



Zen & Pen

GUIDED MINDFUL
JOURNALING

SASKIA DE BRUIN

WWW.ZEN-EN-PEN.NL

Zen & Pen, copyright © 2024 Saskia de Bruin
Uitgegeven door Palaysia Publishers, Amstelveen
www.sunshineforthesoul.com
ISBN 978-94-92412-78-2
NUR 610, 770, 728
1e druk

Ontwerp: Aedith Empress Hagenaar
Bewerking en eindredactie: Aedith Empress Hagenaar
Redactie: Joyce Koning-Breet
Alle afbeeldingen inclusief omslag © copyright 2024 Saskia de Bruin

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van de informatie in deze uitgave.

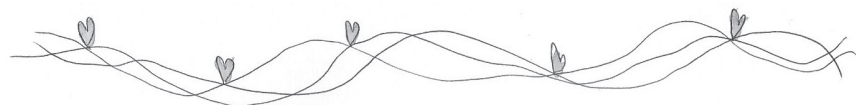
LET OP: De methode in dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methode onder hun begeleiding gebruikt. Noch de uitgever Palaysia Publishers, noch de auteur nemen enige verantwoordelijkheid voor (resultaten van) het gebruik van (de informatie in) dit boek of de methodes in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, e-mail, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Noot van de uitgever: enkele namen van mensen die we mochten citeren voor dit boek zijn veranderd om de anonimiteit van de persoon te waarborgen.

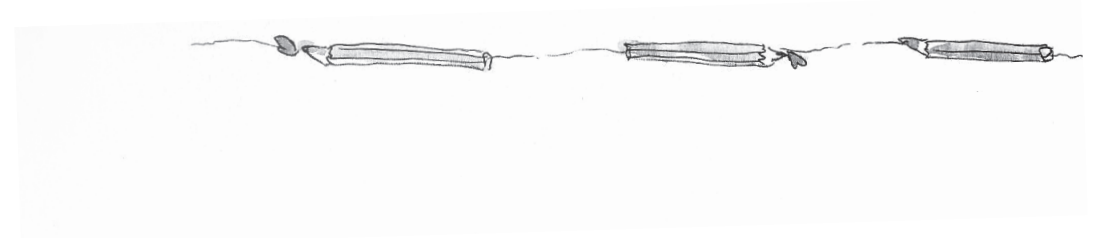


**BIJ DIT BOEK KRIJG JE EEN AANTAL EXTRAATJES!
ZIE PAGINA 29**



Zen & Pen

GUIDED MINDFUL JOURNALING



SASKIA DE BRUIN



Inhoud

Inleiding.....	7
1. De Zen&Pen bodem	10
2. De basis van Zen&Pen	15
3. De drie stappen	20
4. Meditaties en extra's bij dit boek.....	29
5. Drie essentiële tips.....	30
6. Diepzelfduiken.....	33
Zen&Pen	35
Week 1	36
Week 2	40
Week 3	44
Week 4	50
Week 5	54
Week 6	58
Week 7	64
Week 8	68
Week 9	72
Week 10	76
Week 11	82
Week 12	86
Week 13	90
Week 14	94
Week 15	98
Week 16	104
Week 17	108
Week 18	112
Week 19	116
Week 20	120
Week 21	124
Week 22	128
Week 23	132
Week 24	136

Week 25	140
Week 26	144
Week 27	148
Week 28	152
Week 29	156
Week 30	160
Week 31	164
Week 32	168
Week 33	172
Week 34	176
Week 35	180
Week 36	184
Week 37	188
Week 38	192
Week 39	196
Week 40	200
Week 41	204
Week 42	208
Week 43	212
Week 44	216
Week 45	220
Week 46	224
Week 47	228
Week 48	232
Week 49	236
Week 50	240
Week 51	244
Week 52	248

Nawoord	252
Dankbaar	253
Bronnenlijst	254
Zen&Pen Journal.....	255

Inleiding

Het woord beoefening is in onze tijd een beetje in onbruik geraakt. Beoefenen wil zeggen: een geregelde praktische uitvoering. Het is een oefening die je gedurende lange tijd regelmatig doet. Beoefening is een begrip vanuit oude tradities, zoals bij sommige vechtsporten en spirituele tradities zoals het boeddhisme. Ik heb langzaam van beoefening leren houden.

Ik begon mijn zoektocht naar mezelf en de betekenis van het leven toen ik heel jong was. Eerst dacht ik dat geluk te vinden was in uiterlijke schoonheid. Ik werd schoonheidsspecialiste en grimeur, ik leerde over hand- en voetverzorging, massage en parfumerie. Al leerde ik veel en was het best interessant, ik miste iets. Ik voelde dat ik iets diepers zocht. Ik wilde weten hoe het leven in elkaar zat, ik wilde de diepere betekenis van het leven vinden. Dat bracht me op een zoektocht in allerlei spirituele tradities. Ik leerde aura lezen bij Carolina Bond, ik onderging reiki inwijdingen, ik leerde hypnose toepassen, ik verdiepte me in transcendentale meditatie en wicca. Ik werd communicatie trainer en NLP masterpractitioner. In de jaren dat ik deze studies volgde en ermee begon te werken, begon ik ook met schrijven. Dat gebeurde eigenlijk per ongeluk.

Aan de keukentafel van een vriendin werd een cursus creatief en reflectief schrijven gegeven en ik schoof aan. Wanneer je je eigen weg naar je diepere zelf vindt, geeft je innerlijk je een heel duidelijk gevoel van thuiskomen. Zo was dat ook bij mij. Vanaf de eerste oefening die we deden wist ik: ik ben iets op het spoor dat ten diepste bij mij past. Met schrijven ben ik na die cursus nooit meer gestopt, al duurde het nog lang voor ik de twee sporen van het schrijven ontdekte:

- Spoor één: schrijven als een duik in jezelf. Schrijvend jezelf leren kennen door creatieve en reflectieve schrijfoopdrachten te doen.
- Spoor twee: schrijven als een creatieve expressie of omdat je een boodschap hebt. Hier ben je auteur van een verhaal of van een non-fictie boek.

Beide sporen hebben een plek in mijn leven gevonden en ben ik tot op de dag van vandaag trouw gebleven. Spoor één is mijn dagelijkse beoefening geworden. In spoor twee heb ik mezelf ontdekt als auteur. Ik schreef eerst voor een tijdschrift en later werd ik zelfs auteur van diverse boeken en kaartsets.

SCHRIJFBOEFENAAR

Zen&Pen gaat over het eerste spoor van schrijven, namelijk schrijven als weg naar je diepere zelf. Schrijven als beoefening. Je leert met dit boek dus niet verschillende schrijftechnieken, waarmee je professioneel schrijver kunt worden. Daar zijn schrijftrainingen en schrijfacademies voor. Dit boek leert je de schrijvende weg op zoek naar wie je ten diepste bent, wat je meest waarachtige woorden zijn,

en hoe je dat wat je bent in woorden kunt uitdrukken. Dit boek nodigt je uit een schrijfbeoefenaar te worden.

DRIE BEWEGINGEN

Toen ik eenmaal mijn schrijfweg gevonden had, begon ik me ook te interesseren voor mediatie, lichaamsgewaarzijn, beweging en expressief tekenen. Ik ontdekte dat ik manieren zocht om in te keren en stil te worden. Ik zocht naar hoe ik binnen in mijzelf kon voelen wie ik ben, wat mijn bezieling is, wat mijn missie is. Ik zocht naar wat ik uit wil drukken. Later in dit boek zal ik je vertellen over de drie bewegingen die we als mens kunnen maken: inkeren, opmerken wat in ons is en uitdrukken wat we binnen in ons ontdekken. Of anders gezegd: stil worden, opmerken en schrijven. Tijdens mijn zoektocht ontdekte ik leraren die zich ook bezig hielden met inkeren, opmerken en uitdrukken.

Ik volgde trainingen bij Natalie Goldberg, een geweldige zen- en schrijfdocent uit Amerika. Ze schreef de bestseller 'Schrijven vanuit je hart'. Van haar leerde ik hoe meditatie je schrijfwerk beïnvloedt en ook hoe schrijven een meditatieve oefening kan zijn. Later leerde ik Julia Cameron kennen, zij schreef de bestseller 'The Artist's Way – vind je eigen inspiratie'. Een boek en methode die je leert je creativiteit te bevrijden en te ontwikkelen. Zij raadt iedereen aan, net als Natalie Goldberg, dagelijks de dag te beginnen met schrijven. Tenslotte leerde ik Sark kennen (Susan Ariel Rainbow Kennedy), een Amerikaanse schrijfster, levenskünstleres en illustrator. Ze leerde me hoe je dagboek kan worden tot een speeltuin, een laboratorium, een workshop en een heiligdom. In België volgde ik nog trainingen over PRH (Personalité et Relations Humaines) een methode om te schrijven vanuit en over je gevoel. Je oefent dan om tijdens het schrijven steeds in je lichaam te voelen, en te ontdekken welke lichaamssensaties, emoties en gedachten je aandacht vragen en uitgedrukt willen worden.

ZEN&PEN

In mij groeide een beoefening: Zen&Pen. Dagelijks mediteren en schrijven, als een manier om steeds opnieuw tot mezelf te komen, steeds opnieuw stil te worden, op te merken wat zich in mijzelf aandient en daar woorden aan te geven.

Ik noem mijn beoefening Zen&Pen, omdat het de kortste naam is die ik kon bedenken. Twee eenvoudige woorden. Met Zen bedoel ik niet de oeroude zeer diepgaande vorm van boeddhisme (ik ben een beginner op dat pad). Wat ik bedoel met Zen is de beoefening van concentratie en gewaarzijn door te zitten en niets te doen. Dit boek is dus wel gevoed met lessen vanuit Zen, maar ik verbeeld me niets.

Zen&Pen is me heel dierbaar geworden. Ik ben er heel trouw aan en het helpt me steeds opnieuw om op een authentieke manier in het leven te staan. Ik beoefende Zen&Pen al een lange tijd alleen voor mezelf, tot de corona crisis kwam.



Schrijf je hart zacht.



1. De Zen&Pen bodem

Tijdens de Corona lockdown in de winter van 2021 besloot ik met een grote groep mensen elke ochtend om 8:00 te mediteren en te schrijven. Elke dag. We vormden de lockdown zo om tot retraite. Dit besluit gaf die moeilijke tijd een heel andere betekenis. We zaten in stilte en we schreven. Dag na dag, week na week, maand na maand. Elke ochtend. En we ontdekten dat dit een bodem vormde die het leven stevigheid en rust gaf. We ontdekten dat we verbonden waren in onze beoefening. We ontdekten dat een deur zich naar binnen opende en daardoor een nieuwe manier van in het leven staan zichtbaar werd.

We lieten ons als Alice in Wonderland vol vertrouwen achterover vallen in het onbekende. We kwamen dicht bij ons voelen maar ook bij ons denken. We troffen onontgonnen gebieden aan, we waren soms bang, soms deden we ontdekkingen. We leerden de kracht van beoefening. We ontwikkelden toewijding aan een weg die ons zou brengen bij wat we lang niet altijd zochten of niet verwachtten, maar bij wat we juist het meest nodig hadden van alles: onze innerlijke ongerepte natuur, onze authenticiteit, onze blote ziel, ons meest oprechte voelen en onze ongetemde geest.

MIJN GROTE BROER

Een jaar nadat we als groep begonnen waren met Zen&Pen, werd mijn broer ziek. Het begon onschuldig, gewoon hoesten en griepachtige verschijnselen. Hij was 59 en een grote sterke kerel in blakende gezondheid. Hij rookte niet, dronk niet, had geen grammetje overgewicht, woonde met zijn vrouw op een schip. Ze waren klaar om de wereld over te zeilen, hun schip heette 'De nieuwe wereld'. Maar de delta variant van het Corona virus gaf hem al na een week een ernstige longontsteking, en na een paar weken op de IC en zelfs aan de hart-long machine, was er geen redden meer aan. Hij vertrok, op reis, maar niet zoals we hem zo gegund hadden, maar aan een hemelse reis.

Van alle mensen om me heen, was hij de laatste van wie ik verwachtte dat hij hier zo ziek van zou worden. Ik heb geen andere broers en zussen, dus hij was alles dat ik had. Onze vader is jong overleden, dus mijn broer was óók alles wat ik nog had van mijn vader. Zijn manier van praten, zijn ambachtelijkheid, zijn vele talenten, zijn handen. De weken dat hij zo ziek was, kwam ik regelmatig bij hem, helemaal ingepakt in veiligheidskleding. Toen ontdekte ik dat ik zelf wel was ingepakt, maar dat mijn woorden nog open en bloot waren als altijd. Ik vertelde hoeveel ik van hem hield, ik vroeg of hij bang was, ik fluisterde geruststellende gedichten in zijn oor toen hij in slaap was gebracht. Dan nam ik zijn lievelingsmuziek mee, en ging ik een fluisterliefkozing doen. Ik streefde hem zachtjes en fluisterde mijn zusterliefde langs zijn hele lijf. Taal kon nog helemaal bij hem komen, vanachter mijn mondkapje en spatscherm vandaan.

De weken dat hij ziek was, nam een collega therapeut Zen&Pen over. Ik bleef elke morgen mee mediteren en schrijven. Ik weet zeker dat dat me door die tijd heen heeft geholpen. Door het lange beoefenen dat ik daarvoor had gedaan, had ik een innerlijk anker ontwikkeld. Ik durfde te zijn bij wat is. Ik durfde te voelen. Ik kon woorden geven aan mijn ervaringen. Ik was soms zo bang, dan bibberde ik door alles dat er gebeurde. Maar door Zen&Pen kon ik daar uiting aan geven. Mijn man troostte me natuurlijk en was heel lief, maar het woorden geven aan wat ik voelde had ik ook zo nodig. Ik schreef een dagboek voor mijn broer, tijdens alle dagen dat hij in slaap was, als hij weer wakker zou worden zou dat ons helpen bij het herstelproces. Maar dat minutieus opschrijven van wat er allemaal gebeurde, wat ik voelde, waar ik van wakker lag, dat hielp mij ook. Ik kon de gebeurtenissen vastleggen en bewaren. Naast het bijhouden van dat soort logboek, schreef ik ook kleine gedichtjes. Heel kort. Want als er veel emoties zijn, is lang en gevoelvol schrijven soms teveel om te verdragen. Korter schrijven helpt dan om de emoties neer te leggen, zodat je er later meer over kunt schrijven.

Rampzalig
Witte kamer
Het is koud
Je slaapt, en sterft
Woordeloos



Dokters
Zo moe
Ik zie ze
Met de moed der wanhoop
Zelf ook benauwd
Rode vlekken van mondkmaskers
Verstikkende bescherming

Ik kon bij hem zitten, zachte woorden geven aan mijn liefde en hem uiteindelijk toestemming geven te gaan waar hij moest gaan. In dit leven of verder. Zen&Pen was mijn zwemvest waardoor ik kon blijven drijven in de hevige golven van de angst om zijn leven, de stress van de coronatijd en daarna mijn enorme liefde voor hem waar ik geen richting meer voor had, en mijn verdriet om zijn dood. Ik kon ermee blijven leven. Ik kon meegaan met de golven van alle gebeurtenissen en de golven van mijn emoties. Uiteindelijk kon ik hem vrijlaten, al mis ik hem nog iedere dag. Mijn grote sterke broer.

Ik vind steeds weer nieuwe manieren om van hem te houden. Soms schrijf ik hem in een klein boekje nog briefjes over hoe ik me voel. Soms teken ik hem of ons samen wanneer ik over hem droom. Soms voel ik zijn aanwezigheid – door Zen&Pen merk ik zoiets eerder op.

Ik bleef dus elke dag Zen&Pen beoefenen, wat er ook gebeurde. En doordat ik het al zo lang deed, had ik grond gevonden om op te blijven staan. Mindfulnessleraren zeggen het al heel lang: je beoefent het best in redelijk rustige tijden, zodat je een bodem kunt vinden in de moeilijke tijden. Zo was het voor mij precies.

Door deze ervaring met het pad dat ik al zolang beoefen, het pad van Zen&Pen, heb ik ontdekt hoe waardevol en helpend het kan zijn. Ik heb me ermee verbonden, het is mijn pad. En ik nodig je met dit boek uit, om een tijdje met me mee te lopen. Om in de diepte van je zelf te duiken. Om te ont-sluiten wat naar boven wil komen, gehoord of ervaren wil worden. Om een anker uit te werpen, om een bodem te vinden waarop je kunt terugvallen in moeilijke tijden.

Lieverd,
Ik mis je zo. Hoe je ruikt, naar broer en boot
Hoe je leek op pa en hem wat bij me hield
Je geklets en je lang blijven hangen
Je enthousiaste dingen verhalen
En je zin om te varen
Je stevige omhelzingen
Gewoon dat je mijn broer bent
En dat ik er dus eentje heb
Zo'n hele grote
Niemand is zo groot als jij
En dat mis ik dus
Me klein zussie voelen
Zussie die zoveel van je houdt
Klote zoi, zei je vlak voor je ging slapen
Klotezoi zeg ik nu

Ik mis je lieverd.
Ik hoop dat je het voelt.

Je zussie



SAMENKOMEN

Zen&Pen gaat niet alleen maar over schrijven – meditatie is een essentieel onderdeel van de beoefening. Ik ben gezegend dat ik al op mijn veertiende transcendente meditatie leerde. Later volgde ik trainingen over mindfulnessmeditatie bij onder andere Edel Maex, Frits Koster en David DeWulf. Ik deed een opleiding in Kashmir Yoga, de yoga van het gewaarzijn, en verdiepte me grondig in lichaams-gewaarzijn en embodiment (belichaming). Ook bestudeerde ik Focussen volgens Gendlin, en Biodanza volgens Rolando Toro, beide werken met subtiele lichamelijke gewaarwordingen en wat deze je kunnen vertellen. Al die inzichten heb ik verwerkt in de teksten in Zen&Pen.

Ook alle schrijfflessen die ik heb gehad en nog steeds volg, geef ik je vanuit mijn ervaring door in de schrijfpoddrachten. De boeken die ik eerder heb geschreven vind je achter in dit boek: ze gaan over hoe je schrijvend tot jezelf kan komen en over hoe chronische klachten kunnen ontstaan vanuit niet gevoelde en niet uitgedrukte emoties.

Ik heb een studio waar ik lesgeef in meditatie, gewaarzijn, beweging en schrijven. Ik ben getrouwd en moeder van drie volwassen, creatieve zonen. In Zen&Pen komt alles wat ik heb geleerd bij elkaar. Ik ben erin thuis gekomen, en doe dat nog elke dag.

HIER IS EEN BOEK. HIER IS RUIMTE.

Ieder boek is een ruimte. Een ruimte voor taal, voor een boodschap, een verhaal. Een ruimte voor een stem. Die geduldig wacht tot jij het boek openslaat en de stem aan het woord wilt laten. Eigenlijk is dat heel bijzonder. Dat een schrijver een heel verhaal in tekens en stilte, in zwart en wit kan noteren. En de bladzijden dan dichtslaat. Het boek neerlegt, ergens. Wachtend tot iemand het oppakt. Het verhaal ontvouwt zich pas als jij het boek pakt en het opent, de bladzijden één voor één omslaat. Als je de tijd neemt om met je ogen langs alle tekens te gaan.

Dan, terwijl het stil is om je heen, begint er een stem te klinken. En iets anders dan je oren hoort dan wat het boek je te vertellen heeft. Wie leest bepaalt het ritme en de snelheid en de impact van wat tevoorschijn komt. De schrijver heeft alles klaargelegd. Al lang geleden. Zoals noodverblijven, hutten in de wildernis die op dit moment, op verlaten plekken in de wereld, uitnodigend en volledig toegerust op je staan te wachten. Voor als je het nodig hebt, op een reis door wildernis of weer en wind. Toevluchtsoorden. Plekken om te vertoeven, op adem te komen, te herstellen of nieuwe inzichten op te doen. Ze wachten op jou. Net als dit boek.

Geen enkel boek heeft haast, of verwijt je lang te dralen. Er is tijd. Er is ruimte. Hier is een boek. Hier is ruimte. Misschien vind je wat je zoekt. Of mooier nog, misschien vind je wat je niet zoekt. Want soms blijkt juist wat je niet zoekt, het belangrijkste van alles te zijn.



2. De basis van Zen&Pen

SCHRIJFZEN VOOR SCHRIJFZIN

Dit boek is gevuld met korte teksten. Ik noem ze SchrijfZen. Het zijn allemaal korte stukjes tekst, die gaan over beoefenen en je tegelijk een aanzet geven tot schrijven. Met mijn teksten geef ik je elke dag een aanzetje, om je te helpen tot schrijven te komen. Een stukje tekst helpt je te openen, wat te mijmeren, geraakt te worden, je aan te zetten om te gaan schrijven. Een sprinplankje helpt om sierlijk in de diepte van je gevoelszee te springen.

Natalie Goldberg leerde me schrijfvragen te gebruiken die je op verschillende manieren kunt opvatten: letterlijk, figuurlijk, emotioneel, spiritueel. Zo'n vraag kan bijvoorbeeld zijn: vertel me hoe je thuiskomt. Je kunt dan schrijven over je letterlijke route naar huis, over hoe je bij jezelf thuiskomt in je leven, hoe je je thuis voelt bij een ander, hoe je naar huis gaat bij je ouders, hoe je emotioneel thuiskomt, enzovoort. Weet dat je elke schrijf-uitnodiging mag opvatten zoals jij het wilt. En dat kan telkens verschillend zijn. Elk moment ben je anders, en reageer je anders op een opdracht. Ik hoop dat mijn schrijfzen je tegelijk raakt en inspireert en dat het ook zo'n sprinplankje voor je vormt, waardoor je zin krijgt om te schrijven. Schrijfzin.

EEN HEEL JAAR

Dit boek bevat genoeg inspiratie om een heel jaar Zen&Pen te beoefenen. Het boek is opgedeeld in 52 weken. Voor elke doordeweekse dag is er een tekst en een schrijfopdracht. In onze cultuur zijn we een beetje minder schools en streng geworden, terwijl in de Zentraditie er vaak vaste structuren zijn van beoefening. Misschien ben je er allergisch voor, zo'n vast ritme, pas het dan gerust aan. Hier en daar, hap snap beoefenen is beter dan helemaal niet beoefenen. Toch zou ik je willen uitnodigen de structuur van het boek te volgen, die ik in hoofdstuk 3 verder uitleg. Het kost je niet meer dan een half uur per dag. Door zo door het boek te werken, hoef je zelf niet te kiezen en te besluiten welke opdracht je doet, je volgt gewoon het pad dat ik voor je heb aangelegd.

Ooit studeerde ik NLP en voor de examenopdracht moest je een kwaliteit van iemand onderzoeken en overdraagbaar maken op anderen. Ik koos zelfdiscipline. Wat ik ontdekte was dat iemand met veel zelfdiscipline, maar één keer kiest. In dit geval: ik ga dit boek doorwerken en dat doe ik elke ochtend direct na het opstaan. Iemand met weinig zelfdiscipline, gaat iedere dag opnieuw bedenken wat hij of zij zal doen. Zal ik wel of niet? Zal ik nu of straks? Zal ik deze oefening of een andere doen? En van al dat wikken en wegen, komt uitstel en afstel en verslonzen. Ga maar eens na hoe dat voor jou werkt. Misschien dat spirituele tradities daarom van die vaste ritmes aanhouden. Het werkt, en het scheelt heel veel innerlijke strijd en onrust. Dus ik moedig je aan dat in ieder geval de eerste

maand eens te proberen. Elke doordeweekse dag, wat er ook gebeurt, beoefen je Zen&Pen. Elke dag een stapje op een pad dat voor je klaar ligt.

Pas de beoefening aan en maak het zo, dat jij in een ritme komt dat je langdurig kunt volhouden. Want je langere tijd aan iets toewijden, brengt iets dat je kortdurend nooit kan bereiken.

MOMENT VAN DE DAG

Op welk moment je Zen&Pen beoefent in je dag is helemaal aan jou: kies een tijdstip of punt in de dag waar jij je goed bij voelt. Toch wil ik je uitnodigen wanneer je met dit boek begint om Zen&Pen het liefst direct nadat je opgestaan bent te beoefenen.

Schrijven als eerste activiteit van de dag heeft een bijzonder effect op je. Ochtendschrijven, voor je veel informatie van buitenaf tot je hebt genomen, werkt krachtig en heeft effect op de rest van de dag. 's Morgens ben je, na de nacht, weer meer schone lei. Je hebt nog niets om op terug te blikken. Je hebt je nog niet geërgerd, je hebt nog niet veel gesproken, je bent nog niet geraakt, verward, verstoort. Je bent ook nog niet toe aan terugblikken op wat er hiervoor gebeurd is. Daarom werkt ochtendschrijven als het naar binnen openen van een deur. Je bent aangewezen op jezelf. Je geeft geen verslag van het voorafgaande, want dat is er nog niet aan het begin van de dag. Dit ochtendschrijven brengt je daardoor sneller in contact met een diepe stem in jezelf. De stem van je intuïtie, van je instinct, van het voelen, van het onbewuste, van de droomwereld, van verlangen, van wezenlijke dingen. Je zit nog niet in de waan van de dag, de maalstroom, het gareel. Je bent vrijer, wilder, ongepolijst.

Dat wil niet zeggen dat er alleen goud uit je pen vloeit. Het kan ook modder zijn, chaos, rommel, angst, ergens tegenop zien, wattigheid, zoeken, obsessies. Hoe dan ook verandert dit ochtendschrijven je. Wanneer je drie maanden lang iedere ochtend schrijft als eerste activiteit van de dag (nog beter werkt het zoals we met dit boek doen, na een meditatie) dan verandert er iets. Een diepe stem komt tevoorschijn. Je ontdekt iets wezenlijks van jezelf, en dat werkt door in je dag. Creativiteit krijgt meer ruimte, invallen, richtingsgevoel, je komt meer op je eigen spoor. Want de dag begint met een ruim baan voor je oorspronkelijkheid en vanzelf ga je daar na een tijd ochtendschrijven, ook in de rest van je dag meer ruimte aan geven. En dan verander je van koers. Je komt meer op een spoor van je eigenheid.

GEREEDSCHAP VOOR ZEN&PEN

Beoefenaars hebben gereedschap. Als je mediteert, heb je een mat en een kussen, of een stoel nodig. En je opmerkelijke geest. Als je schrijft heb je pen en papier nodig. En je opmerkelijke geest.

Voor het mediteren heb je geen bijzondere spullen nodig. Je kunt mediteren op een stoel, je hebt geen dure kussens, futon's, klankschalen, etherische oliën,

meditatiemuziek of wat dan ook nodig. Omdat je het beste schrijft op een stoel aan een tafel of bureau, raad ik aan daar ook de meditatie te doen. Het geeft rust, het mediteren en schrijven op dezelfde plek te doen. Maar wanneer het beter is voor je comfort, leg je kussen dan vlak bij je schrijfplek en richt je beoefening zo in, dat het voor jou optimaal werkt.

Zorg wel dat je goed zit: lijden zit je beoefening alleen maar in de weg. Dan ben je 'lijden' aan het beoefenen, in plaats van je dwalende geest aan het leren kennen. Want daar gaat Zen&Pen om; het leren kennen van je eigen geest. Hoe het dwaalt, zich weer focust, verzacht, verhardt, associeert, verwildert, kalmeert, zich opent, tot rust komt, aanwezig is, de stilte betreedt.

Voor het schrijven heb je uiteraard pen en papier nodig, maar ook een kookwekkertje of de timer op je telefoon. Zorg voor fijn materiaal: neem de tijd om een fijne pen en schrijfblok of schrift te kiezen waar je je prettig bij voelt. Voor het schrijven is gereedschap belangrijk, en goed gereedschap is steunend. Eenvoudig papier helpt je, het geeft je de ruimte en de vrijheid om alles te kunnen schrijven. Een pen die je tempo kan bijhouden helpt ook. Je wilt je pen niet met veel moeite over je papier moeten trekken. Voor schrijven zijn dus enkel een simpel, blanco blocnote of notitieboek (liefst zonder lijntjes) en een sappige, gewillige pen nodig. Hoe gewoner je materiaal hoe beter. Want hoe mooier je dagboek, hoe groter de kans is dat je het gevoel hebt dat je netjes moet schrijven, of dat je mooie of bijzondere dingen moet schrijven.

Zoek naar eenvoud en comfort. Een eenvoudig kussen op de grond is alleen raadzaam als je daar comfortabel kunt schrijven. Hoe eenvoudiger je materiaal en je beoefening, des te sneller kom je in contact met je eigen complexiteit en die van de wereld waarin we leven. Het is goed om die te ontmoeten, al is het niet altijd comfortabel. Want hoe eenvoudiger de situatie hoe beter: gewoon zitten en niets doen, vervolgens schrijvend je hele stroom van gewaarzijn noteren. Hoe eenvoudiger de situatie, hoe zichtbaarder, voelbaarder, ervaarbaarder je opmerkelijke of juist dwalende geest is.

Zorg ook dat je comfortabel bent en alles klaar staat. Sla bijvoorbeeld een deken om je heen als je denkt dat je het koud gaat krijgen, of zet je voetensteuntje klaar, zodat je je schrijven niet hoeft te onderbreken. Ik raad ook aan geen eten of drinken tijdens Zen&Pen te nuttigen. Een slokje kruiden thee tussendoor lijkt heel onschuldig, maar het kan je schrijfflow stoppen. Soms zijn de dingen die je doet ook manieren om even te vluchten. Een leraar van mij noemde dat 'dingetjes doen'. Verzitten, drinken, een keelsnoepje, naar de wc. Kleine pogingen om weg te gaan van de eenvoud van de beoefening. Heel menselijk, maar de moeite waard om achterwege te laten. Zodra je in de eenvoud van de beoefening stapt, kan er een onbedwingbare zin in complexiteit in je opkomen. Ook daar kun je zonder iets te doen met die impuls, bij aanwezig blijven, met al je aandacht.

MEDITEER 15 MINUTEN ••• LEES DAN: EEN NIEUWE BLADZIJDE 1

Veranderingen beginnen vaak klein. Een eerste stap, een boek dat je oppakt, iets nieuws dat je uitprobeert. Vandaag begin je aan een reis waarvan de eindbestemming nog niet bekend is. Je mediteert en je pakt je pen op, je begint een nieuwe bladzijde te beschrijven. We denken bij veranderingen vaak aan grote stappen en heftige gebeurtenissen. Maar een kleine koerswijziging kan je reis veranderen.

Beginnen aan een beoefening is zo'n kleine koerswijziging. Het kost maar een half uurtje. Je zit in aandacht, je leest een stukje tekst en je schrijft iets dat niet kan mislukken. Het lijkt iets kleins. Maar dat is het niet. Want aandacht schenken aan wat er hier en nu is, verandert langzaam je manier van leven. Je uitdrukken op papier maakt je innerlijke wereld zichtbaar. Je leert jezelf kennen. Je ontdekt wat er allemaal in je omgaat. Hoe je aandacht en je voelen bewegen van het ene naar het andere. Je leert jezelf kennen op een nieuwe manier. Het gaat niet om waar de verandering je uiteindelijk brengt, het gaat om wat je onderweg allemaal ontdekt over het leven en over jezelf. Wat deze verandering voor je gaat betekenen weet je nu nog niet, daar kun je later over schrijven. Voor nu is het belangrijk dat je de eerste stap neemt. Een stap die al begon toen je dit boek oppakte en mee naar huis nam. Wat in jou nam die beslissing? Welke verandering in jou wil beginnen?

ZET JE PEN OP PAPIER

Schrijf over waar je dit boek vond, waarom je het meenam of bestelde en wat je tijdens Zen&Pen hoopt te ontdekken. Wanneer je schrijven stopt, herhaal dan de laatste zin. Herhaal die eventueel een paar keer. Of begin weer met de zin: 'Ik kocht dit boek omdat...'

10 MINUTEN



MEDITEER 15 MINUTEN ••• LEES DAN: GEWAARZIJD 2

Gewaarzijn geeft het leven de ruimte om levend te zijn. Moeiteloos gewaarzijn is onze natuurlijke staat van zijn. Het is zoals we bedoeld zijn. Zoals we geboren worden. Wat we soms verliezen en altijd weer terugzoeken. Schrijven en mediteren gaan beide om hetzelfde: een eindeloos terugkeren naar dat moeiteloze gewaarzijn. Zodra dat gewaarzijn gericht wordt op een deel van het leven, opent het leven zich daar. Het ontvouwt zich, zoals een bloem zich ontkreukelt van knop tot bloei. Het gaat over moeiteloos, mild, open, benieuwd, afwachtend, ontspannen open zijn. Naar binnen, naar buiten. Naar jezelf, naar de ander. Het gaat over ontmoeten. De ontmoeting van jouw gewaarzijn met het leven in dit moment. Zittend in meditatie. Schrijvend. Barend. Dansend. Kussend. Creërend. Rustend. Levend. Gewaarzijn is onze grootste rijkdom. Want het laat het leven levend zijn. En dat is zoals we bedoeld zijn. Schrijf vandaag vanuit je gewaarzijn. Laat je pen haar eigen leven leven. Verwonder je over wat zich dan ontvouwt.

ZET JE PEN OP PAPIER

Schrijf vandaag met lichamelijk gewaarzijn. Voel hoe je zit, hoe je hand je pen vasthoudt, hoe je hand over je papier beweegt. Doe wat je doet, hoor wat je hoort, schrijf wat er in je opkomt. Schrijf met behulp van deze vragen. Probeer niet een logisch antwoord te geven in je schrijven, gebruik de vraag als springplank. Zet je af, spring en kijk waar je schrijvend terecht komt. Als ik mediteer wat probeer ik dan te doen? Als ik mediteer, wat probeert het mediteren dan te doen? Als ik schrijf wat probeer ik dan te doen? Als ik schrijf wat probeert het schrijven dan te doen? Juist vragen die je niet op logische wijze kunt beantwoorden kunnen je helpen naar binnen te reizen en je eigen geest te onderzoeken. Fantaseer desnoods een antwoord. Want jij bent ook je fantasie.

10 MINUTEN



MEDITEER 15 MINUTEN ••• LEES DAN: HUIS 3

Het huis waarin je woont
 Voel je je hier thuis
 Voel je je welkom
 Het huis waarin je woont
 Is dit je liefste huis of was er een ander huis
 Of hoop je nog op je grote huizenliefde
 Voel je je hier thuis
 Het huis waarin je woont

ZET JE PEN OP PAPIER

Schrijf een brief aan je huis. Schrijf aan je huidige huis, of aan een vroeger huis, of aan een droomhuis. Lucht je hart. Wees volkomen eerlijk. Zeg maar wat je te zeggen hebt. Er is ruimte voor je hele waarheid.

10 MINUTEN



'Ik dacht, hoe moet dat nou, een brief schrijven aan iets in plaats van aan iemand, wat een rare opdracht. Maar toen snapte ik: gewoon beginnen. En ik schreef tien minuten achter elkaar door.'
 LIEKE

MEDITEER 15 MINUTEN ••• LEES DAN:

DE RICHTING VAN HET SCHRIJVEN 4

Bij iedere schrijfsessie kun je schrijvend alle kanten op. Je kunt daarmee experimenteren, elke schrijfsessie weer. Er zijn verschillende mogelijkheden. Het is net zoals met het richten van je aandacht. Je stuurt en focust of je dwaalt en volgt je impulsen.

Je kunt bij de les blijven. Je start vanuit de openingszin, de vraag of het schrijfzetje. Wanneer je afgedwaald raakt, dan keer je weer terug naar de openingsvraag en focust weer schrijvend, vanuit hetzelfde startpunt. Je stuurt je pen iedere keer weer vriendelijk richting de startzin of het onderwerp. Als je stokt, schrijf je de openingszin weer op...

Je kunt ook alle kanten op schrijven. Heel associatief volg je schrijvend je stroom aan gevoelens, gedachten, associaties. Misschien verwacht je dat je tekst de ene kant op gaat, maar je gaat uiteindelijk een heel andere kant op. Je volgt je pen. Als je stokt, herhaal je je laatste zin een paar keer of je noteert wat je op dit moment gewaar bent.

Een andere mogelijkheid is, dat er weerstand opkomt. Misschien heb je geen zin in schrijven, misschien roept de vraag, de zin of één woord daarin weerstand op. Dan kun je schrijven over weerstand. Beschrijf uitgebreid je weerstand en volg schrijvend dat pad.

Ook kan het zijn dat er zoveel in je leven speelt dat gehoord wil worden, dat er gewoon geen ruimte is voor de schrijfpdracht. Dan schrijf je: 'Waar ik eigenlijk over wil schrijven is...' En dan volg je schrijvend dat pad. Alle paden zijn goed, alle richtingen brengen je dichterbij jezelf en dit moment. Schrijvend leer je jezelf kennen en ontdek je vele wegen in jezelf. Alle wegen brengen je thuis.

Soms kan er tijdens het schrijven een droom van de nacht die je vergeten was ineens weer helder worden, schrijf die dan direct op. Het kan gebeuren dat je in de schrijfflow weer in hetzelfde bewustzijn komt die overeenstemt met het bewustzijn van je dromen. De droom komt niet voor niets weer in je bewustzijn. Schrijf de droom dus op. Je hoeft hem nu niet te analyseren. Maar noteer wat er weer in je bewustzijn helder wordt. Soms ontvouwt de droom zich verder tijdens het opschrijven ervan. Zo kan die meer tot je spreken en haar boodschap voor jou overbrengen.

Het is het belangrijk om steeds te luisteren naar je pen en je schrijfzin. Wanneer je een onderwerp of een vraag of een schrijfzetje krijgt, ben je uitgenodigd daarover te schrijven. Dat is geen dwingend iets. Soms dwaal je af en is het goed om terug te keren naar het onderwerp. Soms is het goed te volgen wat zich in jou aandient en ruimte te geven aan waar je eigenlijk over wilt schrijven.

Als je het omweggetje hebt beschreven en er is nog schrijftijd over, keer dan gewoon weer terug naar het hoofdpad: het schrijfonderwerp, het zetje of de vraag.

Sta dus open voor de omweggetjes, want die brengen je soms veel sneller dan je denkt bij de waarheid van je pen en je gevoel. Wees maar eigenwijs en schrijf over dat wat geschreven wil worden.

ZET JE PEN OP PAPIER

Schrijf over verdwalen of over verdwaald raken. Ben je wel eens verdwaald? Wat deed dat met je? Zou je graag verdwalen?

10 MINUTEN

'Af en toe heb ik weleens mijn dag niet en dan zit ik er niet helemaal lekker in. Het is niet zozeer weerstand, meer de drang om dan te stoppen. Op het moment dat ik met Zen&Pen begin, laat ik los zeg ik ja op alles wat er is. Ook dat ik er misschien niet helemaal lekker in zit.'

MICHAEL

MEDITEER 15 MINUTEN ••• LEES DAN: AANWEZIG ZIJN 5

Een groot deel van je beoefening bestaat uit: op komen dagen. Elke dag weer. Opdagen in dit moment, in je meditatie, in je schrijven. Verschijnen. Een soort belofte doen aan jezelf: 'ik zal er zijn'. Je hoeft verder niet streng tegen jezelf te zijn, of er een enorme toestand van te maken als je er een keer niet bent, als je afdwaalt, als je een dag niet schrijft. Het is als iets heel gewoons zoals tanden poetsen. Je doet het in principe iedere dag, maar je vergeet het wel eens. Maar daar maak je dan geen toestand van. Het is geen halszaak. Je ego vindt tandenpoetsen niet belangrijk genoeg om zich ermee te bemoeien. Maar met onze beoefening bemoeit het ego (onze innerlijke betweter, bemoeial en criticus) zich wel.

Dan zegt het: 'Je hebt het nu verpest, nu heb je een keer gemist en nu telt het niet meer. Nu ben je niet zo gedisciplineerd als de anderen. Nu ben je geen echte beoefenaar. Je moet nu extra je best doen. Je moet dit inhalen'. Maar dat is dus het ego; in de zen noemen ze het je *'monkey mind'*. Het deel van jou dat alles beter weet en de boel graag onder controle houdt. Het deel waarvoor je het nooit goed genoeg doet.

Maar net als met tandenpoetsen hoef je dus helemaal niet zoveel ophef te maken ten aanzien van je beoefening. Je hebt met jezelf een afspraak. Je komt opdagen. Je zit, je schrijft. En soms lukt het niet. En ook in de beoefening: soms is je aandacht afgeleid, dan ben je even niet hier en nu, niet aanwezig. Heel menselijk. Maak er geen toestand van. Glimlach gewoon, en ga weer verder. Kom weer opdagen. Verschijn. Je gaat gewoon verder, je bent weer aanwezig.

ZET JE PEN OP PAPIER

Start met: 'Voorlopig...' En schrijf verder. Als je het even niet meer weet, begin je weer met: 'Voorlopig...' En zo schrijf je voort. Probeer echt aanwezig te zijn in je schrijven. Flap er gewoon alles uit. Wees echt. Alle woorden zijn toegestaan. Schrijf door: 'Voorlopig...'

10 MINUTEN





Het hele
universum
schrijft
via jou.

