

Direct zintuiglijk ervaren

Ik wil deze meditatie kort inleiden met een commentaar op twee zinnen uit de Sandōkai, een tekst van een stamhouder van de Sōtō-Zen traditie, Sekitō Kisen, een Chinese Zenmeester. De Sandōkai wordt in veel tempel en kloosters regelmatig opgezegd, geciteerd of gezongen. Tegen het einde van de tekst staat:

“Als je de Weg niet kent door direct zintuiglijk ervaren, hoe kan je dan weten waar het pad licht om te lopen.”

“Als je de Weg niet kent door direct zintuiglijk ervaren”. Het mooie en het bijna ontroerende van deze regel is dat Zenmeester Sekitō onze beoefening direct koppelt aan het lichaam dat we hebben en met de zintuigen. ‘De Weg’ is een woord dat in het Chinees boeddhisme veel gebruikt wordt. Je kan ook lezen: je diepste Zelf, de Boeddhanatuur, Nirvana. “Als je dat niet kent door direct zintuiglijk ervaren”, dus hij legt de nadruk op het ervaren via de zintuigen.

We geloven niet in iets, noch houden we vast aan een beeld, alsof er een werkelijkheid zou zijn die gescheiden is van de ervaring van dit moment. De Boeddhanatuur, je ware Zelf, is ook niet ‘iets’ wat we via de zintuigen ervaren. Het gaat veel meer om hōe we ervaren en laten we dit kort bekijken.

Als we kijken of luisteren of voelen, dan ligt onze aandacht eigenlijk maar voor vijftig, zestig of zeventig procent bij het kijken zelf, het horen zelf, het voelen zelf of het ruiken of het proeven. De rest, dertig, veertig, vijftig of misschien wel meer procent ligt bij het commentaar wat we leveren op wat we zien en wat we horen. Slechts zelden horen we compleet, kijken we compleet. Meestal zijn we lichtelijk gescheiden in een kijker, een hoorder, en een commentator die een lopend commentaar geeft, benoemd wat gezien of gehoord wordt, het beoordeeld. En dat alles ook nog in het gunstigste geval. Vaak heeft de commentator helemaal geen interesse voor wat gezien of gehoord wordt en is hij bezig met morgen of gisteren. Dan ontgaat ons de werkelijkheid van dit moment, de Weg, de Boeddhanatuur, die alleen maar te vinden is in dit moment. Sterker nog: het is dit moment maar daarvoor moeten we het compleet zien, het compleet horen, voelen, ruiken, proeven.

Dus ik wil je uitnodigen om de commentator in je te laten oplossen en kijk eens goed wat dat van je vraagt. Wanneer we ons geven, ons overgeven aan compleet - bijvoorbeeld - luisteren, kan ik de commentator alleen maar achter me laten wanneer ik tot in de diepste vezel van mijn zijn ontspan. Elke stap verwijderd van dat compleet luisteren is een lichte aanspanning. Met het benoemen van iets, van een geluid, met het beoordelen van een geluid, is de aanspanning al gestart en is er al een zekere maat van scheiding tussen de commentator en wat gehoord wordt. Kunnen we dat allemaal laten oplossen door heel diep te ontspannen en je volledig over te geven aan alleen maar luisteren. Met andere woorden: het luisteren zijn. Of het voelen zijn. Of het zien zijn.

Het mooie is wanneer je je volledig geeft aan één zintuig je je meteen volledig geeft aan alle zintuigen omdat in het geven aan één zintuig je de commentator al laat oplossen. En het is dezelfde commentator die commentaar geeft op alle zintuigindrukken.

Je zal merken dat met het ontspannen er een soort flipperreactie ontstaat. Het ene moment ben je volledig oor, ben je volledig luisteren, het volgende moment weer de commentator. Ontspan weer heel, heel diep en geef je weer aan een compleet luisteren, of een compleet voelen, wat je wilt. Het is niet erg dat je zo resoneert tussen de commentator en het compleet voelen of luisteren. Uiteindelijk wordt dat na verloop van tijd veel stabiel en is het steeds makkelijker je volledig te geven. Dan ontdek je in het totale ervaren iets wonderbaarlijks, net zoals je totaal kijkt naar een schitterend schilderij of een bos waarin de bomen pas blad hebben, of naar een mooi stuk muziek luistert. Er is weer verwondering of een ontroering of blijdschap. In ieder geval stilte, een diepe vrede. Dat hangt niet zozeer samen met wat je ziet of hoort of voelt, maar hoe je ziet, hoort en voelt. Dit totale zitten nu is Nirvana ervaren. Dit is wat Sekitō bedoelt.

“Als je de weg niet kent door direct zintuiglijk ervaren,
hoe kan je dan weten waar het pad ligt om te lopen.”

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 9 juni 2021