



Een dag uit het leven van een ziop



Lonneke Slooter, [Zen.nl Utrecht](#). Ik neem een andere weg naar huis. Weg van de zaterdagmiddagdruchte in de stad, weg van alle onrust. Vandaag heb ik bewust oningevuld gelaten, een groot kruis in mijn agenda. Een dag waarop ik alle tijd voor mijzelf heb en me eens even flink op mijn zenstudie kan storten. Coachingssessie uitwerken, koffie op het terras, hoofdstuk uit [Suzuki](#) lezen en natuurlijk 2x20 minuten zitten.

Maar wanneer de dag zich aandient word ik, ondanks mijn grote verlangen naar deze ruimte, overvallen door een gevoel van eenzaamheid en afgescheiden zijn. Het lijkt zich zonder enige aanleiding aan mij op te dringen. Ik herken het en weet dat wanneer het ongemerkt de ruimte krijgt het als een donkere wolk mijn dag inpikt en me mee neemt de schaduw in.

Maar vandaag neem ik een andere weg. Bewust sta ik stil bij wat er is en begin eens goed te voelen. Ik herinner me de les van afgelopen woensdag. De vraag was: "Waar heb je allemaal een relatie mee?". Hoewel ik geneigd was het vooral over de mensen in mijn leven te hebben, vertelde een medecursiste over de relatie die ze met haar kussen heeft. En al snel kwamen we erachter dat je met alles en iedereen om je heen een relatie kan hebben. Dus waar is dan nog het afgescheiden zijn?

Daar loop ik over straat, kijkend naar de grond ben ik me hoe ik een relatie heb met de stoep waar ik op loop, de straat waarin ik mij bevind, de bloemen en planten die langs de huizen hun weg naar boven vinden, de supermarkt aan de overkant, de zon, de vogels die fluiten... En terwijl ik steeds meer relaties opmerk, zie ik ineens een man even verderop wild met zijn armen zwaaien.

Telkens roept hij "Hallo, hallo!". Ik vermoed dat hij in de psychiatrische instelling woont waar ik net langsgelopen ben en ga er vanuit dat zijn zwaaien onmogelijk voor mij bedoeld kan zijn. Maar hoe dichterbij ik kom, des te wilder zijn zwaaien wordt, des te harder zijn roepen is en des te meer hij mij aankijkt.

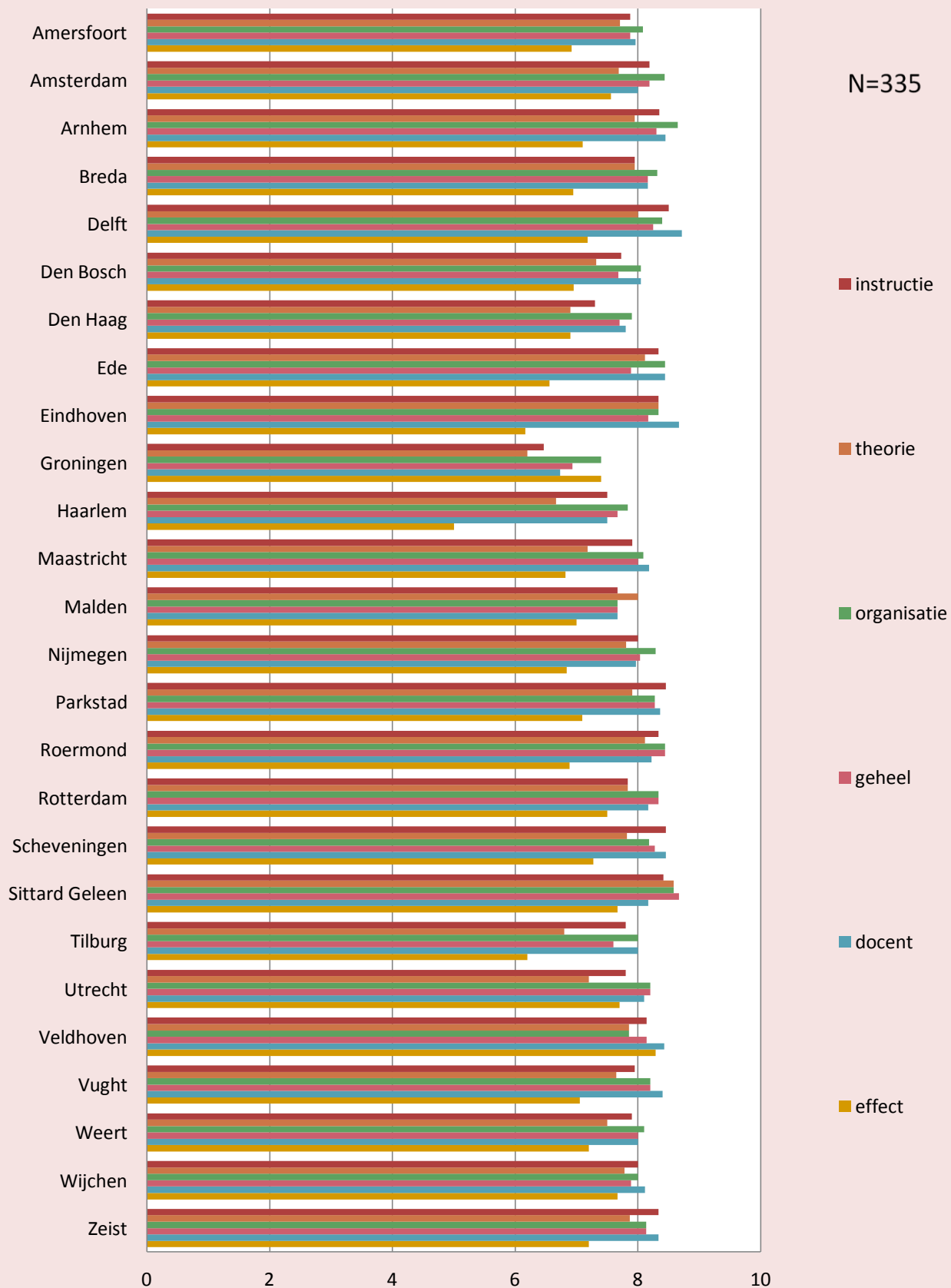


Het vervult me met een gevoel van vrolijkheid, ik zwaai maar terug ondanks dat het wat gek aanvoelt nu ik nog maar anderhalve meter bij hem vandaan ben. "U bent toch de verpleegkundige?" vraagt de man met een brede grijns. Wanneer ik ontkennend reageer en wil doorlopen zegt hij: "O, dat dacht ik, u ziet er zo goed uit!". Van donkerte en eenzaamheid is niets meer te bekennen. Ik heb een relatie met deze man, voor nu zijn wij verbonden. En hoewel ik mij realiseer dat ik hem op een ander moment het label 'verward' had kunnen geven, is hij voor vandaag mijn zenleraar.

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.

Evaluatie Zen intro cursus Zen.nl voorjaar 2013

N=335



Naast het geven van cijfers hebben cursisten hun persoonlijke indruk over de introductiecursus en het effect ervan kunnen geven. Een selectie:

- Amersfoort: *Helderder, wakkerder de dag doorgaan. Rustiger, "stevigere ruggegraat".*
- Amsterdam: *Van behoorlijk in de put naar weer bijna mijn oude positieve zelf.*
- Arnhem: *Rustiger, helderder in mijn hoofd, meer duidelijkheid in gedachten, blijer!*
- Breda: *Ik ben heel erg veel met zen bezig en ben gretig om over een paar weken over te gaan naar de gevorderdencursus.*
- Delft: *Hele fijne cursus!! Ik zou het zo nog een keertje over doen :-)*
- Den Bosch: *Bijzonder, vol oprechte aandacht. Weet precies de vertaalslag van theorie en praktijk te maken.*
- Den Haag: *Beter slapen, bewuster leven en gezonder leven. Kortom; een gelukkiger leven.*
- Ede: *Ik slaap beter, doe de dingen met meer aandacht, merk eerder mijn grenzen en handel hiernaar. Ik voel me rustiger en aandachtiger naar mijn partner en kinderen toe.*
- Eindhoven: *verhoogt concentratievermogen - meer bewustzijn - meer stabiliteit/rust*
- Groningen: *Beter relativeren, lekkerder in mijn vel.*
- Haarlem: *Resultaten beperken zich nog tot vlagen van verbijstering met verwondering.. zou het dan toch van de cursus komen? -beter horen; -kort moment van gelukzaligheid.*
- Maastricht: *Alles gebeurt in een bijzonder prettige en leerzame omgeving, rust en motivatie worden je gegeven en gegund, open sfeer.*
- Malden: *Bewust dingen doen of laten Aandacht Gelukkiger*
- Nijmegen: *De hele cursus heb ik bijzonder positief ervaren. Ik merk in mijn dagelijks leven dat het mediteren een duidelijk verhelderende invloed heeft.*
- Parkstad: *Meer in balans, duidelijker visie, minder vatbaar voor emotie.*
- Roermond: *Alles klopt!*
- Rotterdam: *Intensiever en bewuster leven. Meer genieten.*
- Scheveningen: *Een helder hoofd, rust, een blij gevoel.*
- Sittard Geleen: *Geheel is openbaring , zweeft niet, geeft herkenning en houvast. Ga door met gevorderdencursus.*
- Tilburg: *Blijf meer bij mezelf, kan rustiger toekijken ipv altijd te moeten reageren. De hectiek van de dag heeft minder invloed op me.*
- Utrecht: *Kalmer en meer in evenwicht. Meer focus op wat ik wil doen. Betere slaap. Zeer tevreden over! Voelt zeer goed. Ook boek Ritskes erg leuk.*
- Veldhoven: *Mijn bijna dagelijkse hoofdpijn is met 70% verminderd. Ik bekijk de zaken nu anders en er is meer rust in mijn leven gekomen door o.a. de meditatie.*
- Vught: *Complimenten voor Walter, een wijze, betrokken en integere leraar!*
- Weert: *Meer energie. Makkelijker in sociale contacten.*
- Wijchen: *Ik ga met meer rust naar mijn werk. Ik laat me minder opjutten.*
- Zeist: *Meer ruimte om naar emoties en gevoelens te kijken in plaats van direct te reageren vanuit gevoelens en emoties.*