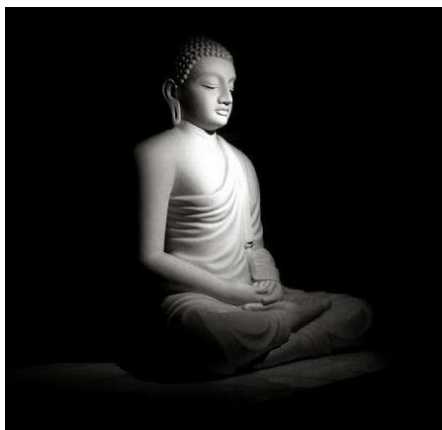


Volledig aanwezig



Vertaling van het hoofdstuk *Fully Present* uit het boek *Returning to Stillness, Zen Training in Everyday Life* van eerw. meester Meiten McGuire, senior monnik van de Orde, en voormalig leraar van de Vancouver Island Zen Sangha. Ze is onlangs op 89-jarige leeftijd met pensioen gegaan.

Vertaling: Baldwin Schreurs

Er zijn vele manieren waarop we onze boeddhistische oefening kunnen beschrijven en een daarvan wordt door de titel weergegeven, Volledig Aanwezig. Wanneer we in stille belichting zitten “zijn we niet bezig om te denken, noch zijn we bezig om niet te denken. We zitten eenvoudigweg zonder opzettelijk te denken.” zoals Zenmeester Dogen het uitdrukte. Eerder in zijn ‘Aanwijzingen bij het mediteren’ attendeert hij ons erop dat we niet proberen om de werking van de geest, noch de wil, of het bewustzijn, geheugen, perceptie of begrip te beheersen. Dit is niet de manier om Boeddha te worden. Nu dan, wat doen we dan precies? We zitten eenvoudigweg, zonder opzettelijk te denken of niet te denken, zonder opzettelijk te voelen of opzettelijk niet te voelen, en dit strekt zich uit naar alle mentale activiteit die gewoonlijk aanwezig is.

Het is duidelijk dat we juiste inspanning aan het toepassen zijn wanneer we herhaaldelijk onze gebruikelijke manier van zijn loslaten. Dat mag sommigen van ons teleurstellen, vooral diegene die met deze beoefening begonnen zijn op zoek naar een innerlijk antwoord op de vraag waarom dit leven niet bevredigt. De vraag doet zich voor: “Wat moet ik doen?”, gevolgd door een andere vraag: “Hoe weet ik dat ik het juist doe?”. Deze vragen komen maar al te vaak op vanwege de aard van de geconditioneerde geest die, zoals één van de senior monniken het uitdrukte, wil weten en vervolgens wil weten dat het weet. Vreemd aan dit gangbare functioneren van de geest is rust, stilte. Wanneer we innerlijk worstelen met een verlangen voor bevrijding van de stroom van onrust, wat gebruikelijk is in de geconditioneerde geest, is het aller-moeilijkste om te doen ‘alleen maar zitten’ en ‘alleen maar zijn’ met een scherp en bereidwillig gewaarzijn.

Dus de fundamentele meditatie is gewaar te zijn. Wat zien we dan? Hoe de geest wegspringt van deze volstrekte eenvoud van zijn, opnieuw en opnieuw. We gaan inzien dat een oneindig geduld absoluut nodig is. De Boeddha noemde geduld ‘de krachtige strijdmacht’. Het geduld van ‘alleen maar zitten’ wordt door die beeldjes van de Boeddha waarbij de rechterhand naar de grond wijst, weergegeven: *Ik zal mijn zitplaats niet verlaten, de aarde is mijn getuige*. Deze ferme vastberadenheid van de Boeddha in de nacht van zijn verlichting is ook onze impliciete vastberadenheid wanneer we bereid zijn om door te gaan met ‘alleen maar zitten, zonder

opzettelijk te denken of niet te denken'. Deze volstrekte eenvoud ontzet soms. Waar is de substantie van dit alles?

En precies dit is het! We stappen uit de gebruikelijke kost waarmee de geconditioneerde geest zich voedt. Beste vrienden die oefenen, we zullen zien dat het vaak allerm minst subtiel is: onze gedachten/gevoelens hebben als middelpunt een 'ik' dat zich routinematig roert – dit is het karmische residu van dit leven naast de aanwas van karmische consequenties van onze huidige keuzes in het leven. Zoals mijn grote leraar graag zei: "Het is zo eenvoudig, zo eenvoudig!". Het vereist geen wiskundige of taalkundige genialiteit of wat dan ook. We hebben alles wat we nodig hebben voor deze belangrijke innerlijke reis terug naar ons Ware Thuis, Boeddhanatuur en Verlichte natuur. We ontwaken tot wat? Het is in zo'n veelvoud van manieren onder woorden gebracht als vingers die naar de maan wijzen. De Boeddha gaf aan dat er *niets is om aan vast te houden en niets dat weggeduwd hoeft te worden*. Verdorie, we hebben geen been om op te staan!

Wat kunnen we doen? We kunnen datgene loslaten, opnieuw en opnieuw, wat ons wegtrekt van onze zitplaats van eenvoudigweg volledig aanwezig zijn, precies in dit moment. Het is 'zo eenvoudig' dat de gecompliceerde geest, geconditioneerd door de ontelbare ervaringen in het verleden, het niet kan 'snappen'. Een gezonde hoeveelheid bescheidenheid verschijnt – *ik weet het niet*. En dat is het hem nu juist! Het 'ik' dat zich in het centrum waant, heeft geen idee, alhoewel het zich krachtig verzet tegen deze erkenning. De titel van Zenmeester Suzuki's eerste en invloedrijke boek was *Zen Mind, Beginner's Mind*. De grote Zenmeester Keizan drukte het als volgt uit: *Als je één wilt worden met de waarheid, zoals een vlam zich samenvoegt met een andere, gooi dan al je dierbare meningen, oude emoties, arrogantie en koppigheid weg en ontmoet de Ware Geest met de onbevange geest van een kind*.

Elke keer wanneer we besluiten om onze meditatiebeoefening gaande te houden, brengen we onze bereidheid tot uitdrukking om voorbij de geconditioneerde geest te gaan, iets dat in de Soetra van Grote Wijsheid als voorwaarde wordt beschouwd om Nirvana te realiseren. We zullen gaandeweg helderder weten dat er iets Meer is dan wat het gewoonte-oog en gewoonte-ik ontmoet. We onderzoeken onze innerlijke wereld door middel van onze onbevange bereidheid om 'niet-wetend' door te gaan. Dit vraagt een herhaaldelijk terugkomen naar een vertrouwen dat groter is dan waar we ook mogen zijn. We kunnen altijd terugkeren naar het alleen maar volledig aanwezig zijn in dit speciale moment. Het kan niet vastgehouden noch weggedrukt worden – het eenvoudigweg *is*. We keren terug naar een Eenheid die onuitsprekelijk is, altijd aanwezig, altijd alles koesterend. Volledig aanwezig maakt het zich aan ons kenbaar, moment na moment. Dit is het!

* * * * *