

## Eerste oefeningen en stappen

### Benodigheden:

- een eenvoudig vulpotloodje
- 2B-vullingen
- een stapeltje losse vellen A4- of A3-papier (bijvoorbeeld gewoon printpapier).
- een stille ruimte of plek

### Eenvoudig materiaal

Met een potloodje dwing je jezelf om beter te zien, om details waar te nemen. Met houtskool en krijt kun je makkelijke, 'te artistieke', effecten krijgen. Een vulpotlood geeft een hele gedetailleerde lijn terwijl de zachtheid van 2B voldoende mogelijkheden geeft om zowel donkere als lichte lijnen te maken.

We gebruiken ook (nog) geen verf, geen kleur en geen schaduw: Zen Zien Tekenen is vooral oefenen met aanraken en contact maken.

### Een ontspannen tekenhouding

Zoek een zo ontspannen mogelijke houding. Ga zo hoog zitten dat je goed op het tafelblad kijkt. Of hou het papier op de bovenbenen en zet je voeten op een kleine verhoging. De hand waarmee je niet tekent is vrij, niets erin, anders verkrampt deze – en dat zet zich door in de andere hand. Leg voldoende papier naast je klaar zodat je rustig een tijdje kunt blijven zitten. Zorg voor een stille ruimte of plek waar je niet wordt gestoord. Gun jezelf de oefening en de tijd.

### Altijd opnieuw:

- Gun jezelf de oefening en de tijd.
- Begin met een meditatieve, aandachtgerichte houding aan te nemen.
- Stop met wat je belast en beweegt in je geest. Wees bewust aanwezig op de plek waar je bent.
- Ga met je aandacht naar de grond waarop je staat, voeten op de vloer, zitten waar je zit.
- Streef geen resultaat na.

### Vooroefening. Je eigen lijn ontdekken

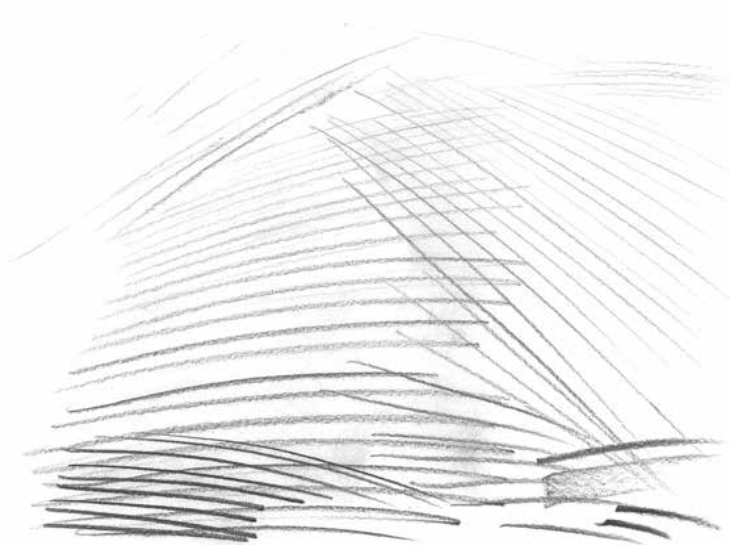
Hou het potlood losjes in je hand. Speel eens even met het potlood op het papier... wandel, dans en hinkel. Maak op een vel je donkerste lijn tot je lichtste lijn, op een ander je stevigste tot je aarzelendste, of je vloeiendste tot je meest aarzelende. Neem je potlood ook eens in je andere hand en kijk met aandacht naar wat er dan gebeurt.

Neem hier rustig een kwartiertje de tijd voor. Zo leer je 'je eigen lijn' en handschrift kennen.

### Vooroefening. Tekenen 'uit je hoofd'

Kijk naar het witte papier en denk aan een blad van een boom, een die je het laatst bewust hebt gezien. Teken dat 'eigen' blad. Doe het zo zorgvuldig mogelijk met alle details die je je ervan kunt herinneren. Neem hier een minuut of 10 voor.

Het blad dat je uit je herinnering getekend hebt is een beeld dat voortkomt uit het denken: jouw denkbeeld van het blad. Zen Zien Tekenen is tekenen terwijl je jouw ogen gericht hebt op het object. Je tekening is dan een weergave van wat je oog ziet. Bij het Zen Zien Tekenen houden we onze ogen *altijd bij het onderwerp*, terwijl je hand op papier tekent.



Ga gewoon ergens op het gras zitten. Vooral niet praten, gewoon zitten en je ontspannen, rustig worden. En kijk dan aandachtig naar wat er toevallig vóór je groeit: een blad, een takje, een bloem, gewoon wat gras. Nu sluit je je ogen voor een minuut of vijf en probeer je je scherp voor te stellen wat je hebt gezien. Hou je potlood intussen losjes in je hand. Doe je ogen dan open en kijk nog eens intens naar wat je al gezien hebt, plant, blaadje, paardenbloem, zo intens dat je het gevoel hebt dat het jou aankijkt!

Voel dat je er alleen mee op de wereld bent, dat het levende ding vóór je belangrijker is dan al het andere op aarde, dat het alle raadsels van leven en dood bevat. Want dat doet het!

Je kijkt niet meer, je Ziet, je schouwt.

Met het potlood dat je los in je hand hebt, begin je nu op het papier te volgen wat op je netvlies valt. Je blik is totaal geconcentreerd op

dat levende dingetje en je moet het gevoel hebben dat je met de punt van je potlood de hele omtrek van blad of bloem of grasspriet streelt. Laat je hand gewoon zo strelend die omtrek volgen. Het is niet zo belangrijk wat er op het papier komt of hoe je tekening eruit ziet; wat belangrijk is, is dat je Ziet. Als je potlood van het papier glijdt is dat zo erg niet! Tenslotte kun je opnieuw beginnen en je zult trouwens al gauw merken dat je hand zich vanzelf aanpast aan de beschikbare ruimte op het papier.

Laat je ogen niet wegdwalen van de focus waarop ze zijn ingesteld. Verbreek het contact niet van potlood en papier en doe niet te hard je best. Denk niet over wat je aan het tekenen bent. Laat het potlood gewoon volgen wat het oog ziet. Laat het dat blad strelen, liefkozen.

— Frederick Franck

