

# De groei van de lotus

Sandra Westhoff



Bij het beoefenen van zazen (zenmeditatie) zijn er verschillende fases te onderscheiden. Je kunt ze vergelijken met het groeien van een lotus uit de modder, waarna de bloemknop langzaam zijn weg omhoog vindt naar het wateroppervlak om vervolgens zich te openen tot een mooie bloem.

## De groei van de lotus uit de modder.

Voor veel mensen is de eerste reden om te beginnen met meditatie, het vinden van een oplossing voor hun lijden. En zazen kan daarbij zeer behulpzaam zijn. In zazen oefen je om in het NU te zijn. Om je gedachtes te observeren zonder er in mee te gaan of er emoties aan te koppelen. Je ziet je gedachtes voor wat ze zijn. Dit vergt concentratie en doorzettingsvermogen. In het begin moet je lichaam nog wennen om voor langere tijd in één houding stil te zitten. En het vraagt heel wat wilskracht om niet toe te geven aan de natuurlijke impuls om bij pijn te bewegen of bij jeuk te gaan krabben. Als je pijn of jeuk tegen komt in je meditatie is het goed om met je aandacht naar die pijn toe te gaan en er op een liefdevolle manier naar te kijken. Vaak verlicht dat de klacht al. Daarnaast lijkt er in het begin alleen maar dat er meer gedachtes ontstaan. Maar door te trainen om die gedachtes er te laten zijn zonder ze te voeden met nieuwe gedachtes wordt de gedachte stroom vanzelf rustiger.

Net als bij de problemen in het dagelijks leven. Problemen zullen er altijd blijven komen, maar wat je wel kunt veranderen is de manier hoe je daar mee omgaat. Het heeft geen zin om te piekeren over wat er in het verleden gebeurd is of om bang te zijn voor wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren. Je leeft NU. En NU zit je bijvoorbeeld achter je pc in een gezellige warme kamer dus is er nu geen enkele reden voor emoties als angst of boosheid. Soms is het natuurlijk wel noodzakelijk om naar de toekomst te kijken. Denk maar aan het maken van een afspraak met iemand. En soms is het zinvol om je ervaringen uit het verleden te gebruiken om in het NU beter te handelen. Maar doe dit zonder het koppelen van een emotie eraan. Ik noem dit functioneel denken.

## De lotus groeit langzaam door het water naar het wateroppervlak.

Als je eenmaal de voordelen van zazen hebt gevoeld en je de opgedane vaardigheden kunt toepassen in je dagelijks leven is het tijd voor een volgende stap. De stap van het ontdekken wie je werkelijk bent. Meestal gaat dit in geleidelijke stappen waarin je telkens tot nieuwe inzichten komt. De lotusbloem opent langzaam zijn bloemknop. Soms kan het gebeuren dat ineens een bloemblad zich geheel opent waardoor je op een bepaald onderdeel je leven of zen beoefening ineens als veel eenvoudiger ervaart. Daarvoor is het wel behulpzaam om

regelmatig te gaan zitten (waarmee Zazen bedoeld wordt) en zo nu en dan een retraite te volgen. Zo zal je langzaam ontdekken wie je werkelijk bent. Maar daarmee komt op een gegeven moment ook het besef dat er een zuiver ik is wat in het boeddhisme aangeduid wordt als je boeddhanatuur maar dat dat versluiert wordt door je ego. Elke keer als je een stukje van dat ego kunt loslaten zal de lotusbloem zeer meer gaan openen en zal je zuivere boeddhanatuur zich tonen.

### De bloemknop opent zich.

Met het openen van de lotusbloem wordt het besef dat verlichting mogelijk is in dit leven ook steeds een stukje reëler. Maar wat is verlichting? En hoe kun je dit bereiken?

Voor mij houdt verlichting in het loslaten van je zelf (ego). Het loslaten wat je juist ontdekt hebt tijdens het groeien van de lotus. Een geheel ego-loze staat van zijn (*anatta*) staat voor mij voor verlichting. Omdat je daarmee vanuit je boeddhanatuur in verbinding staat met de wereld om je heen. Je één bent met de wereld om je heen.

Ken je het gevoel van ronddwalen in een bos geheel één met de natuur, waarbij je elk besef van tijd of waar je heen moet gaan bent vergeten? Dat is voor mij een moment van geheel zelf-loos zijn. Geheel verbonden zijn met dat wat is. Iemand die dit gevoel ook kan behouden in het contact met de wereld om hem heen is volgens mij verlicht. Geheel vrij van verlangens, voorkeuren, angsten en welke emotie die je verhindert om één te zijn met de wereld om je heen.



Zenmeester Dogen (13de eeuwse zenmeester en grondlegger van de Japanse Soto-Zentraditie) schrijft;

*“Mediteren is jezelf leren kennen. Jezelf leren kennen is jezelf vergeten.  
Jezelf vergeten is verbonden zijn met al dat leeft.”*

\* \* \* \* \*