

## ***De grote weg...***

*De grote weg is niet moeilijk  
voor wie geen voorkeuren heeft.  
Wanneer liefde en haat beide afwezig zijn,  
wordt alles helder en onversluierd.  
Maak je ook maar het kleinste onderscheid,  
dan wijken hemel en aarde oneindig ver uiteen.  
Wil je de waarheid zien,  
wees dan nergens voor of tegen.  
Het vergelijken van wat je bevalt met wat je niet  
bevalt,  
is de ziekte van de geest.  
Als je de diepste betekenis van de dingen niet begrijpt,  
wordt je onontbeerlijke gemoedsrust onnodig verstoord.*



Zo luiden de eerste regels van de Hsin hsin ming, een klassieke Chinese tekst, geschreven door de derde Zen-patriarch Sosan Zenji rond het jaar 600. De tekst wordt ook wel het eerste zen-gedicht genoemd. Het geeft in een compacte vorm de kern van zen weer.

Het is een prima tekst om op te mediteren. Want wat betekent bijvoorbeeld 'de grote weg' of 'geen voorkeur hebben'? Als je met deze tekst aan de gang gaat, neem dan geen genoegen met de eerste antwoorden die in je opkomen en die je door je verstand, je opvattingen, je normen gegeven worden. Neem stukjes uit de tekst en laat deze helemaal tot je doordringen door ze steeds op je uitademing te herhalen. Oordeel niet over de gedachten of gevoelens die ze bij je oproepen. Blijf bij je intentie om deze tekst volledig te begrijpen.

Meditatie voor de maand september 2009

Een bijdrage van Carla Taks

De geciteerde regels uit de Hsin hsin ming zijn overgenomen uit "Het oog slaapt nooit" van Dennis Genpo Merzel, Deventer, 1993.

U kunt terug naar het vorige scherm met behulp van de terugknop van uw browser.