
De zazenhouding

Ga zitten op een zafu (kussen) en kruis je benen. In volle lotushouding leg je je rechtervoet op je linkerzijde en de linkervoet op je rechterzijde. In halve lotushouding leg je je rechtervoet op je linkerzijde en wissel je tussen twee sessies. Laat je lichaamsgewicht op drie punten rusten: je knieën, die tegen de grond drukken, en het midden van je bilnaad, die tegen de zafu drukt. Je wervelkolom is goed verticaal en recht. Je strekt je rug en ontspant je schouders. Je kin is ingetrokken, je nek is goed recht. Druk met de top van je hoofd tegen de hemel. Je mond is gesloten en je tong ligt tegen je verhemelte en de wortel van je bovenste snijtanden. Zo kalmeert je innerlijke getater. Je kijkt door je halfgesloten ogen voor je uit, op een meter van je op de grond, zonder iets specifiek te fixeren.

De ademhaling

Je ademt kalm door je neus, bij volle bewustzijn, dus met aandacht, zoals een tijger die op de loer ligt, bij elke ademhaling. Adem natuurlijk. Adem kalm, lang en diep uit, tot onder je navel. Ontdoe je van elk oordeel over je ademhaling – snel of traag. Ze is zoals ze is. Hoe langer je beoefent, des te zachter, trager, vrediger, langer en dieper ze zal worden. Je ademhaling kan zo je buikmassa naar beneden duwen en de energie concentreren in het gebied onder de navel dat we de *kikai tanden* (de zee van energie) noemen. Op het einde van de uitademing laat je de inademing vanzelf opkomen. Zenmeesters vergelijken de zen ademtocht met het loeien van een koe, of met het huilen van een pasgeboren baby. Deze normale, natuurlijke buikademhaling helpt je om een juist beeld van de werkelijkheid te krijgen. In plaats van door de bril van je fantasie te zien zie je helder in dat de ademhaling een verbinding is tussen je lichaam en je geest – en dat ze tegelijkertijd enkel maar een luchtstoot is.

De geestestoestand

Laat je gedachten, beelden of herinneringen die tijdens zazen opduiken voorbijgaan als wolken aan de hemel. Je hoeft ze niet proberen bij te houden, te onderhouden, of ze te verjagen. Zazen steunt op niets. We visualiseren niet, we concentreren ons niet op een object. Niets. Helemaal niets. En ook voor niets - en dus voor het hele heelal, voor alles wat leeft.

Zazen laten doen

Onze levenskracht hoort niet te slap en niet te strak te zijn. Van belang is dat ze helemaal in een ontwaakte toestand is. Zenmeditatie is een inspanning zonder inspanning, je toelaten om niets speciaals te doen, niet fysiek en ook niet psychisch. Zo kan de geest de geest ontmoeten. In ons leven staat we altijd klaar om allerlei dingen te doen. Maar door ons te ontdoen van al dat 'doen' vinden we onze normale geestestoestand terug.