

## Waar het om gaat<sup>1</sup>

Wat je opmerkt zijn de bewustzijnsbeelden die opgeroepen worden door zintuiglijke prikkels van buiten - gezicht-, gehoor-, tast, geur-, smaak- en gevoelsprikkel.

Ook prikkels van binnen - door herinnering, het je indenken, voorstellen, verlangen naar, bang zijn voor - roepen beelden op, wel of niet gekleurd door gevoel.

De prikkels, omgezet in impulsen, worden in je bewustzijn vertaald tot een voorstelling, indruk of ervaring.

Of het een juiste vertaling is weten wij niet.

Alles wat je zintuiglijk, in vertaling, ervaart is in voortdurend ontstaan en vergaan, in een tempo van nauwelijks waarneembaar langzaam tot razend snel. Dit verschil in tempo, door de hele schepping heen, gaf ons de indeling van het levende en dode in.

Wat je via de zintuigen in vertaling bereikt, is de steeds veranderende uitdrukking van het tijdloze 'er zijn' dat zich onophoudelijk in tijd en ruimte manifesteert.

Zodra je beseft dat al je ervaringen uit de uitdrukking van het 'er zijn' voortkomen en niet het 'er zijn' zelf zijn, richt je aandacht zich naar binnen, naar het bewustzijn, dat ook uit het 'er zijn' is.

Meditatie is het ongestoord en onafgeleid daar zijn waar het 'er zijn' overgaat in de manifestatie ervan, zonder het contact met wat zich aan de zintuigen voordoet te verliezen.

Dit stille gewaarzijn, een onwilsmatig verzameld zijn, verbindt je vanuit het 'er zijn' met al het gemanifesteerde.

Alle oefeningen die in dit weten geworteld zijn helpen de situatie te scheppen waarin dit 'éénworden' kan plaatshebben.

---

<sup>1</sup> Weergave van de paragraaf 'Waar meditatie begint' uit de Inleiding van 'Tao-zen, de weg van niet dwang', 1988, pag. 11-12