

Grenzeloze ruimte ervaren

eerw. Baldwin

Iedereen heeft wel een begrip van het woord ruimte. Het betekent niet alleen de plaats om je in te bewegen, maar duidt ook op een gevoel dat we kunnen hebben. We worden er vaak van bewust wanneer we er een gebrek van ervaren. We hebben meerdere uitdrukkingen in onze taal die gaan over ruimte: iemand de ruimte geven, in de tang zitten, ruimhartig en ruimdenkend zijn, enz. Het gevoel van ruimte, of dat nu een gevoel van innerlijke ruimte is of een gevoel van bewegingsruimte, is moeilijk te omschrijven en in dit opzicht is het niet verschillend van fysieke ruimte. Hoe beschrijf je fysieke ruimte? Je kan het alleen maar beschrijven aan de hand van wat het begrenst en wat je er in vindt. En dit hangt weer af van het perspectief dat je inneemt. Als je je in een kleine ruimte bevindt, ervaar je de ruimte anders dan wanneer je bijvoorbeeld buiten staat, op een groot plein of op de top van een hoge berg. En vanuit de ruimte is het weer anders. Kijkend op een mooie donkere nacht naar de sterrenhemel beseffen we wellicht het meest dat de ruimte grenzeloos is en dat alles wat waargenomen kan worden zich bevindt binnen die oneindige ruimte.

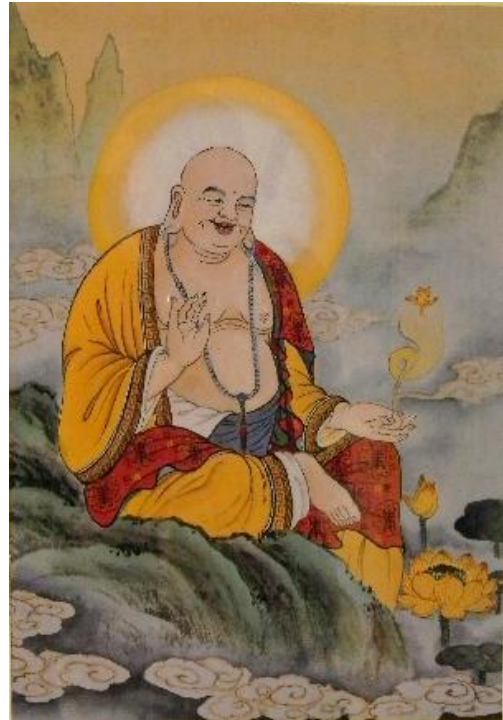
Onze 'innerlijke' ruimte is niet veel anders. Wanneer we tijdens de meditatie even de ogen sluiten en aan iets prettigs denken, zal ons lichaam en geest ontspannen en wat expanderen. Het lichaam zet letterlijk een beetje uit. Wanneer we vervolgens aan iets denken dat onplezierig is en dat ons misschien wat zorgen baart, voelen we hoe ons gezicht wat strakker wordt, net zoals de buik en andere delen van ons lichaam. Wanneer ons lichaam en geest ontspannen ervaren we een groter gevoel van ruimte in onszelf en wellicht ook buiten onszelf. Als we dit gevoel van ruimte onderzoeken, ontdekken we dat die ruimte ook grenzeloos is; je kan namelijk geen grenzen ervaren. We hebben nooit de ervaring van ruimte, vervolgens een grens aan die ruimte en daarbuiten geen ruimte want hoe zou dat moeten voelen, geen-ruimte? Het bijzondere is dat hoe sterker het gevoel van ruimte aanwezig is, hoe meer we het gevoel hebben dat we onszelf zijn of kunnen zijn. Het is heerlijk om gewoon te zijn wanneer we ruimte ervaren. En hoe 'grenzelozer' we onszelf voelen, hoe meer we het gevoel hebben werkelijk te leven. Wanneer we echter geen ruimte ervaren, wanneer we verzonken zijn in onplezierige gedachten en verhalen, neemt dat gevoel van ruimte af en verkramppt ons lichaam en gezicht en voelen we ons vaak opgesloten in onszelf; we voelen ons begrensd en wat gescheiden van het leven.

Er is een hele eenvoudige wijze om het gevoel van ruimte te ervaren en de Boeddha heeft er vaak over gesproken; het sleutelwoord is liefdevolle-vriendelijkheid. We kunnen dit voor onszelf vrij eenvoudig testen. Wanneer je merkt dat je gezicht, en dus ook je buik – want gezicht en buik werken samen – wat strakker is geworden en je zorgelijke of andersoortige gedachten hebt, maak dan je gezicht wat vriendelijker en wat zachter, en meteen zal je wat meer ruimte ervaren. Het is voor negatieve gedachten namelijk moeilijk om zichzelf voort te zetten in een verhaal wanneer je een vriendelijke houding t.o.v. die gedachten inneemt. In het boeddhisme wordt deze houding van liefdevolle vriendelijkheid verpersoonlijkt door de Boeddha Maitreya, de Boeddha die komen gaat. De naam Maitreya is afgeleid van het Sanskriet woord voor liefdevolle-vriendelijkheid, 'maitri', dat weer herleid kan worden tot het woord 'mitra' dat vriend betekent. De Pali-versie van deze woorden – Pali is de taal waarin de oudste boeddhistische teksten zijn opgeschreven – zijn 'metta' en 'mitta'.

Maitreya is de Boeddha die vriend is van het leven en alles verwelkomt met een glimlach. Hij heeft een rond gezicht en een ronde buik, niet vanwege een overmatige eetlust maar om aan te geven hoe lichaam en geest ontspannen en wat expanderen wanneer we het leven ontvangen met een vriendelijke houding. Maitreya is de belichaming van ruimte. Tegenwoordig vind je dit beeld van Maitreya soms in winkels en wordt het vaak de lachende Boeddha genoemd.

Maitreya wordt meestal afgebeeld met een boeddhistische kralensnoer en een lotus in de hand. Een boeddhistisch kralensnoer heeft 108 kralen die de 108 wijzen symboliseren waarop onze geest vertroebeld en ons handelen negatief beïnvloedt kan worden. (Het getal 108 wordt verkregen door het volgende: we hebben 6 zintuigen – 5 fysieke plus de geest die gedachten, herinneringen en mentale beelden waarneemt – en wanneer we ze vermenigvuldigen met de 3 manieren van reageren – positief, negatief, en onverschillig – krijgen we 18 soorten gevoelens. We kunnen dan verlangend of afwerend reageren op die gevoelens wat 36 hartstochten geeft die zich in het verleden, heden en de toekomst kunnen manifesteren, dus maal 3 wat 108 geeft.)

Maitreya heeft een lotus in hand, wat aangeeft dat hij de weg van spirituele training heeft afgelegd en zijn hart heeft geopend, gesymboliseerd door de open lotus. Elke hartstocht is door middel van liefdevolle-vriendelijkheid aanvaard en omgezet in een open, vriendelijk zijn.



Op de prent zien we Maitreya zijn rechterhand omhoog houden met de palm van zijn hand naar ons toe. Deze handhouding (mudrā genoemd) betekent ‘heb geen angst’. Het vraagt soms moed om onplezierige gedachten en emoties met een zachtheid en vriendelijkheid te aanvaarden. Soms ervaren we een sterke impuls om meteen te reageren, of om er voor weg te lopen. Stil zitten en bijvoorbeeld de kwaadheid, verdriet of angst volledig te ervaren zonder fysiek en mentaal te verkrampen is een uitdaging, maar een die geoefend kan worden. Maitreya wordt de ‘Boeddha die komen gaat’ genoemd. Omdat we allen het ingeboren Boeddhapotentieel hebben, kan elk mens de Boeddha Maitreya worden. We zijn het (gelukkig) niet bewust maar elke keer wanneer we de ervaring van dit huidige moment met liefdevolle-vriendelijkheid ontvangen, is Maitreya heel even aanwezig in deze wereld.

Als we door liefdevolle-vriendelijkheid ruimte ervaren, zijn we tegelijkertijd ook gewaar van ons lichaam, en van onze geest – een gedachte, een herinnering of een mentaal beeld – , en van de wereld om ons heen. Als we goed kijken zien we dat die gewaarwordingen binnen de ruimte worden ervaren. We hadden al gezien dat er geen ervaring is van grenzen aan de ruimte, of het bestaan van een ervaring van niet-ruimte. Toch twijfelen we soms en is het goed om dit te onderzoeken. Het beste is om dan weer even de ogen te sluiten en te kijken of we bijvoorbeeld ons lichaam ervaren binnen of buiten de ruimte. Als het buiten de ruimte ervaren wordt, dan moeten we dus ruimte ervaren, dan een grens, en dan ons lichaam. Het wordt snel duidelijk dat dit niet zo is; er is geen

grens te ontdekken. Er is de ervaring van ruimte en daarin ook de ervaring van het lichaam. En zo is het ook met de ervaring van de geest, of elke andere ervaring zoals een geluid, of reuk, e.d. Alles wordt binnen de ruimte ervaren net zoals het universum alles omvat. Alles is één, en binnen die eenheid hebben alle dingen hun eigen plek.

Soms 'ontbreekt' een gewaarwording, bijvoorbeeld die van het lichaam. We kunnen soms zo opgaan in bijvoorbeeld onze favoriete muziek dat we ons lichaam even niet ervaren. Dat doet echter niets af aan ons besef van aanwezig te zijn. Soms is de geest even afwezig, bijvoorbeeld wanneer we geconcentreerd iets aan het doen zijn. Ook dat doet niets af aan ons besef van te bestaan. En soms is de wereld er even niet en ook dat is geen probleem. Gewaarwordingen komen en gaan maar de ruimte, waarin inherent het weten van te zijn aanwezig is, blijft onveranderlijk aanwezig omdat het iets is dat geen kenmerken heeft die aan verandering onderhevig zijn. Het heeft geen begin of eind, geen grens, noch enig objectief kenmerk en toch is het heel direct ervaarbaar en weten we allen intuïtief wat het is.

Alhoewel grenzeloze ruimte ons ware thuis is, is het besef ervan vaak in ons dagelijks leven afwezig. We voelen ons soms meer geleefd door alles wat er gebeurt, en daardoor lichamelijk en geestelijk gespannen, dan dat we de ontspannen en liefdevolle-vriendelijke houding ervaren waarover het boeddhisme spreekt. Waarom is dit? Deels door allerlei onprettige ervaringen in ons vroege leven, door wat ons vroeger is verteld, en de voorbeelden die ons door anderen zijn gegeven, en door biologische redenen, zijn we ons gaan vereenzelvigen met de lichamelijke en mentale gewaarwordingen en die gaan zien dat als ons 'ik' en zijn we alle andere gewaarwordingen gaan beschouwen als 'niet-ik', als 'de ander' en 'de wereld buiten mij'. Hoe sterker die vereenzelving, hoe minder we gewaar zijn van de open, grenzeloze ruimte. En hoe minder we gewaar zijn van de ruimte, hoe meer we verzeild raken in de verhalen in ons hoofd en hoe verkrampt van lichaam en geest we worden. Het is daarom dat het zenboeddhisme zo'n nadruk legt op het stilzitten in meditatie want dat is een krachtige ingang tot het hernieuwd ontdekken en herinneren dat we grenzeloze open ruimte zijn.



In een traditioneel Japanse meditatiehal vindt je op het altaar niet het beeld van de Boeddha maar dat van Manjusri, die Wijsheid verpersoonlijkt. Het Sanskriet woord Mañjuśrī betekent 'de edele en zachtmoedige'. Manjusri zit op een leeuw, die de geest symboliseert. Het is de geest die de ongedeeldheid van de werkelijkheid, gesymboliseerd door de handen die samengebracht zijn, opdeelt in het dualisme van 'ik' en 'de ander', vriend en vijand, enz. Wijsheid is nodig om deze geest te temmen en te bereiden want de geest is ook een krachtig werktuig waarmee veel goeds gedaan kan worden als het geleid wordt door wijsheid.

In het boeddhisme worden veel verschillende woorden gebruikt voor wat ik in dit artikel ruimte heb genoemd. Ikzelf vind dit een toepasselijk woord omdat we allen een intuïtief begrip hebben

van wat dit woord betekent. Maar het wordt soms ook 'open veld, bron, zuiver gewaarzijn, Boedhanatuur, leegte, lege spiegel, e.d. genoemd. Belangrijk is om te beseffen dat deze woorden

niet naar filosofische concepten verwijzen maar naar wat heel direct, en hier en nu, ervaarbaar is en je kan bevrijden van lijden.

Laa ik afsluiten met een korte tekst van de Chinese zenmeester Hongzhi uit de twaalfde eeuw, die het mijns inziens bijzonder mooi beschrijft.

“Ons huis is één enkel veld, schoon, uitgestrekt en luisterrijk, vanzelfsprekend verlicht van binnen uit. Wanneer de geest leeg is en zonder condities, wanneer er sereen gewaarzijn heerst zonder duiding, dan verschijnen en verdwijnen Boeddha’s en stamhouders die de wereld transformeren¹. De plek waar nirvana van oorsprong thuishoort, is te midden van de levende schepselen. Is het niet verbijsterend dat alle mensen erover beschikken, maar geen kans zien er kracht en glans aan te geven? Sluimerend in duisternis laten zij hun wijsheid overspoelen door dwaasheid die alles blank zet. Eén moment van herinnering aan verlichting kan een doorbraak betekenen en je bevrijden uit het stof van voorgaande kalpa’s². [Het ene veld], stralend en helderwit, kan niet vervormd worden of gewijzigd worden binnen de drie tijden³; de vier elementen⁴ zijn niet in staat het te beïnvloeden. Anoniem meesterschap is diep verankerd en bewaard door alle tijden heen⁵, in verleden en heden, terwijl intussen het versmelten van gelijkheid en onderscheid moederlijk de hele schepping baart. Deze ruimte geeft de energie van vele duizenden levensvormen weer; alle verschijnselen weerspiegelen slechts de schaduwen [van dit veld]. Laten we deze werkelijkheid onvoorwaardelijk belichamen.”

(Uit het boek: Vruchtbare leegte, van Taigen Dan Leighton, 2002)

Noten:

1. Elk mens die sereen gewaar is van zijn ware natuur, het open veld of ruimte, is een Boeddha en stamhouder van de zentraditie, en transformeert deze wereld van lijden (samsara) in de wereld van verlichting (nirvana). Soms zijn wij even een Boeddha, soms zijn het anderen. Elk daad, voortkomend uit wijsheid, transformeert de wereld.
2. Een moment van herinnering aan onze oorspronkelijke en werkelijke natuur, het open veld of ruimte, kan er voor zorgen dat we ons niet meer vereenzelvigen met de dualistisch werkende geest en daardoor bevrijd worden van het geconditioneerde denken dat over lange tijd (*kalpa*) is gevormd.
3. Verleden, heden en toekomst.
4. Vuur, wind, water en aarde. De elementen waaruit, volgens de oude Chinese filosofie, de fysieke werkelijkheid is opgebouwd. Het open veld (gelijkheid) en de 4 elementen (onderscheid) creëren steeds opnieuw de wereld zoals we die gewaar worden.
5. Anoniem meesterschap is de meesterschap van het open veld, de open ruimte zelf.