

Tao-Zen meditatie

De Tao-zen meditatie die de leraar Maarten Houtman jarenlang met zijn groepen heeft geoefend, combineert de oorspronkelijke Zenmeditatie met de energie-oefeningen van het Taoïsme. Deze combinatie bestond in het vroegere China onder de naam Ch'an meditatie.

Iedereen die langer heeft gemediteerd weet dat het geconditioneerde bewustzijn de ongeconditioneerde staat niet kan bereiken. Die overgang of sprong kan alleen vanuit een andere dimensie plaats hebben. Het is daarvoor nodig dat het bewustzijn van alledag zwijgt, stil valt of leegraakt van het bekende.

De Taoïstische energieoefeningen maken het 'leegraken van het bekende' gemakkelijker; de wilsinspanning van het ego wordt daarbij tot het minimum beperkt.

Uitgangspunt voor deze meditatie is het inzicht dat het huidige bewustzijn een mutatie moet ondergaan wil de mens kunnen handelen en denken vanuit het ongedeelde geheel, in overeenstemming met de kosmische werkelijkheid.

Wij handelen nog steeds vanuit de basisinstincten van zelfbehoud, territoriumbescherming en voortplanting (seks), wat leidde tot een menselijke samenleving, beheerst door agressie, wantrouwen en haat. Op mondiaal niveau heeft zich dat nu uitvergroot tot een wereldconflict, tussen arm en rijk, onderontwikkeld en hoog opgeleid, honger en overvloed, onmacht en macht, haat en tevredenheid.

Een oeroude ontwikkeling van het bewustzijn moet doorbroken worden, door de vrijwillige inspanning van het individu vanuit dat inzicht.

Het is een waagstuk dat alle schijnzekerheden achter zich laat en herinnert aan de verre stemmen van wijzen, mystici en heiligen uit het verleden.

Het is aan ieder van ons deze uitdaging aan te gaan.

Maarten Houtman