



februari 2025

# ZAZEN & RITUELEN

Blijvende basis

Voor de inbedding van al het oude en nieuwe in je leven vormt je meditatie altijd een goede basis. Je kunt eens proberen om deze basis en een ritueel als soetra-recitatie weer wat extra aandacht te geven.

## tekst 1

Bewegingloos op een kussen of bankje zitten, is niets en iets doen tegelijk. Want (...) we kunnen natuurlijk niet niets doen. Maar in dit bewegingloze zitten, beoefenen we nog iets: we zetten ons stil, zo stil mogelijk, juist om de beweging van je leven te ervaren. Te ervaren dat er 24/7 alleen maar beweging is. Én om geleidelijk aan de kracht of de energie te ervaren die dat allemaal mogelijk maakt. Én om te ervaren dat wij daar gewoon helemaal bij horen. We zetten ons stil om de werkelijkheid in en om ons heen te ervaren. Om het mysterie van de vanzelf-beweging te ontmoeten. Dat het daarin aanbrengen van mijn eigen handeling heilig is, wordt opeens erg begrijpelijk en voelbaar. Ik heb immers deel aan dat mysterie, ook 24/7 en niet alleen op mijn kussen. Zo 'gewoon' is het.

Verder lezen? Zie **Dick Verstegen, Welkom in de werkelijkheid,**

pag. 60/61

## tekst 2

We leven in een wonderwereld, zijn die wereld. De leer van de Boeddha, die ook Dharma wordt genoemd, benadrukt de begrippen Anicca (niet eeuwig) en Anatta (geen-zelf). (...) Alles is vergankelijk en veranderlijk. Er is alleen beweging, proces; wij maken daar deel van uit, maar er is niemand thuis in ons. En wenden wij ons tot de Hartsoetra, het kernleerstuk van het Mahayana-boeddhisme, dan blijft er van de door mij zo vrolijk bezongen werkelijkheid ook niet zoveel over. Alles van ons bestaan wordt als 'leeg' gekenmerkt; niet alleen wijzelf, maar ook dingen, bewustzijn, denken, gevoelens en waarnemingen. Niet dat de Hartsoetra zegt dat al die verschijnselen niet bestaan, maar wel dat ze slechts vluchtig zijn en in een eindeloos wordingsproces totaal met elkaar verknoopt zijn. Steeds veranderen, opkomen en verdwijnen. Niets blijft, niets staat op zichzelf. Er is alleen beweging. Het ontrafelt niets, maar wijst wel op het mysterie.

Verder lezen? Zie **Dick Verstegen, Welkom in de werkelijkheid**,  
pag. 143/144.



**ZEN**  
CENTRUM  
NIJMEGEN