

De geest van de beginner.

Het is niet belangrijk of meditatie nieuw voor je is of dat je al jaren mediteert. Het gaat om de houding waarmee je in het proces van meditatie stapt.

Het belangrijkste is, dat je steeds opnieuw je meditatie begint met een **open** houding, een houding die onschuldig is, d.w.z. niet gekleurd door je ervaringen in het verleden, door wat je hebt gehoord over meditatie in je cultuur, in de media of in de spirituele of religieuze traditie, waartoe je behoort.

Het gaat erom altijd de 'geest van de beginner' te behouden. Als je iets voor de eerste keer doet, heb je die geest van de beginner, je bent nieuwsgierig, fris, open, onbevooroordeeld. Maar als je iets vaker doet verlies je je 'onschuld'. Je geest is dan niet meer leeg, terwijl alleen een lege geest werkelijk open kan zijn.

In de geest van de beginner zijn we niet bezig met prestatie of met onszelf en dat maakt het mogelijk om echt iets te leren.

"In de geest van de beginner zijn er vele mogelijkheden, in die van de ervarene maar enkele".*

Dus als je nu in stilte gaat zitten, doe dit dan voor de allereerste keer.

* Uit: Shunryo Suzuki : "Zen-begin", 1999

Gebaseerd op teksten van Shunryo Suzuki en Adyashanti.