

Zonder gedachte tekenen



Stap 1

- ☞ Pak een wit blaadje en een potlood en leg die op een lege tafel.
- ☞ Zoek in de ruimte een voorwerp waar jou oog op valt. Zet dit voorwerp op een tafel.

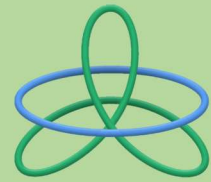
Stap 2

- ☞ Ga aan de tafel zitten en kijk 10 minuten naar het voorwerp.
- ☞ Terwijl je kijkt laat je de gedachten los.
- ☞ Geef je gedachten maar mee aan de wolken.
- ☞ Visualiseer de wolken en vraag ze of ze de gedachten mee willen nemen
- ☞ Als het waardevolle gedachten zijn mogen ze later weer bij jou terug komen.



Stap 3

- ☞ Voel hoe je voeten op de grond staan en hoe jij op de stoel zit.
- ☞ Volg je ademhaling en blijf naar je voorwerp kijken.
- ☞ Kun je naar je voorwerp kijken zonder het in je hoofd te benoemen?
- ☞ Ook gedachten die jij bij het voorwerp hebt mag je laten gaan.
- ☞ Zelfs hoe het voorwerp heet mag je loslaten.
- ☞ Het voorwerp is 'iets' op tafel geworden.
- ☞ Het voorwerp gaat op in de tafel. Ook het woord 'tafel' mag je loslaten..



Stap 4

- ☞ Volg nog een keer je ademhaling.
- ☞ Kun je voelen hoe je adem de onderkant van je rug bereikt? En kun je voelen hoe de adem je voeten bereikt.
- ☞ Als de 10 minuten voorbij zijn haal je 4 keer diep adem. Bij elke inademing hou de adem 5 seconden vast. Dan adem je weer uit. Dit herhaal je 4 keer.

Stap 5

- ☞ Pak nu je papier en het potlood. Je gaat nu het 'iets' (het voorwerp) tekenen.
- ☞ Bij het tekenen kijk je meer naar het 'iets' dan naar je papier.
- ☞ Telkens als er een gedachte opkomt vraag je de wolken om deze mee te nemen.
- ☞ Adem na het meegeven van een gedachte aan de wolken weer even goed in door de neus en uit door de mond.

Het gaat bij deze oefening niet om de tekening. Oordeel ook niet over de tekening. Het gaat om zonder gedachten iets doen. Uit je hoofd, zonder gedachte, in het moment ZIJN.

De inspiratie voor deze oefening heb ik opgedaan in een Zen-Zien-Teken workshop, die ik heb gevolgd.