Introductie

Geluk is niet afhankelijk van dingen buiten ons maar van de manier waarop wij ze zien.
— Leo N. Tolstoj

Het was een aantal jaren geleden, tijdens een weekend in 'Zin' in Vught. Samen met zo'n twintig andere deelnemers had ik me ingeschreven voor een 'Oriëntatieweekend Zen Zien Tekenen'. Dat betekende ruim twee dagen lang tekenen als vorm voor onbevangen waarnemen, oefening in aandacht, afgewisseld met zitmeditatie, in stilte eten, en twee overnachtingen in een eigen moderne kloosterkamer.

We kenden elkaar niet en in dat weekend werd er verder ook weinig met elkaar gesproken over onze achtergronden, of beweegredenen om hier te komen. Ik luisterde net als alle anderen naar de korte inleidingen van de begeleider, Leo van Vegchel. Daarna tekenden we urenlang in volledige stilte: een gerimpelde appel... een takje... Een tijd lang tekende ik de bloem die voor me lag op het tafeltje. Eerst steeds alleen maar kijken en vooral: proberen te zien. Daarna met oog en vingers het steeltje, het blad, de blaadjes voelen en strelen: schaduwen, licht, ruwe en zachte delen. En van lieverlee gaf het potlood, terwijl mijn ogen langs de contouren van de bloem gleden, het zachte, het ruwe, het licht en het donker weer. Gedurende de uren verslapte de bloem, maar ook dat tekende ik, gegrepen door het proces van verleppen, wat het deed met de stevigheid, met het licht, met de kleur, hoe het daar lag op tafel... Zonder terugkijken en zonder oordeel stapelden de tekeningen zich op. De tijd vergleed en gedurende de afwisseling van meditatie, zingen, eten en tekenen ebde langzaam ook de spanning van het niet-communiceren weg om plaats te maken voor aandacht voor de mensen en wat er om me heen gebeurde: hoe iedereen reageerde, worstelde met loslaten, accepteren, overgeven, emoties.

's Avonds na het eten was er nog een tekensessie, nu met als onderwerp de dingen om je heen. Ik zag, met nieuwe ogen, een tas, een afgetrapte schoen, een stoel, een hand. Er maakte zich een lichte euforie van me meester: je kunt alles tekenen! Het maakt niet uit wat ik zie, wat ik teken: alle dingen zijn gelijkwaardig en hebben hun eigen verhaal als je het maar ziet. Ik overwon vervolgens mijn schroom en mijn aandacht verlegde zich naar het tekenen van de mensen. Ik zag het blonde meisje dat in grote rust tekende, ik zag het ingespannen gezicht van de vrouw die worstelde met het niet kijken op het papier. Ik zag de docent zich fluisterend voorover buigen over een van de deelnemers, ik zag de zenleraar vooraan zitten aan zijn tafeltje, net zo verdiept in zijn onderwerp als alle anderen. Ik zag de bejaarde non met haar witte kortgeknipte haren en de kwetsbare gebogen nek van het meisje voor me.

Zo zag en tekende ik alle mensen. Eerst rustig, observerend..., dan van lieverlee gegrepen door wat ik zag: de ouderdom van een gezicht, ingekeerde ogen, wakkere ogen, ingevallen wangen, glanzende wangen. Een hand die zich onwennig over het papier bewoog, een arm op tafel, een rug stijf tegen de leuning van een stoel. In een golf van ontroering tekende ik de mensen om me heen....en ik voelde me diep met allen verbonden.

Wie had kunnen bedenken dat, toen ik mij tien jaar geleden inschreef voor dit weekend, het mij zo zou grijpen dat ik nu een *Inspiratieboek* mag samenstellen over deze prachtige tekenweg? Na vijfentwintig jaar lang allerlei verschillende teken- en schildercursussen te hebben gevolgd, ontdekte ik in dat eerste weekend de vreugde van het tekenen van 'alles waar mijn oog op valt'; de vreugde van het niet hoeven beoordelen of iets wel of niet het tekenen waard is, of het wel een mooi plaatje oplevert. Ik ontdekte ook dat deze manier van tekenen me in een dieper contact bracht met de dingen en met mensen. Zo diep dat zelfs als ik eraan terugdenk, ik nog de intimiteit voel die er soms was, tussen mij en de dingen, de mensen. Een intimiteit die me schroomvallig maakt: *wie ben ik dat ik dat van jou mag zien, dat ik jou mag tekenen*?

De vreugde van het tekenend leren zien

Frederick Franck was een kunstenaar die in de jaren zestig van de vorige eeuw de New Yorkse kunstscène verliet omdat hij zich realiseerde dat, met het gericht zijn op competitie en het verwerven van roem, het plezier in het tekenen en schilderen hem was vergaan. Hij zocht een manier om dit plezier te hervinden. Als een van de eerste geïnteresseerden en beoefenaars van zen, ontdekte hij dat ook het tekenen een vorm van meditatie kon zijn. Deze weg noemde hij aanvankelijk het zien/tekenen: een manier van kijken en tekenen die zich afspeelt midden in de wereld en gericht is op het geraakt te worden door de dingen om ons heen. In de zentraditie vond Frederick Franck de elementen die hij daarbij nodig had en kenmerkend zijn geworden voor wat hij ook het Zen Zien Tekenen noemt: het oefenen van volledige aandacht, het onbevangen waarnemen en het niet-oordelen.

Zen Zien Tekenen is een manier om de dagelijkse dingen om ons heen met andere, nieuwe ogen te gaan zien, het tekenen geeft zo weer een geheel nieuwe vreugde. Het is ook een weg die voor iedereen bereikbaar is, zowel voor de kunstenaar die gewoon weer 'lekker wil tekenen', als voor de beginnende tekenaar die wil leren zien.

Frederick Franck zelf geeft aan dat zijn Zen Zien Tekenen geen methodiek is maar een oefenweg in het zien met onbevangen ogen. 'Het is niet mijn taak om les te geven maar om de kunstenaar binnenin te bevrijden...' zegt hij. Hij gaf zijn cursussen en workshops aan iedereen die belangstelling had, in het vertrouwen dat er in iedereen een kunstenaar aanwezig is. Inmiddels draagt een aantal van zijn leerlingen het stokje verder, mensen die gegrepen zijn door deze tekenweg en ieder op hun eigen manier bijdragen aan de verdere ontwikkeling: door introductiecursussen te geven, via een website, door samen activiteiten te organiseren.

Over de tekeningen en teksten

In dit boek vind je tekeningen van de belangrijkste dragers en gidsen in het Zen Zien Tekenen, Frederick Franck, Maria Adriaens, Leo van Vegchel en Lenie Otten. Maar ook van een aantal beginnende beoefenaars: het gaat bij het Zen Zien Tekenen immers niet om de mooie plaatjes van geoefende tekenaars, maar net zo goed om de eerste ervaringen van mensen die met deze manier van tekenen beginnen. Hun ontdekkingen kunnen anderen stimuleren om ermee aan de slag te gaan.

Er schuilt een gevaar in het publiceren van tekeningen. Als je dit boek doorbladert zul je waarschijnlijk in eerste instantie de opgenomen tekeningen kritisch beoordelen, op hun aantrekkelijkheid, op originaliteit, misschien op hun technische kwaliteit. Alleen... daar gaat het bij het Zen Zien Tekenen niet om. De tekening is een persoonlijke oefening en eigenlijk een bijproduct van het zien – en in principe niet bedoeld om tentoon te stellen of af te drukken. Het opnemen van deze tekeningen in dit boek is dus een paradox. Maar wel een die gerechtvaardigd is, omdat we er anderen mee kunnen inspireren. Elk van deze tekeningen bevat namelijk iets van wat de tekenaars hebben 'gezien', wat hun heeft geraakt of heeft verwonderd – soms weergegeven met een vaardige tekenhand, soms ook met een beginnende hand. Om dat te leren zien, om de tekeningen in dit boek te lezen zonder oordeel, als een weergave van wat de tekenaar raakte in plaats van een beoogd resultaat, is de opgave voor de lezer!

Om de dingen op de juiste wijze te zien, moeten we kijken en het bekekene verenigen in een handeling.
— Dogen Zenji

Zien/Tekenen is niet het maken van dingen om ingelijst te worden, het is de ervaring, de viering van het ziende, het verliefde oog.
— Frederick Franck

Met niets kom je een kunstwerk zo weinig nader als met kritische woorden: dat leidt altijd tot meer of minder gelukkige misverstanden.
— Rainer Maria Rilke

Zen Zien Tekenen is een manier van waarnemen, waarin zien en tekenen versmelten tot een enkele daad.
— Frederick Franck

Niet alleen tekeningen kunnen inspiratie bieden. Ook de juiste aanwijzingen in woorden kunnen helpen om te begrijpen wat het Zen Zien Tekenen kan betekenen. Deze mogen echter niet de indruk wekken dat er een methode voor het Zen Zien Tekenen is, een manier hoe 'het moet'. Sterker: er ís zelfs geen weg waarop het moet, er is alleen inzicht door oefening. Poëzie is de taal van de ervaring, van de ziel, en daarmee verwant aan het tekenen; een gedicht, of korte tekst zegt vaak meer dan een rationele beschrijving. In dit boek staan daarom vooral gedichten, haiku's en korte teksten van schrijvers en dichters. Op dezelfde manier als ZenZienTekenaars zijn zij waarnemers, schouwers van de werkelijkheid.

Ten slotte

Dit boek is er mede gekomen door de betrokkenheid van mede-beoefenaars op dit mooie pad; zij leverden enthousiast de tekeningen aan waar ik om vroeg. Fijn waren de gesprekken met Maria Adriaens en het contact met Lucas Franck, de zoon van Frederick Franck. Maar vooral wil ik hier Lenie Otten bedanken voor de rijke verzameling teksten en gedichten die zij jarenlang heeft verzameld en geschreven en die zij mij in vol vertrouwen overdroeg voor dit boek.

Ik heb dit boek kunnen samenstellen omdat ik in die tien jaar zelf actief het Zen Zien Tekenen heb beoefend; eerst als leerling van Leo van Vegchel en inmiddels ook van Lenie Otten, beiden op hun beurt leerlingen van Maria Adriaens. Maria heb ik leren kennen via mijn studie naar Frederick Franck en het samenstellen van dit boek. Maria hield me bij de les en leidde me door haar scherpe observaties steeds terug naar de bedoeling van het Zen Zien Tekenen: het *zien*. Frederick Franck is via zijn boeken, zijn handgeschreven teksten en beelden, zijn citaten en reflecties nog altijd een grote inspiratiebron. Elk van hen heeft mij een ander aspect van het tekenen laten zien. En ik ben nog steeds niet uitgeleerd. Sterker nog: ik voel me nog altijd een beginner op het pad. Toch hoop ik dat ik met dit boek een nieuwe invalshoek heb weten te vinden waardoor het Zen Zien Tekenen voor veel nieuwe mensen een boeiende ontdekkingsreis wordt.

— Nelleke Metselaar

Lenie Otten verzamelde en schreef veel van de korte reflecties die opgenomen zijn dit boek. Ze schrijft hier het volgende over:

'... ooit wordt iedereen wel eens door de gedachte bekropen,
dat al het zichtbare een gelijkenis is
en dat achter de gelijkenis
de geest en het eeuwige leven schuilgaat

De eerste keer dat deze tekst van Herman Hesse in mij opkwam was toen ik de bewoners van het verzorgingshuis tekende waar ik werkte. Ik hoorde deze tekst, die steeds luider in mij begon te zingen, alsof de broosheid van deze mensen die ik tekende met hun ouderdom en vergeetachtigheid de geest en het eeuwige leven voor mij openbaarde. Het was voor mij de aanleiding alle ervaringen van herkenning op te schrijven en bij elkaar te zoeken. Sinds ik teken op de manier van Frederick Franck, heb ik teksten verzameld die mij net zo raakten als het tekenen zelf.'