

De Tao-zen meditatie

De Tao-zen meditatie beoogt onze verhouding tot de dingen van alledag zó te laten veranderen, dat ze uit de sleur van het gewoontedenken en -voelen worden gehaald.

Dat doen we niet door er over te gaan denken, of met onze wil te proberen het anders te zien, of een goed voorbeeld na te volgen. Als je dat al ooit geprobeerd hebt, weet je dat het niet werkt.

We beginnen helemaal bij het begin: het ervaren van onszelf zoals we zijn, in een situatie die ons niet teveel afleidt, zoals wanneer je alleen voor jezelf zit, met niets omhanden.

Je zit rustig en ontspannen voor jezelf en merkt alles op wat er om je heen is; wat binnen je blikveld valt en de geluiden die vanuit het huis of daarbuiten tot je doordringen.

Al gauw merk je dat er ook gedachten zijn, soms begeleid door gevoelens, die je afleiden van waar je zit, wat daaromheen is, en je ook je lichaam en adem niet doen opmerken.

Je merkt door zo even voor jezelf te zitten, dat je vol bent van allerlei zaken, die je in je gewone beleven ontgaan, terwijl ze je natuurlijk wel beïnvloeden. Ze zijn immers in je en werken door in hoe je mensen, dingen en situaties beleeft, en daar vervolgens naar handelt, zonder te beseffen wat daar allemaal in meespeelt.

Er is niet veel fantasie voor nodig om te beseffen, dat er daardoor ongewild scheve situaties kunnen ontstaan, die als ze mensen betreffen waarmee je veel samen bent, thuis of op je werk, conflicten of verwijdering kunnen veroorzaken.

In de Tao-zen meditatie besteden wij aan dat fundamentele 'jezelf opmerken' alle aandacht.

We proberen een zithouding in te nemen, die je zo ontspannen mogelijk laat zitten, zodat je niet alleen je adem maar ook de energie, die wel in je werkt, maar die je niet opmerkt, binnen je bewustzijn krijgt.

We maken daarbij gebruik van een oefenwijze die al honderden jaren bestaat, en die voor ons in deze tijd, met z'n specifieke eisen, is aangepast.

Wat we samen, onder leiding in een groep, doen is dus heel simpel en concreet werk, dat geen enkele vooropleiding of bekendheid met oosterse denkwijzen of religieuze ervaringen vereist.

We oefenen aan het meest voor de hand liggende: onze wijze van zijn in de wereld van alledag en de gevolgen die dat veroorzaakt om ons heen, en in wijder verband in de wereld waarvan wij deel uitmaken, en waarop wij invloed uitoefenen, meestal zonder dat te beseffen.

Dat dagelijks oefenen, eerst alleen een bepaalde tijd die we er voor vrij maken, maar al gauw ook gewoon in ons dagelijkse handelingen, brengt ons dat besef van de samenhang van alles spelenderwijs bij.

We kunnen daardoor niet-gewichtig en met humor op het leven ingaan.