



Zazen, het zitten in meditatie, is de basis van Zen beoefening – en de feitelijke basis van alle spirituele oefentradities. Bewustwording en verwerkelijking houden direct verband met het bewust gezag geven aan innerlijkheid, zoals blindheid en lijden het rechtstreeks gevolg zijn van misleid worden door (gezag verliezen vanwege) uiterlijke, zintuiglijke signalen.

Meditatie is herstel van onze natuurlijke innerlijke wijsheid, als betrouwbare basis van een vredig en efficiënt optreden in de vormenwereld met al zijn complexe functionaliteiten. Onze bewustwording begint met dit inzicht: dat er een belangrijke samenhang bestaat tussen binnen en buiten<sup>1</sup>, d.w.z. innerlijke kwaliteit is bepalend voor alle uiterlijke beleving – en niet andersom, zoals wij in onze geconditioneerdheid steeds opnieuw veronderstellen.

Wie dit eenmaal inziet gaat de eigen innerlijkheid vanzelf beschouwen als een soort braakliggend kapitaal, en dat maakt alle spiritualiteit in potentie een waardevol terrein. De vraag is dan: hoe kun je dit interessante gebied het beste ontginnen? Concreter: hoe realiseer ik innerlijke kwaliteit – hoe moet je oefenen?

Voordat de praktische aanpak zinvol kan worden toegelicht moeten we eerst goed doordrongen zijn van het belang van **juiste motivatie**: een verkeerd motief leidt tot corrupte processen (met alle riskante consequenties), en een afgeleid, zwak of onvolledig motief leidt tot omwegen, oponthoud, compensatie, verwikkeling, misverstand etc.

Juiste motivatie bezit een aantal kenmerken, als kwaliteitsgarantie zagezegd:

- **echtheid**: juiste motivatie beweegt ons als het ware vanzelf, het voelt als iets onontkooftbaars, betekenisvol, uitnodigend, als voortkomend uit jezelf.
- **vertrouwen**: oprechtheid zorgt ervoor dat je dit motief kunt vertrouwen; en dit verbindt ons direct met een groter gezag - je vertrouwt immers in "iets".
- **openheid**: de verbinding met iets groters maakt het mogelijk ons te openen voor alle gewenste heilzame werking van dit proces en van het leven als geheel.

Op basis van deze kloppende visie en houding kun je onvoorwaardelijk werk maken van jezelf.<sup>2</sup> Je kunt nu met een gerust hart gaan zitten, in de volheid van het leven.

Zie meditatie niet als een *handeling*, maar eerder als een *behandeling*.

Het kussen is een gewijde plek: hier heerst een goed perspectief, een definitieve intentie.

Je geeft het leven (of waarheid, werkelijkheid, Dharma, God – je Zelf) alle ruimte om de storende, karmische aspecten op te lossen en om de ontbrekende, dharmische aspecten aan te vullen. Uiteindelijk zal alles heel organisch "klaar" voelen: je voelt je thuis in je ware zelf, niet langer afhankelijk, niet gesloten, niet onrustig – maar vrij en vervuld.

<sup>1</sup> Zen noemt binnen en buiten ook wel Leegte (vormloosheid) en vorm. Per saldo blijken beide aspecten één organisch geheel te zijn: werkelijkheid.

<sup>2</sup> Er zijn nog wel wat ingrediënten te noemen die je kunnen helpen om dit proces te verstevigen - denk aan allerlei praktische attributen, of aan hulpmiddelen als teksten etc., maar zulke persoonlijke en vaak subtiele aspecten vallen wel op hun plaats in de loop van je oefenpraktijk.

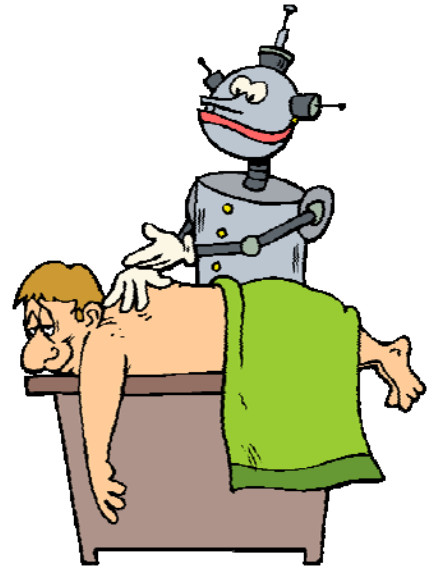
Dit thuiskomen in het leven, dit herstel van jouw volledigheid, vindt plaats in drie fasen: via **lichaam, adem en geest**.<sup>3</sup> Zij vormen de eenheid en het geheel van wat wij zijn – beter gezegd: dit zijn de grove maar bruikbare instrumenten waarmee we het subtiele en wezenlijk ongrijpbare werkelijkheidsverloop dat wijzelf zijn enigszins in kaart kunnen brengen. Zij helpen ons de verwarrende zintuiglijke fragmentatie te vervangen door een rechtstreeks voelbare compleetheid – innerlijk én uiterlijk, integer én integraal.

Zodra je eenmaal in deze waarheidsoven van oefening plaatsneemt waar je niet meer bezig hoeft te zijn met tijd of plaats of functie, word je je vanzelf ervan bewust dat jij levende werkelijkheid bent, het universum in werking, schepping in actie. Het Dharmavuur kan mij nu schoonsmelten: doordat ik hier niet zelf optreed, wordt de werking van het leven vanzelf steeds voelbaarder. En op zijn beurt maakt deze krachtige uitzuivering mij weer echter, eerlijker, waardoor ik nóg sneller alles loslaat.

Zo word je continu behandeld door twee meesterlijk liefdevolle Dharmahanden: "inzet" en "overgave". In onnavolgbaar samenspel kneden zij mij beurtelings<sup>4</sup> tot juiste substantie, tot rijzend deeg, tot volwaardig voedsel, echtheidsspul.

Eenzelfde organische afwisseling van richten en loslaten is ook gaande in de adembeweging: de eenheid van centreren en extrapoleren van alle energie.

Zo ook in de geest: intentie en expressie...



De vorm die ons zitten aanneemt is niet het gevolg van eigen inbreng, is niet veroorzaakt door kleingeestigheid maar is een niet door onszelf beoogd verschijnsel dat het universum ons aanreikt – mogelijk als afwikkeling van karma, mogelijk als toets van belangeloosheid. Cruciaal is dat we niet zelf gaan optreden, ons niet als roerganger zien van "leerprocessen", maar dat we enkel en alleen expressie zijn van echte, onbegrensde, levende werkelijkheid.

In dit licht verliest zintuiglijkheid, inclusief de breinwerking met zijn beelden en gedachten en gevoelens, zijn oude persoonlijke lading; de woelige fysieke machinerie komt tot rust. Als we ons mentaal-emotionele proces niet langer blijven voeden, zakken we vanzelf uit het zintuiglijke vlak naar een verfijnder niveau: ons dynamisch energielichaam, adem. Het gewaarzijn verandert van karakter: lichter, ruimer, directer, levendiger. Je voelt dat dit een intensiever aspect van de werkelijkheid is, een intiemer ervaren van leven.

Tenslotte, wat geldt voor het fysieke vlak geldt ook voor het energetische: valt de voeding weg, dan zakken we richting grondvlak, de mysterieuze bodem van Leegte, de Dharma. Dit is het waarheidslichaam, bewustzijn zelf, waar vormen noch beweging relevant zijn.

Vertrouw erop dat deze diepste werkelijkheid jouw ware zelf is – en omgekeerd: dat jij diepe waarheid bent en wonderlijke kracht belichaamt. Geef de Dharma alle gezag, geniet met volle teugen van de geur van deze alom gezochte, uiterst kostbare lotusbloem.



<sup>3</sup> De drievoudige indeling van onze identiteit is een vrij universeel en gangbaar gegeven in de geschiedenis van spiritualiteit.

Het boeddhisme spreekt in dit verband over de "drie lichamen" (*tri-kaya*): het veranderingslichaam van vormenspel (*nirmana-kaya*), het energielichaam van adembewogenheid (*sambhoga-kaya*) en het waarheidslichaam van hartsbewustzijn (*dharmakaya*).

<sup>4</sup> Hanteren we teveel persoonlijk getinte inzet, dan zal overgave ons uitnodigen; voelt het proces te vrijblijvend of steriel, dan neemt inzet het roer over. Oefenen is niet anders dan leren de twee facetten kracht en inspanning – op fysiek, energetisch en mentaal vlak - geleidelijk zó subtiel te hanteren dat we verdwijnen in en voortkomen uit hun "atomaire" versmelting. Zodra we iets precies goed doen, doen we het niet meer zelf.