

Meditatie = doen

Meditatie is doen.

Erover horen, lezen en denken kan iets in je doen oplichten, maar het begint pas bij het doen.

De basispraktijk van het doen is het zitten, ook wel za-zen genoemd.

Op een stoel kun je ook za-zen doen.

In de praktijk van het doen = het zitten, kom je je gedachten, gevoelens, ergernissen, problemen en angsten tegen.

Samen met de leraar leer je daarmee omgaan.

Op den duur kom je natuurlijk ook je manier van zitten tegen: je meer of minder gespannen houding bij het zitten (ook op een stoel), je wijze van ademen en in het verlengde daarvan de ervaring van de energiestromen in je lichaam en in alle inwendige organen en zônes ervan.

Dat alles kom je alleen tegen als je het gaat doen. Niet eerder.

Dan gaat het erom opmerkzaam te blijven zowel bij het zitten, als gewoon in de dag. Dat opmerkzaam of aandachtig zijn breidt zich geleidelijk aan uit over je hele leven. Je zit dan de hele dag door, terwijl je al lang niet meer op je kussen of bankje zit!

Het fysieke zitten leer je het gemakkelijkst in persoonlijk onderricht.

Op den duur ben je in jezelf gevestigd, in je basis, die fysiek in je bekkenbodem ervaren wordt, maar die je spiritueel het gevoel geeft dat je vanuit een andere werkelijkheid hier en nu in je actuele leefsituatie staat.

Vanaf dat moment ga je alleen verder, al zal het oefenen in een voor jou vertrouwde groep en het af en toe spreken met de leraar je helpen je *gevestigd zijn* steeds dieper te verankeren.

Hand in hand met dat steeds duidelijker gevestigd zijn, gaat het gevoeliger worden voor wat er om je heen, in anderen en de wereld gebeurt.

Za-zen maakt je kwetsbaar, milder en met meer mededogen voor alles om je heen. Het is een natuurlijke ontwikkeling waar je niet naar hoeft te streven. Als je van binnenuit in de wereld bent, gaat het zo, en het blijft zo gaan.

In zentermen: de Weg is oneindig. Je bent er nooit. Wat geweldig.

Velen vragen waarom ik het Tao-zen meditatie noem?

Dat heeft een historische reden:

Toen de boeddhistische meditatie naar China kwam vermengde deze zich met de taoïstische praktijk van de Chinezen die mediteerden. De nadruk bij de laatsten lag op een combinatie van adem- en energie oefeningen, die het in jezelf gevestigd zijn vergemakkelijken.

Er is een tijd geweest dat ze samen met de boeddhistische meditatie werd beoefend. Daarna zijn ze weer gescheiden geraakt. In het Japanse Zen is de taoïstische praktijk nog maar gedeeltelijk terug te vinden. In de Tao-zen meditatie is de combinatie hersteld.