

Inzicht schuilt in een klein hoekje...

Ik ben reeds twee en half jaar ongeveer op zoek naar iets... Ikzelf weet echter niet wat. Een queeste naar inzicht? Een kruistocht met het logische? Het verschuiven van paradigma's in mezelf...

Sinds anderhalf jaar leerde ik het mediteren kennen. Vooral het zazen, zenboeddhisme en mindfulness. Allemaal zeer interessant. Hierdoor leerde ik andere facetten van het leven kennen. Ik leerde oa dat geluk en verwondering vaak in de kleine, dagelijkse dingen van het leven zitten. Het grootse zit net in het kleinste (lees ook mijn artikel over Nen).

Het leuke aan mindfulness en Zen is dat iets je plots kan raken. Door bewust en met een openhouding in het leven te staan en alles te laten gebeuren zoals het gebeurt, zonder iets te willen. Daarnaast doe ik iedere dag 2x aan zazen. Mijn eerste meditatie sessie begint 's morgens 6u20. Voor ik ga slapen doe ik dit opnieuw. Iedere sessie duurt 20 minuten. Het geeft me iedere dag weer een boost energie en een klein stukje inzicht.

Kortom ik ben er toch al wat mee bezig met het Zen-zijn. Dit is mijn grootste valkuil merkte ik vandaag!!! Het zit namelijk zo:

Ik sprak vandaag met iemand die ik tegenkwam. We spraken over vanalles. Ze vertelde me dat ze de leer van Shiatsu had leren kennen. Nu, hier ken eigenlijk niet zoveel van. Maar ze begon te praten over het feit dat mensen tegenwoordig heel snel een oordeel vellen over anderen. Dat anderen bijna beslissen over andermans leven en dat dit eigenlijk niet hoefde. Via de Shiatsu leerde ze ook dat ieder mens wel een goede reden heeft om te doen of te zijn wat ze deden/zijn en dat we vooral niet moeten afgaan vanuit speculaties.

Dit korte maar krachtige gesprek gaf me aan een kant een beschamend gevoel maar aan de andere kant ook een gelukkig gevoel... Iemand vertelde me plots over mijn grootste valkuil... :De niet-oordelende houding! Dit is een van de uitgangspunten van MF en Zen.

Hoewel, naar mijn insziens, dit redelijk lukt op mijn matje en mijn kussen tijdens zazen, is dit toch iets wat zéér moeilijk is in het dagelijks leven. Oordelen is soms een tweede natuur geworden. Net zoals iemand niet niet kan lezen (inderdaad tweemaal "niet") is het (be)oordelen ook iets wat bijna vanzelf gaat. Hoewel ik al vind dat dit al beter gaat, betrap ik me er nog op dat ik op een onbewust moment be/veroordeel. Het goede is dat ik ieder moment opnieuw kan stoppen met oordelen en terug bewust kan leven. Ieder moment is een moment om te stoppen en te beginnen...

Het niet-oordelen wil ook zeggen dat je steeds vanuit een nieuwsgierigheid en vanuit een gevoel een beginneling te zijn, iets ervaart.

Dit laatste was ook een duidelijke boodschap voor mij! Die persoon is nog maar net begonnen met de leer van Shiatsu. Een beginneling dus die alles vanuit een zekere nieuwsgierigheid bekijkt.

Ik kan enkel zeggen: ik heb vandaag heel veel van deze persoon geleerd en dat doet me deugd.

"Moest je dit bericht ooit lezen en moest je je hierin vinden: Dank je wel om me er opnieuw aan te herinneren dat de beste houding die van de beginneling is!"

Ik kan enkel dit nog meegeven: "Val niet in dezelfde valkuil als ik, en gebeurt dit toch? Geen probleem! Ieder moment is een kans om opnieuw te beginnen!"