

## Een volledig mens zijn die harmonieert

Ik wil deze meditatie kort inleiden met een zin uit een oefeninstructie van Zenmeester Hongzhi, een twaalfde-eeuwse Chinese Zenmeester, een van de grote meesters uit onze traditie, de Sōtō-Zentraditie. Hij schrijft: 'Als je overal volkomen helder harmonieert en de scherpe kanten verwijdert zonder je op dogma's te baseren, dan kun je een volledig mens genoemd worden.'

Overal volkomen helder harmoniëren, hoe doen we dat? Misschien kunnen we het vergelijken met spelen in een orkest: vele instrumenten, vele typen instrumenten, vele klanken, vele noten en toch harmonieert het ene instrument met het andere. Daarvoor moeten we allereerst luisteren naar de anderen. Willen we hetzelfde ritme spelen, de juiste klank spelen, dan is luisteren heel belangrijk. En ook in het dagelijks leven: hoe harmoniëren we met anderen? Allereerst luisteren.

Harmoniëren met anderen, met de wereld, betekent niet dat we allemaal hetzelfde moeten zeggen, hetzelfde moeten denken, hetzelfde moeten vinden. Dat zou betekenen dat alle muzikanten in een orkest dezelfde noten spelen. En dat in zichzelf is geen muziekstuk, daar zit geen harmonie in. Ieder kan zijn eigen gedachten hebben, zijn eigen mening, zijn eigen gezichtspunten. Maar zie het als contrapunten. Bach was geweldig in het componeren met allerlei contrapunten. Stemmen of instrumenten die ieder hun eigen lijn hebben, hun eigen melodie, maar gezamenlijk continu harmoniëren.

De Boeddha sprak ook over een muziekinstrument, een snaarinstrument. Hij zei: 'Als de snaren te los zijn gespannen, brengt het instrument geen muziek voort. Zijn de snaren te strak gespannen dan wordt de toon te strak, te scherp.' De snaren moeten op de juiste spanning staan, wil het een mooie klank voortbrengen. Hongzhi zegt: 'Verwijder de scherpe kanten.' En ook dat vereist een juiste aanspanning in onszelf, niet te strak, niet te slap, nu ook in het zitten. Het is wakker zijn. En die wakkerheid, die ontspannen wakkerheid en stabiliteit behouden in het dagelijks leven.

Luisteren naar de ander, luisteren naar jezelf. Ben je te scherp, ben je te vals, of breng je helemaal geen geluid voort en draag je niet bij aan dit muziekstuk wat uiteindelijk dit leven is? En dan zegt hij: 'Dan kun je een volledig mens worden.' Wat een leuk woord is dat, volledig. Vol en ledig. En ook hier kunnen we weer aan een muziekinstrument denken. Wil een muziekinstrument een volle klank voortbrengen, dan moet de klankkast leeg zijn. Een volle klankkast klinkt dof, verstomt het geluid, klinkt lelijk.

Dus kunnen we tegelijkertijd vol zijn en ledig, nu ook in het zitten? Vol van het leven en ledig van onszelf? Want vasthouden aan onszelf brengt altijd een overspanning teweeg, van de snaar van ons denken, ons spreken, ons handelen. Dit afstemmen vraagt tijd en geduld. Het vraagt oefenen in het luisteren. Soms wat te slap, soms wat te strak. En daarvoor zitten we steeds weer opnieuw. Zitten we terwijl we verzachten, ontspannen en tegelijk wakker zitten en luisteren. En uiteindelijk harmoniëren we met de ander, met de wereld en vooral met ons diepste zelf. Ons diepste zelf wil gehoord worden en de stille klank die het voortdurend voortbrengt.

\* \* \* \* \*