest won het van het idee dat ik niet mocht falen. Ik onderkende dat als ik contact wilde houden met mijn eigen leven, ik dat leven ook serieus moest nemen, dat ik moest luisteren naar wat mijn lijf me te vertellen had en dat ik mijn oorspronkelijke passie niet moest verloochenen. En toen gebeurde er dat wondertje: met dit erkennen kwam het contact met die fantastisch inspirerende natuur ook weer terug, het was of ik het allemaal voor het eerst zag en ik voelde me er intens mee verbonden. Ik was weer thuis. Ik kon opnieuw beginnen.

## Zen.nl officieel geregistreerd als kort beroepsonderwijs

[Zen.nl Nederland](#). Na lange voorbereiding was het vrijdag 21 juni zover, de kwaliteitsaudit door het [CRKBO](#) (Centraal Register Kort Beroepsonderwijs). Het resultaat: Zen.nl is geslaagd en inmiddels officieel geregistreerd. Yvonne Visser ([Zen.nl Amersfoort](#)) was de spil in de voorbereidingen van deze audit en velen hebben haar geholpen om alle puntjes op de "i" te zetten. In de aanloop zijn een aantal zaken geformaliseerd, zoals de klachtenprocedure en de instelling van een onderwijs- en examencommissie.

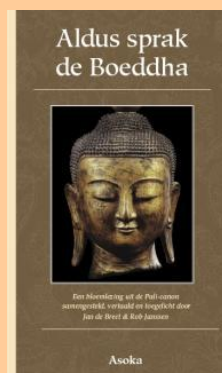
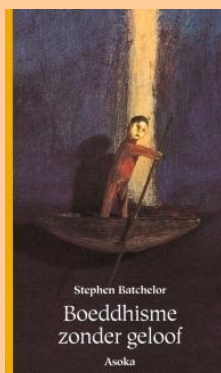


Yvonne Visser



Peter van Beukelen

Deze laatste wordt vanaf heden voorgezeten door dr. Peter van Beukelen. We prijzen ons gelukkig met zijn onderwijskundige expertise als emeritus hoogleraar Kwaliteit van onderwijs. Yvonne vervult de functie van secretaris voor de onderwijs- en de examencommissie. Als hoofdopleider, is Riets Ritskes voorzitter van de onderwijscommissie. Dr. Sietze Graafsma, internist en zenleraar in Tilburg is ook lid van de onderwijscommissie geworden.



## Ook huisartsen gaan meditatie erkennen

Redactie Zen.nl-nieuwsbrief. Binnen de psychologie is meditatie langzamerhand een algemeen geaccepteerde interventie bij stressgerelateerde klachten, depressies, fobieën en chronische pijn geworden. De *Mindfulness Based Stress Reduction*-behandeling (MBSR) is daarbij het meest gebruikt. Dit is een acht weken durende behandeling, waarin mensen met behulp van verschillende meditatie-oefeningen leren om zonder oordelen te kijken naar de eigen gedachten, emoties en gevoelens. Onder huisartsen is meditatie als interventie nog veel minder gemeengoed dan onder psychologen. Hester Roos (huisarts in opleiding) schrijft hierover in [haar column](#) op [Medisch Contact](#): *Als ik erover nadenk vind ik het namelijk zo gek dat we voor de meest onbenullige kwalen medicijnen in de aanbieding hebben, maar dat de adviezen bij stressgerelateerde klachten zich vaak beperken tot 'het even rustig aan doen' ... moeten wij in dit evidence-based tijdperk onze patiënten niet informeren over aangetoond effectieve manieren om stress te reduceren? Omdat er wel degelijk bewijzen zijn voor de effectiviteit van onder meer bepaalde vormen van meditatie of mindfulness.*