

Waarnemen

Uitkijkend vanuit het raam van de kamer die ik tijdelijk mag bewonen in Throssel Hole Buddhist Abbey, speelt zich er een ware natuurfilm af; de familie Konijn, bestaande uit vader, moeder en hun drie pubers bewonen de heuvel net naast de kamer. Elke ochtend is vader konijn bezig met het markeren van hun territorium. In de middag liggen ze graag in het zonnetje wat warmte op te doen en een groot deel van de dag zijn ze bezig om de laatste grassprietjes tussen het mos weg te eten. Zo nu en dan is het tijd voor wat ontspanning en rennen de konijnen heen en weer en maken rare bokkensprongen. Heel af en toe laten meneer en mevrouw Fazant zich ook zien, of zie je een groepje reeën voor wie het kloosterterrein de hemel op aarde is. Zo uitkijkend uit het raam, neem ik deze natuurfilm waar.

Feitelijk is er niet veel verschil met als ik in meditatie naar de kastwand kijk. Ik neem waar hoe het 'konijn in mijn brein' (titel van een boek geschreven door ex-monnik Tom Hannes) soms rare sprongen maakt of op zoek is naar een grashalm. En andere momenten waarop het rustig ligt te ontspannen in de zon.

Als ik in mijn kamer zit en naar buiten kijk, neem ik de buitenwereld waar, terwijl ik tegelijkertijd ook gewaar ben van het stille lege Veld (zoals Zenmeester Hongzhi het graag omschrijft). Als ik in meditatie zit is het soms stil, maar vaak komen er, net zoals er soms regendruppels op het raam vallen, 'zeepbellen' in mijn geest omhoog met karmische activiteit uit een recent of lang verleden die vervolgens uit elkaar spatten als ze gezien worden. En al die tijd is er tussen en in die zeepbellen tevens het onbenoembare, het onbegrensde open Veld aanwezig.

Het dagelijks leven is niet anders dan de natuurfilm die ik door het raam waarneem of de zeepbellen en het konijn wat zich toont tijdens de meditatie. Want wat is het verschil of er een konijnenfamilie is of als je naar een computerscherm kijkt of in de winkelstraat loopt? Je neemt de wereld waar voor wat hij is, vrij van oordeel, van voor- en afkeur, vrij van gedachtes over wat je nog moet doen of wat je beter had kunnen doen. Gewoon eenvoudigweg waarnemen van wat is. Als ik dat doe bemerk ik dat daarin de Boeddhawereld zich toont, zoals we dat bij een ceremonie soms symboliseren met het strooien van de bloemblaadjes. Een diepe vrede en vreugde die zich toont door de wereld uitsluitend te zien voor wat hij is, zonder de illusionaire maaksels van onze geest.

Sandra, 29-01-2019

* * * * *