

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



Oranda Ryu no Zazen

Zazen, het Japanse woord voor zen meditatie, is in de eerste plaats een praktijk, een bepaalde wijze van doen.

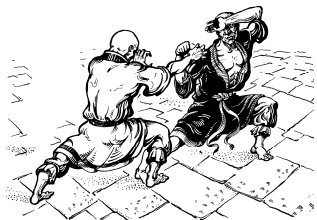
Zazen is nu, niet het verleden, niet de toekomst. Probeer het verleden niet te reproduceren. Je bent hier in dit moment en het verleden kan slechts aanwezig zijn voor zover het in dit moment present kan zijn. De herinnering aan een voortreffelijke meditatie-ervaring, hoe stimulerend aanvankelijk ook, kan een groot struikelblok worden, omdat het mij kan weerhouden het moment te betreden dat thans voor mijn voeten ligt. Ik moet gaan zitten vanuit het nu-doen: nu kruis ik mijn benen, nu maak ik een rechte rug, nu trek ik mijn kin iets in, nu vormen mijn handen een mudra... En heel de verdere meditatie gaat aldus van het ene nu-moment naar het volgende nu-moment.

Als beginner in Zazen begin je met het tellen van je adem, dit wordt tijdens de lessen uitgelegd.

Zazen is heel hard werken, met alle kracht en intensiteit, dit ene doen wat je jezelf voorgenomen hebt te doen: zitten. Geen energie achterhouden door te aarzelen of door te twifelen of door te zuchten vanwege de moeite die het kost. Je energie niet verminderen door het vandaag maar eens rustiger aan te doen omdat er morgen weer een dag aankomt. Dogen (1200-1253), de grote Japanse meester van de theorie en praktijk van Zazen zegt: "Je moet Zazen doen alsof het vuur je aan de schenen ligt, alsof de dood je achtervolgt". Zazen is alles op alles zetten, op dit ene moment.

Al deze aanwijzingen – de lichaamshouding, het volgen van de adem, met aandacht zitten, met volledige inzet zitten, - komen tezamen in één advies: probeer het, probeer het, en probeer het opnieuw.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



Zazen ontleent niet zijn zin aan een doel, maar aan het doen.

Zen meditatie is niet alleen een kwestie van zitten, maar ook van “lopen” (Kin Hin in het Japans).

Een half uur zitten (een goede lengte voor een Zazenperiode ligt tussen de 25 en 40 minuten), wordt afgewisseld met een loopoefening (Kin Hin) van ongeveer 10 minuten. Over de wijze waarop Kin Hin gedaan moet worden bestaan nog veel meer uiteenlopende instructies dan over Zazen.

Elk klooster heeft zo zijn eigen manier van Kin Hin. Zij vertonen variaties in snelheid, of liever traagheid, de houding van de handen en in de manier waarop lopen en ademen gecombineerd worden. Wij volgen de weg van Saikoh Shihan Nishiuchi.

Heb je zin in om de fantastische wereld van Zazen en Kin Hin te verkennen en te bestuderen, dan kan dit nu.

Niet gisteren, niet morgen, maar nu is de tijd waar je leeft.

OSSU.....!!!!



Shihan Codi Duyster,