

## Stileven

Ate de Jong



## Vraag naar muziek

Drie weken geleden adviseerde ik u: Stel eens een vervolgvraag. Als iemand zegt: „Het gaat goed met me?” Dan vraagt u: „Waar maak je dat uit op?”

Een muzik liefhebber vraag ik naar z'n mooiste muziek. „Jimmy Lafave! Kijk maar op YouTube”, zegt hij. Daar zie ik het laatste optreden van deze singer-songwriter. Breekbaar zingt hij 'Good-night Irene'. Hartverscheurend. Niet eens eigen nummer, maar – belangrijker – gewoon een prachtig lied.

Ik moet denken aan het afscheidconcert van de Friese zanger / accordeonist Kobus Algra. Zijn laatste woorden tegen zijn publiek waren van Ede Staal, dus Gronings: „'t Het nog nooit, nog nooit zo donker west. Of 't wer altied wel weer licht.” Kobus wilde troosten en hoop geven. Eigen nummer? Eigen taal? Als het er op aan komt doet het er niet toe. Muziek gaat van hart tot hart. Dus: een vervolgvraag is prima, een muziekvraag nog beter. ■

## Asiëdier van de week

**LEEUWARDEN** De Wissel wil het volgende asiëdier onder de aandacht brengen: poes Karin.

Ze is bij De Wissel gekomen met een stel kittens. Nu die inmiddels opgegroeid en het nest ontvlogen zijn, is ook Karin klaar voor de verhuizing naar haar nieuwe stekje. Karin is een poes met twee kanten. De ene kant wil heel graag aandacht, kan enorm kroelen en is ontzettend lief. Haar andere kant vindt mensen heel spannend. Ze komt wel op je af maar blaast en durft ook uit te halen. Deze tweestrijd die ze heeft is grotendeels te wijten aan het sterke moederinstinct. Het beschermen van haar kittens was erg belangrijk voor Karin, waardoor ze vrij fel kan zijn. Nu de kittens uitgevlogen zijn, lijkt ze langzaam wat te kalmeren.

De verwachting is dat ze in een stabiel en rustig huis, waar ze de tijd krijgt om te ontspannen en meer zelfvertrouwen kan krijgen, steeds meer haar lieve kant zal tonen.

Hoe lang dit zal duren is niet te zeggen. De kans bestaat ook dat ze altijd een poes zal

blijven met een pittig karakter en een eigen willetje. Lief wanneer het haar uitkomt, maar erg goed in het aangeven van haar grenzen, eventueel door middel van een tik. Voor nu is het altijd nog een verrassing in wat voor bui je Karin gaat treffen. Of je krijgt een kopje, of een tik. Om deze reden plaatst De Wissel Karin niet bij kinderen, honden of andere katten.

Heb jij een rustig en stabiel huishouden, geduld en ben je niet bang om eens een tik te krijgen?

Neem dan contact op via 058-2664300 of [info@dierenopvangdewissel.nl](mailto:info@dierenopvangdewissel.nl). ■



Karin.



Het bestuur. Vlnr: Frank Hitman, Joeke Ploeg, Relinde van der Stouwe en Tenjo Schröder. Eigen foto

## „Ik ben milder geworden door te mediteren”

Stichting Dharmahuis viert haar vijfjarig jubileum. In deze Doorloper vertelt bestuurslid Tenjo Schröder onder andere over het effect van mediteren. „Ik ben er milder door geworden en heb meer zelfvertrouwen gekregen.”

### Wat voor jubileum vieren jullie?

Sinds 2005 is het Dharmahuis, centrum voor zenmeditatie, actief in Leeuwarden. We hebben steeds gebruik gemaakt van verschillende locaties. Vijf jaar geleden hebben wij de beschikking gekregen over ons eigen onderkomen op de Tuinen 15 in Leeuwarden. Na een grote renovatie, die we door een crowdfundingactie gefinancierd hebben, werd het officieel geopend in aanwezigheid van toenmalig burgemeester Ferd Crone.

### Hoe bevalt het in het centrum van Leeuwarden?

Gelukkig is de Tuinen, aan de kant waar wij zitten, alleen voor bestemmingsverkeer toegankelijk. Daardoor is het vrij rustig. We hebben bewust gekozen voor een plek midden in de stad, omdat we de rust en stilte die we in de meditatie ervaren ook willen meenemen in de activiteit van ons dagelijks leven.

### Wat doet het Dharmahuis precies?

We bieden de gelegenheid om samen met anderen te mediteren en om ons te bezinnen op hoe we in vrede kunnen leven met onszelf en de wereld om ons heen. Dit is een leerproces en het is

waardevol om dat samen met anderen te doen. Het is ondersteunend om bijvoorbeeld te merken dat we niet de enige zijn die het moeilijk vinden om met bepaalde emoties of gedachten om te gaan. Het is belangrijk om ook in het dagelijks leven ruimte te maken voor meditatieve momenten. Door wekelijks bij elkaar te komen worden we er steeds aan herinnerd om dat ook werkelijk te doen. Het is veel lastiger om dat in je eentje te doen. Er is een doorlopende meditatiecursus op de woensdagavond, op de vrijdagmiddagmiddag en digitaal op de maandagavond. Daarnaast is er een maandelijkse studiebijeenkomst.

### Is mediteren moeilijk?

Aan de ene kant is het niet zo moeilijk om 25 minuten stil te zitten. Alhoewel sommige mensen daar misschien eerst wat oefening voor nodig hebben. Wat wel moeilijk kan zijn is, dat als je stil zit, je met je eigen gedachten en gevoelens geconfronteerd wordt. We kunnen leren om daar liefdevol en verstandig mee om te gaan. Tijdens de cursusavonden bespreken we dat met elkaar.

**Waarom organiseren jullie veel activiteiten in de natuur?** Het is gewoon fijn

om in de natuur te zijn. We kunnen er ook veel van leren, bijvoorbeeld om met de stroom mee te gaan in plaats van er tegenin te zwemmen en om creatief te reageren op wat we tegen komen. We organiseren in ieder jaargetijde een wandeling in stilte, in de zomer is dat een wadlooptocht. In augustus is er jaarlijks een natuurretreat, waarin we vijf dagen in de natuur verblijven. We mediteren er en proberen onze ervaring uit te drukken in een gedicht, tekening of op een andere manier. Er wordt heerlijk voor ons gekookt.

### Kan iedereen eraan mee doen?

Ja, iedereen is welkom bij al onze programma's. Op 4 september is er een introductiemiddag waar belangstellenden kennis kunnen maken met het Dharmahuis en met mediteren. Aansluitend is er op donderdagavond een introductiecursus van drie wekelijkse bijeenkomsten. Ook op een ander tijdstip kunnen belangstellenden contact opnemen met het Dharmahuis om kennis te maken.

**Hoe ben jij zelf met mediteren begonnen?** In 1996 zag ik een program-

ma op de televisie over de opening van het internationale zencentrum de Noorder Poort in Drenthe. Ik ben daar gaan kijken en het sprak me meteen erg aan. Nadat ik een aantal keer aan programma's meegedaan had, besloot ik om de volledige training als boeddhistische non te doen. Ik heb er uiteindelijk zeven jaar gewoond en getraind. Toen vroeg de zenmeester of ik in Leeuwarden een zencentrum wilde oprichten.

### Waarom in Leeuwarden?

In die tijd was er nog geen gelegenheid om zen meditatie te beoefenen en er was wel vraag naar. Ik was bekend met Leeuwarden omdat ik er mijn studie gedaan had en vervolgens een aantal jaar in het Blijf van m'n lijf-huis gewerkt had.

### Wat heb jij zelf gehad aan de meditatie?

Ik ben er milder door geworden en heb meer zelfvertrouwen gekregen. Ik heb ook geleerd wat echt belangrijk is in mijn leven, namelijk om aanwezig te zijn en om de dingen die ik doe met aandacht te doen.

Meer informatie: [www.dharmahuis.nl](http://www.dharmahuis.nl), 06-11755886 of [contact@dharmahuis.nl](mailto:contact@dharmahuis.nl).

### Huis aan Huis Leeuwarden

Zie ook: [www.huisaanhuisleeuwarden.nl](http://www.huisaanhuisleeuwarden.nl)

**Redactie**  
E: [redactie.huisaanhuis@ndcmediagroep.nl](mailto:redactie.huisaanhuis@ndcmediagroep.nl)

**Advertenties**  
Alle informatie voor adverteerders:  
[www.ndcmediagroep.nl](http://www.ndcmediagroep.nl)

Johan Kamsma: 06-29013435  
Remond Nieuwhof: 06-52027589  
E: [verkoopleeuwarden@ndcmediagroep.nl](mailto:verkoopleeuwarden@ndcmediagroep.nl)

I: [www.familieberichten.nl](http://www.familieberichten.nl)  
T: 088-8005700  
E: [weekbladen@familieberichten.nl](mailto:weekbladen@familieberichten.nl)

De inzender vrijwaart NDC mediagroep bv voor claims van rechthebbende indien ten onrechte auteursrechtelijk beschermde werken zonder toestemming van de rechthebbende wordt ingezonden. Alle advertentieopdrachten worden geplaatst conform onze algemene voorwaarden, bij de uitgever op te vragen. Alle auteursrechten en databankrechten t.a.v. de inhoud van deze krant worden uitdrukkelijk door de uitgever voorbehouden. © NDCmediagroep