

ning

OPMERKELIJK Zen is een vorm van boeddhisme dat sterk de nadruk legt op concentratie-meditatie. Daarmee wordt inzicht verkregen in de eigen ware aard.

BOELSEYE

Zen

Het is begin februari. Hoe staat het met uw goede voornemens?

Om eerlijk te zijn; met die van mij niet zo goed. Ik had mezelf voorgenomen om het wat rustiger aan te gaan doen en meer te gaan sporten. Op beide punten faal ik tot dusver dramatisch.

De roeimachine staat ingeklapt in een hoekje in de slaapkamer. Volgens mij al ruim drie maanden niet meer uitgekapt. Dat betekent in mijn geval dat ik al die tijd ook helemaal niet meer heb gesport. Ik weet dat ik de draad weer op moeten pakken, maar oh wat is dat moeilijk. Sporten is nu eenmaal niet mijn ding en dan worden de prioriteiten natuurlijk al snel elders gelegd.

Datzelfde is eigenlijk van toepassing op mijn voornemen om het rustiger aan te gaan doen en meer tijd voor mezelf te nemen. Ook daar ligt duidelijk niet mijn prioriteit, want ik bak er maar bar weinig van. Ik hol van de ene klus naar de andere. Vergadering hier, bijeenkomst daar, het liefst laat ik zo weinig mogelijk schieten. Misschien geen slechte eigenschap, maar wel als dreigt jezelf over de kop te werken. Bovendien heb ik aan ma de belofte gedaan, om meer van het leven te genieten. En toen was daar ineens een Zencentrum in Oosterwolde. Eind vorige jaar maakte ik kennis met de eigenaar: Barbara de Zoet. Ik interviewde haar in verband met

een artikel in deze krant. Gezien mijn goede voornemens, was mijn interesse in dit nieuwe instituut direct gewekt.

Ervaar je stress, ben je druk in het hoofd, wil je kunnen genieten van je vrije tijd, maar lijkt het of je juist op die vrije dagen tot niets komt? Dan kan zenmeditatie wellicht iets voor jou betekenen, zo liet de cursusleidster weten. Interessant, maar tegelijkertijd ook behoorlijk vaag en zweverig. Ik besloot om een gratis proefles te gaan volgen. Tot mijn verbazing was ik na afloop enthousiast.

En zo kan het gebeuren dat ik twee dagen geleden ben gestart met de beginnerscursus meditatie. Tijdens deze eerste les hebben we twee keer tien minuten in volledige stilte doorgebracht. Het waren minuten waarin honderden gedachten door mijn hoofd spookten. Ik moet nog een column schrijven, wat zou ma hier



Anita Boel

COLUMN

van gevonden hebben, zou Senne morgen te horen krijgen of hij voor zweimdiploma B mag afzwemmen, wat zullen we morgen eten en wat moet ik nog doen voor de drie vergaderingen die ik deze week op de agenda heb staan? Helemaal niet zen natuurlijk, maar daarom neem ik natuurlijk ook deel aan de beginnerscursus. En als het mij dan ook nog gaat lukken om deze week met een nieuw roeischema te starten, ach dan komt het misschien toch nog allemaal goed met mijn goede voornemens.



Barbara de Zoete in haar cursusruimte Zenzo.

Fototekst.nl / Anita Boel