



Rianne van Rijsewijk

Creatie en meditatie

Een persoonlijke schets



Ik teken en schilder vanaf mijn jeugd. Ik hou ervan om 'iets te maken'. Het ontspant mijn geest en brengt me bij de vreugde van creatie. Sinds ik Zijnsoriëntatie beoefen kan ik beter herkennen wat het met me doet: het brengt me in contact met mijn oorspronkelijke aard. Het is een vreugdevolle manier voor mij om de openheid van Nu te ervaren en me onder te dompelen in het spel van ervaren. Het helpt mij om de twee peilers van Zijnsoriëntatie te verenigen: 'rusten in Zijn' en 'doen wat je wilt'.

Beeldend werken is voor mij ook een weg van inzicht in de psyche. Een weg om mezelf te hervinden als ik mijn gevoel heb afgesplitst. Tekeningen zijn bijvoorbeeld een glasheldere spiegel voor mijn gestresste manier van Zijn. Of het proces van 'iets maken' laat me in slow-motion voelen hoe de kramp in mij te werk gaat. Niets lijkt te werken als ik in angst-kramp ben. Elke streep van het penseel wordt onmiddellijk naar de prullenbak verwezen door mijn kritische geest. Het proces van 'iets maken' heeft me inmiddels luchtige manieren geleerd om deze angstkrampen te transformeren tot een creatief aanwezig zijn.

Hans Knibbe zei laatst in een retraite ongeveer het volgende: *'onze cultuur spreekt ons aan op alertheid, snelheid, accuraat handelen. Daarmee wil ik niet de cultuur fout maken. Er zijn heel mooie dingen aan onze goed getrainde ontwikkelde geest, aan ons streven en accuraatheid. Maar er is ook een chronische disbalans in onze energiehuishouding. Het is belangrijk om te ontspannen, los te laten en gewoon te zijn. Sta tevredenheid en zachtheid toe, gevoelens van geluk. Word eerst eenvoudig genietend.'*

Het is mijn ervaring dat beeldend werken voor dit 'ont-stressen' heel behulpzaam is. Ik geniet, laat me verrassen, worstel met onkunde, confronteer mijn eigen eisen en die van de omgeving, hervindt het vrij-scheppende, spring in het niet-weten en vind diepe bevrediging in een enkele pennenstreek.

De retraite 'creatie en meditatie' die ik zal geven dit voorjaar wil ik vormgeven vanuit de twee peilers van Zijnsoriëntatie: 'rusten in Zijn' en 'doen wat je wilt'. Voor het 'rusten in Zijn' beoefenen we de Zijnsmeditatie. In deze meditatie is een opeenvolging van fases te herkennen: afstemmen, wakkerte, inspiratie en Rusten in Zijn. Deze opeenvolging is een diepzinnig gegeven. Voor het

begrijpen van het creatief beeldende proces zijn deze meditatieve fases of 'technieken' voor mij heel bruikbaar gebleken. Ik ervaar het proces van 'iets maken' als heel verwant aan het proces van meditatie.

Eigenlijk beschouw ik 'iets maken' *als* een meditatie. Het snijdt me op een zachte, vreugdevolle manier los van mijn 'gewone' leven. Het brengt me in een onmiddellijk en intiem contact met de zichtbare wereld om me heen en daardoor in contact met mezelf.

Ik beschrijf in het nu volgende de bovengenoemde vier fases van de Zijnsmeditatie. Bij elke fase leg ik een verband met beeldend vormgeven.

Ik put daarbij uit mijn eigen ervaring, uit de gesprekken die ik voerde met collega'sⁱ en uit literatuurⁱⁱ.

Afstemmen

Om te beginnen creëer ik een open ruimte, een situatie die voor mij de 'open, creatieve Ruimte' representeert. Ik maak tijd in mijn agenda, trek mijn oude kloffie aan en ga naar het atelier. Op vakantie of in retraite kan de 'open Ruimte' mijn tent zijn, of een plek in de natuur. Dan begint de 'open Ruimte' al in mij te werken. Ik raak afgestemd op een ruimere en onbezette dimensie in mezelf. Ik laat los dat mijn tijd ergens voor moet dienen. Dit is tijd om te Zijn en te genieten van de Rijkdom die gegeven is.

"Wanneer je de ruimte van een kerk of een tempel binnengaat, raak je vanzelf afgestemd op het Spiritniveau van jezelf. Zo kun je ook een innerlijke ruimte creëren die uitnodigend is voor de Spirit. Deze ruimte ontstaat door jezelf te ontslaan van alle motieven en belangen die je psyche domineren. Je neemt een time-out. In deze open, niet-bezette ruimte kunnen diepere Zijnsaspecten van jou gaan manifesteren." (Knibbe, 2008)

Vanuit een spirituele optiek kun je een atelier beschouwen als een ruimte zoals het 'huis van Zijn' of de 'Padruimte'. Het is een ruimte die niet bezet is door de belangen van de psyche en het voorwaarts gerichte streven.

Afstemmen brengt mij eigenlijk al in één klap in contact met de altijd aanwezige Rijkdom van Zijn. Ik realiseer me dat er geen weg af te leggen is van armoede naar rijkdom, maar dat die rijkdom al compleet aanwezig is.

Tegelijkertijd is de fase van afstemming ervaarbaar als een eerste stap van een geleidelijke weg van onthechting. Deze weg start dicht bij de geconditioneerde psyche met haar voorwaarts gerichte streven en brengt mij stapsgewijs in contact met de open aard van mijzelf en al het andere.ⁱⁱⁱ Zo is voor mij het besluit om naar het atelier te lopen eigenlijk al een proces op zich. Het is daadwerkelijk een breuk maken met mijn lineaire gerichtheid, tot stilstand komen en me toewenden naar de 'open Ruimte'.

En inderdaad, de 'open Ruimte' begint al in mij te werken als ik in het atelier ben. Ik raak afgestemd op de altijd al vrije dimensie in mezelf. Ik krijg weer gevoel voor de inherente verbinding met al het bestaande. En ik krijg weer contact met de blijdschap en de uitdagende spanning van 'iets maken'. Vanuit het vrij scheppende wil er ook iets tot vorm komen.

Er is in de 'open Ruimte' voor mij altijd zo'n paradoxale combinatie voelbaar van loslaten en tegelijk iets tot uitdrukking willen brengen. In deze paradox ervaar ik dat ik zowel een aparte persoon ben als dat ik ten diepste besta uit relatie. Daarover straks meer. Eerst verdient de fase van de geest verzamelen en het aandachtig aanwezig zijn nog verder uitwerking.

De geest verzamelen

In de formele meditatie beginnen we vaak met de beoefening van wakkerte. Dit doen we omdat onze geest vaak nog afgeleid is als we stil gaan zitten. Wakkerte- beoefening helpt om onze wilde en versnipperde geest te verzamelen en uit de afleiding te halen.

"De term wakkerte slaat op het vermogen van onze geest om de aandacht gedurig te richten op een door onszelf gekozen object van aandacht, een vorm van concentratie dus. De tegenpool van wakkerte (en daarmee wordt de term ook begrijpelijk) is afleiding.

Het resultaat van een goede wakkerte-training is niet alleen dat de geest tot rust gekomen is, maar vooral dat jij vrijheid hebt verworven ten opzichte van de betoverende kracht van de

gedachten. Je verkrijgt zo beheersing over jouw geest, je bent 'meester' geworden van je gedachten in plaats van dat de gedachten jou regeren.” (Knibbe, 2008)

Ik ervaar de voorbereidende werkzaamheden in het atelier vaak als wakkerte beoefening. Spullen klaarleggen en schoonmaken, geconcentreerd een ondergrond of verf prepareren of secuur een passepartout snijden, maken mijn geest gecentreerd.

Vervolgens kan ik mijn geest verder verzamelen door aandachtig naar iets te kijken. Mijn aandacht bundelt zich in het waarnemen van een bloem, een stoel of een mens. Ik richt mijn geest op een object en leer daar gedurig bij te zijn. Daarmee is nog helemaal geen potlood of pen gemoeid. Het is het proces van verzamelen van mijn aandacht door te kijken.

Wanneer door wakkerte beoefening mijn versnipperde geest thuis begint te komen, merk ik dat ik als vanzelf meer present wordt in relatie met mezelf en mijn omgeving. Ik ga meer zien. Mijn waarneming verdiept en opent zich. Ik raak geboeid door details die ik eerder over het hoofd zag. Hetgeen ik zie begint te leven en zijn eigen taal te spreken.

Als ik begin met een tekening overheerst meestal de conceptuele werkelijkheidsbeleving van mijn geconditioneerde geest: de wereld bestaat uit vaste dingen, daar ergens buiten mij. In het begin gaat het tekenen vaak stug. Ik ervaar mezelf en de dingen waar ik naar kijk als taai en gesloten. De lijnen zijn zenuwachtig, mijn ogen onrustig, mijn hand overmoedig en eigenlijk veel te initiatiefrijk. Mijn innerlijke criticus bemoeit zich met ieder lijntje.

Mijn ervaring is dat het vasthouden van een potlood de wakkerte beoefening makkelijker maakt. Door het aandachtig kijken of Zien te combineren met tekenen, geef ik mezelf iets te doen. Dat helpt mij om niet af te dwalen.

Het gaat er niet om dat ik technisch goed teken. Het gaat er om dat ik met mijn aandacht aanwezig ben bij wat ik doe. Met het potlood dat ik losjes in mijn hand heb, begin ik op papier te volgen wat ik zie. Ik ben geconcentreerd op dat levende 'dingetje'. Het is een raadsel voor me wat het is en vooral hoe ik het ooit met lijntjes zou kunnen 'vangen'.

Soms is het behulpzaam wanneer ik me voorstel dat hetgeen ik teken naar mij kijkt in plaats van andersom. Dit doorbreekt mijn normale manier van de wereld organiseren; namelijk dat ik het centrum van waarnemen ben en dat de dingen levenloos zijn. De voorstelling dat de dingen naar mij kijken zet mijn wereld op zijn kop. In deze chaos kan plotseling een communicatie ontstaan tussen waarnemen, mijn ervaring en de uitdrukking daarvan op papier. Het helpt om op een lichte, vreugdevolle manier mijn conceptuele werkelijkheidsbeleving los te laten en de open waarneming toe te laten.

Soms is het behulpzaam om andere zintuigen dan mijn ogen erbij te betrekken. Ik sta bijvoorbeeld toe om te voelen alsof de punt van mijn potlood de hele omtrek van blad of bloem of grasspriet streelt. Ik laat mijn hand zo strelend de omtrek volgen. Of ik stel me voor hoe het beestje, de bloem of het gebouw ruikt. Of ik hoor de muziek of geluiden die erin of eromheen zijn. Zo gaan alle zintuigen communiceren met dat levende 'dingetje' dat in mijn blikveld is. Langzaam maar zeker laat de dominantie van mijn objectiverende (en verdingende) geest los. Dit is wat Franck benoemt als de overgang van kijken naar Zien.

“Als ik naar de wereld om me heen 'kijk' en op de dingen etiketten plak, maak ik onmiddellijk keuzen, waardenbepalingen. Ik accepteer of verwerp, ik verheerlijk of veracht datgene waarnaar ik kijk, al naargelang ik het nuttig of aangenaam vind voor mijn IK, dat IK dat ik me verbeeld te zijn en dat zich in mijn verhouding tot al het andere moet bevestigen. Kijken doen we om het leven aan te kunnen, om te overleven, ons veilig te stellen. [...] Kijk dan aandachtig naar wat er toevallig voor je groeit: een blad, een takje, een bloem, gewoon wat gras. [...] zo intens dat je het gevoel hebt dat het jou aankijkt. Voel dat je er alleen mee op de aarde bent, dat het levende ding voor je belangrijker is dan al het andere [...] Je kijkt niet meer, je Ziet, je schouwt. [...] wat er in werkelijkheid gebeurt wanneer Zien en het Tekenén één worden, is dat de aandacht, de bewustwording ongedeeld tot schouwen, tot contemplatie wordt.” (Franck, 1983)

Inspiratie opwekken

In de Zijnsmeditatie noemen we dit de overgang van wakkerte naar presentie. Het is de fase waarin de inspiratie van jouw vrije aard zich begint te tonen in je gevoel en in je manier van Zijn.

Zoals hierboven beschreven kan deze vrije aard zich voor je openen als je eerst je geest thuis brengt door middel van concentratie en vervolgens je aandacht zodanig ontspant dat je totaal in de beleving kopje onder gaat. Dit is een zachte overgang van psyche naar Spirit. De aanvankelijke gestolde werkelijkheidsbeleving maakt plaats voor een open werkelijkheidsbeleving.

“De open werkelijkheid van onszelf en de wereld is oneindig dieper, rijker en levendiger dan wat ons voorstellingsvermogen, onze psyche kan bevatten.

Daarom is het belangrijk om te leren de dominantie van de psyche te doorbreken en contact te maken met wie we zijn voorbij de zelfbeelden.

We gaan dan contact maken met het Spiritniveau: de ongeconditioneerde open dimensie van ons. Soms ervaren we de Spirit vooral als stroming van gevoel, soms komen we in aanraking met een eeuwige straling van Liefde en Licht die we onmiddellijk herkennen als onze ware aard.”

(Knibbe, 2008)

Er zijn ook andere, meer directe manieren om in contact te komen met deze non-conceptuele, heilige waarneming. Bijvoorbeeld kun je deze open waarneming opwekken met visualisaties. Visualiseren is een prachtige en delicate werkwijze. Er zitten allerlei technische kanten aan visualiseren, maar in de eerste plaats is het een heilig gebeuren als je in contact komt met de straling die in jou al aanwezig is. Hans Knibbe zegt hierover:

“De Zijnsgeoriënteerde manier van visualiseren slaat een brug van onze lagere, gestolde optiek naar de lichtoptiek van de Spirit. Via de visualisatie openen we onszelf voor de spontane manifestatie van dat licht. We beoefenen de de-conditionering van onze stollende tendensen. We leren via de lichtvisualisaties om de waarneming zo vrij te laten dat zij niet stolt, maar zich kan tonen in haar levendige en insubstantiële aard.” (Knibbe, 2008)

Het is een kunst om het ruime, stralende en lustvolle perspectief dat zich opent te vertrouwen. De beleving van jezelf en je waarneming is heel anders dan je gewend bent. Het uitdrukken van de open en stralende waarneming met kleuren en vormen is een heel prettige manier om te wennen aan de intensiteit daarvan. Het is vooral een kwestie van vertrouwen om helemaal kopje onder te gaan in jouw beleving van leegte, lust en schoonheid of wat je ook maar ervaart.

Worstelingen

Net als in de meditatie komt het erop aan om uit de geconditioneerde werkelijkheidsbeleving te vallen en mij over te geven aan Zijn. In deze overgang heb ik met allerlei tegenbewegingen te maken. Net als in de meditatie is het hier de kunst om vaardig met mezelf en de hechtingen van mijn psyche om te gaan.

Ik worstel met de voorstellingen die ik al in mijn hoofd heb van hoe het moet gaan worden. Dat is mijn ideaal en daar moet ik zien uit te komen, maar hoe? Elke streep wordt kritisch gewogen in het licht van dit einddoel. En niets is goed genoeg. De innerlijke criticus is overactief: elke zelfexpressie wordt getraakteerd op een flinke portie afkeuring.

Soms probeer ik deze afkeuring te ontduiken door me voor te nemen om me van geen enkele norm in mezelf (en zeker niet van buiten!) iets aan te trekken. Ik ga voor de vrije expressie! Elke streek wordt nu geëvalueerd volgens de norm ‘spontaan en eigen’. Dit wordt een nog grotere ramp; met deze nieuwe norm ben ik van de regen in de drup geraakt! Nu heerst er de norm van het ‘spontaan uitdrukken van het vrije gevoel’. Helaas een hooggewaardeerde norm in de kunstwereld. Hiermee ben ik in de valkuil getrapt van het volgen van mijn opgesloten (kind-)gevoelens.

Ik beschouw al deze bewegingen tegenwoordig als uitdrukking van mijn angst om dakloos en zonder houvast te zijn. Het zijn zo de gebruikelijk angsten en valkuilen die komen kijken bij het maken van de breuk. De bekende en vertrouwde wereld van de psyche begint los te laten en voorlopig komt daar niets voor in de plaats dan de ‘open ruimte van niet-weten’. Ik moet huis en haard verlaten en zonder onderdak willen zijn. Daar staat de deur van het niet-weten wagenwijd

voor mij open. Daar begint creatie. Daar begint 'doen wat je wilt'. Het voelt voor mij aan als een soort nulpunt van mijn 'ik'. In het atelier wordt het muisstil. De spanning is te snijden. Ben ik bereid alles los te laten? Ben ik bereid me in het ongeboorene te begeven? Wil ik wat ik al op papier heb staan beschermen en behouden of laat ik het los en durf ik alles te verliezen?

En dan is daar ineens die wonderbaarlijk rust en creatie tegelijk. Mijn angst om buiten de bekende kaders te treden wordt minder en de passie voor 'iets maken' roert zich. Aha, ik begin ineens ontzettende zin te krijgen in een groot vel papier en een paar tubes vette olieverf! Laat ik eens wat proberen!

Ik kom in contact met de schoonheid van de open werkelijkheid. De objecten beginnen tot mij te spreken en leggen hun ding-zijn van zich af. Afgebakende vormen communiceren nu hun open aard. Het tekenen wordt als het luisteren naar 'de dingen'. Er ontstaat een dans tussen mij en de omgeving en tussen mijn hand die een potlood vasthoudt en mijn ogen die waarnemen. Deze staat van Zijn begint zich eigenzinnig en verrassend uit te drukken op papier met een lijn, kleur, tekening, schildering. Opeens merk ik dat ik 'mezelf' zowaar vergeten ben en dat dit samenvalt met het gevoel iets te doen wat ik helemaal wil.

Rusten in gewaarzijn

Mijn geconditioneerde manier van waarnemen is dat ik mijzelf beschouw als de kijker en dat ik mijn aandacht laat rusten op een object. In de non-duale staat is deze ervaring van waarnemer en object van waarnemen afwezig. Er is geen afstand tussen waarnemer en waargenomene omdat ik rust in de herkenning dat alles bewustzijn is. Dan ervaar ik de onbegrensde ruimte van mijn oorspronkelijke gewaarzijn: open als de hemel en manifest in alles wat verschijnt.

"Non dual betekent letterlijk: niet-twee. De dualiteit die hier aan de orde is, is de scheiding tussen waarnemer en waargenomene. We neigen er toe om er vanuit te gaan dat als we iets waarnemen, er ook een waarnemer moet zijn die los staat van het object van waarnemer. Dus een object enerzijds en een subject anderzijds.

We identificeren ons met dit subject, dat noemen we 'ik', en beschouwen iedere waarneming als een object voor dit 'ik'. [...]

Op de momenten dat we volledig ontspannen zijn kunnen we ervaren dat er geen 'zelf' meer is, geen waarnemer die observeert, het leven neemt zichzelf waar. Dit is de non-duale grond van onszelf en de wereld." (Knibbe, 2008)

Rustend in het gewaarzijn zelf merk ik dat er geen tussenkomst van de psyche nodig is. Dat er geen concepten gemoeid zijn met het naakt waarnemen. Het zelfwaarnemend bewustzijn is aldoor gaande, los van de concepten die ik er doorgaans op plak.

In de oorspronkelijk aard van waarnemen zijn mijn zintuigen ontspannen en open. Zien, proeven, horen, voelen en ruiken zijn niet meer zo te onderscheiden. Zijnskwaliteiten als zorgeloosheid, humor, speelsheid, de frisheid van het onbeschrevene, waaien als de wind door het Zijnde. Alles is het open spel van ervaren en daarin is 'iets maken' een heerlijk aardse en tegelijk hemelse bezigheid.

Tekenen en communicatie

Ik beschouw een tekening als een communicatie op verschillende manieren.

In een moment van 'open creatie' is er een communicatie tussen alle bewustzijnsniveaus in mijzelf: psyche, Spirit, Zijn. Ik ervaar de concrete, conceptuele waarneming van het psychologische niveau. Tevens herken ik het veel subtielere lichtniveau van mijn wezen. En tot slot ervaar ik de niet-bestaandheid van mijzelf als eigenstandige vorm. Er is geen scheiding tussen waarnemer of waargenomene.

Dezelfde communicatie tussen psyche, Spirit en Zijn wordt ook ervaarbaar in mijn relateren met alles om me heen. Ik zie in één beeld de concreet waarneembare vorm, de stralende essentie van die vorm en de niet-ietsheid ervan. Dit is wat we in Zijnsoriëntatie de 'verticale' communicatie noemen, de herinnering aan en de uitstraling van de verlichte aard.

Er is tegelijk ook sprake van een 'horizontale' communicatie: het in relatie zijn met de mensen en alles om me heen. In het tekenen is er communicatie tussen mezelf en hetgeen ik waarneem. Er

is ook een communicatie tussen het waarnemen, de hand die tekent of schildert, het materiaal en het papier of doek.

Als toeschouwer ervaar ik een tekening op nog weer een andere manier van communicatie. Een tekening vertelt mij als het ware 'tussen de lijntjes door' iets over de staat van Zijn van de tekenaar op het moment dat de tekening werd gecreëerd. Een geïnspireerde tekening kan klungelig zijn en toch direct mijn hart raken vanwege de ruimte die erin is of de ontroering die in een lijn voelbaar is.

Een technisch begenadigd tekenaar kan wat hij of zij ziet misschien heel precies weergeven met potlood, inkt of verf. Toch is nauwgezetheid niet wat mij treft in een tekening of een schilderij. Wat mij raakt is de staat van Zijn die ermee wordt gecommuniceerd.

"In wat ik Zien/tekenen noem vond ik de meest natuurlijke wijze om mijn aandacht onverdeeld gericht te houden, [...] waardoor het Zien tot schouwen wordt, waarin de splitsing tussen wie ziet en wat gezien wordt wegvalt en een onzegbare volheid zich openbaart. Oog hart hand worden één met wat gezien/getekend wordt, de dingen worden zichtbaar in hun is-heid, in wat zij in zichzelf zijn, in plaats van wat zij in verhouding tot mijn ik schijnen te zijn. [...] wanneer het oog ZIET ervaart het ware Zelf zichzelf. Het wordt zich bewust integraal deel te zijn van het grote continuüm van al het zijnde, ziet dus de dingen zoals ze in wekelijkheid zijn. [...] als je werkelijk Zien kunt, kun je met je neus zien, met je oren ruiken. Gregoriaans gezang heeft de geur van wierook, de zoete lucht van appelbloesems is zichtbaar: zachtrose-wit in het gouden lentelicht."
(Franck, 1983)

Retraite 'creatie en meditatie'

Rusten in Zijn vormt de basis van de retraite 'creatie en meditatie' die ik dit voorjaar zal geven. De dagen hebben een meditatieve sfeer. We beoefenen de verschillende fases van de Zijnsmeditatie, zoals afstemmen, wakkerte, inspiratie en Rusten in Zijn. Elk van deze fases van meditatie kan ondersteund worden door eenvoudige beeldende activiteiten zoals het tekenen met potlood en pen en het maken van kleurprenten met eenvoudig druktechnieken. Iedereen is welkom, of je nu wel of geen ervaring hebt met Zijnsoriëntatie. De beoefening van creatie-meditatie die we in de retraite doen, kan iedereen. Je hoeft ook geen bijzonder tekentalent te hebben. Technische vaardigheden en talent zijn zeker behulpzaam, maar staan soms juist het meditatieve gewaarzijn in de weg. Als professionele kunstenaar heb je meer los te laten, zoals je technische gereedschap en 'alles-wat-je-al-kunt'. Je leert om je oog in relatie te laten zijn met je hart en met je hand. Je vaardigheden worden dienstbaar aan de 'open Ruimte'.

Wanneer je geïnteresseerd bent om deel te nemen, vind je praktische informatie op de website van de school voor Zijnsoriëntatie.

Literatuur

Franck, F. *De zen van het zien - tekenen als meditatie*. Uitgeverij De Haan/Uniboek B.V. Bussum, 1983

Knibbe, H. *Meditatie in beweging*. Stichting Zijnsoriëntatie, Utrecht, 2008

Lammeren, P. van & Rijsewijk, R. van. *Geïnspireerd leven en werken*. Servire/Kosmos-Z&K, Utrecht, 2002

Longchenpa. *You are the eyes of the world*. Snow Lion publications, 2000

Trungpa, Chögyam. *De essentie. Verzameld werk*. Servire, 2001

Tsoknyi Rinpoche. *Fearless Simplicity*. Rangjung yeshe publications, Hong Kong, 2003

Rianne van Rijsewijk (1964) is psychologe en is als staflid en Zijnsgeoriënteerd trainer/begeleider verbonden aan de school voor Zijnsoriëntatie. Zij schreef samen met Paula van Lammeren het boek 'Geïnspireerd leven en werken'. Zij schildert en tekent in haar vrije tijd.

Correspondentie-adres:

info@zijnsorientatie.nl. Je reacties, suggesties en ervaringen zijn van harte welkom.

Noten

ⁱ Ik dank Luitgard Schultz voor het meedenken en becommentariëren van de eerste versie van deze tekst.

ⁱⁱ Frederick Franck schreef in 1973 het boek *'De Zen van het Zien'*. Franck was medicus, beoefende Zen en was daarnaast tekenaar. Hij maakte het vruchtbare onderscheid tussen kijken en Zien en bedacht de term Zien/tekenen.

ⁱⁱⁱ In Zijnsgeoriënteerde termen kun je het creatieve proces dan benoemen als een proces van optiekverhoging ofwel het beklimmen van de Jacobs ladder.