

## Wat is zazen ?

Zazen is de beoefening van de zitmeditatie.

Za betekent 'zitten'

Zen betekent 'concentratie', 'begrijpen'

- Zitten en 'mediteren' is de beoefening van zazen.
- De zenmeditatie is geen speciale meditatietechniek.
- In de zen betekent 'mediteren': zijn geest hier en nu, op elk ogenblik, concentreren op de lichaamshouding, op elke uitademing en op elke uitademing, terwijl men bewegingloos zit.
- Ons dagelijks leven is onophoudelijk één en al beweging: bewegen van hier naar ginder, van thuis naar het werk, van het werk naar de winkel, van de winkel enzovoort.
- En onze geest beweegt mee als een lenig dier. In het oosten wordt hij wel eens vergeleken met een aap, die onophoudelijk van gedachte tot gedachte gaat.

Zazen is terug tot rust komen

- Zazen is de tijd nemen om tot rust te komen: voor lichaam en geest, met lichaam en geest.
- In zazen worden we één met onze geest, met de geest die tot rust gekomen is: met onze ware natuur.
- Zazen beoefenen is terugkeren naar onszelf. Niet op een egoïstische manier, maar in de betekenis van terugkeren naar de essentie van onszelf.
- Zen bestuderen is zichzelf bestuderen, zei de Japanse zenmeester Dogen Kigen.