

Nieuwsbrief najaar 2026✉ info@zenmeditation.eu🌐 www.zenmeditation.eu

Beste cursist(e), relatie,

Spirituele wegen gelden als wegen van bevrijding en van verlossing. Bevrijding, verlossing van wat? Van onszelf, ons ego en een duale kijk waarin we onszelf gevangen zetten in tegenstellingen, het wiel van oorzaak en gevolg, in opvattingen, oordelen en concepten. De weg naar die bevrijding omvat met name de beoefening van gelatenheid, alles wat opkomt 'laten' totdat het hoofd leeg is en de ongefilterde non-duale werkelijkheid zich kan ontfouwen. In dat moment komt de herinnering aan die werkelijkheid terug. Maar natuurlijk, dat wist ik! Ik was het alleen vergeten, ik ging eraan voorbij, keek te ver weg, te ver terug, te ver vooruit en niet hier, waar die werkelijkheid thuis is.

Aan de hand van gelatenheid laten we het rumoer van de wereld en de drukte in ons bewustzijn rusten, als golven op een oceaan die gaan samenvallen met hun bron. Onze praktijk is in feite een werken aan en weer tot leven brengen van herinneringen, realisaties die we opnieuw kunnen verinnerlijken. Met de ervaring van non-dualiteit worden ons tal van herinneringen geschonken, zoals:

- de werking en het onmisbare belang van meditatie en contemplatie;
- de louterende werking van gelatenheid, niet iets doen, maar rusten in onszelf;
- de kracht van verzaking van de wereld, niet de wereld verlaten maar in de eenheid en eeuwigheid van hier en nu de verandering en de wereld van verschijnselen ervaren;
- het gegeven van de onverbreekelijke, onlosmakelijke verbondenheid van al wat is;
- de eeuwigheid van nu als het Licht waarin alles verschijnt;
- het Licht dat de grond, de bron is van leven en dood en dat in tal van culturen een andere naam of geen naam heeft;
- dat onwetendheid de oorzaak is van ego handelen;
- dat het gaat om bevrijding, niet om begrijpen;
- dat we in situaties kunnen leren alert te zijn op ons ego handelen door meditatie en gebed, het aanroepen van het hogere en het (leren) doorgronden van wat we in de kern zijn;
- dat we dat gebed of meditatie overal kunnen praktiseren waar we zijn, overal waar we gaan en staan want waar we gaan daar is ons pad;
- dat ons pad, onze weg besloten ligt in ons bewustzijn en dat we in ons gebed en meditatie in feite afdalen in dat bewustzijn;

- dat we met die herinnering ontwaken en weder opstaan en de wereld in gaan teneinde die wereld dienstbaar te zijn;
- dat we in het Licht, in de geest één zijn;
- dat in de wereld ieder van ons een eigen en uniek pad bewandelt, met eigen verantwoordelijkheden;
- dat we voor elke stap die we zetten afhankelijk zijn van de medemens en van deze planeet;
- dat we in alle verscheidenheid werkelijk één én volstrekt gelijk zijn;
- dat het lichaam is als een woning waarin de geest incarneert en we de essentie letterlijk aan den lijve kunnen ervaren, want het is die geest en de samenhang ervan die ons bewegen, in elke stap die we zetten, in elke handeling en gedachte.

Als oefening, schrijf met regelmaat op welke kleine of grote realisaties zijn opkomen of zijn doorgebroken en waar je oefenpraktijk je aan heeft helpen herinneren.

Gassho, Ben Gendo

*
