

Geef uitdrukking aan wat je beweegt

Welkom bij deze zondagochtendmeditatie, die zojuist vooraf is gegaan met een kleine ceremonie waarin we de Hartsoetra hebben gezongen, de Soetra van Grote Wijsheid.

In deze Soetra staat vooral 'Vorm is Leegte' centraal. Een belangrijk deel van onze beoefening is tot het inzicht komen dat het 'ik' van mij, hoe ik mezelf definieer, niet vaststaat maar afhangt van de wereld om mij heen, de mensen die ik ontmoet, de dingen die ik tegenkom. En omdat al die dingen om me heen veranderlijk zijn, is dat 'ik' van mij helemaal geen vaststaand gegeven maar verandert subtiel mee met al het andere. Vasthouden aan een beeld van de dingen als onveranderlijk leidt onherroepelijk tot lijden, tot frictie met de werkelijkheid.

De grote Zenmeester Nāgārjuna heeft het uiteindelijk Leegte genoemd. De werkelijkheid is leeg van een vaststaand onveranderlijke substantie. Maar het verkrijgen van dit inzicht is niet het hele pad, het is het halve pad. Want leegte is ook vorm. We oefenen niet om uiteindelijk te eindigen in een leegte waarin vorm er niet meer toe doet. Ik zou willen pleiten voor het omgekeerde: vorm gaat er juist meer toe doen. Het inzicht van het geen-zelf en de veranderlijkheid der dingen, met andere woorden van de leegte, leidt ons tot een begrip dat alles met elkaar samenhangt. Dat alles van elkaar afhankelijk is en dat we tezamen deze werkelijkheid steeds weer vorm geven. Als dit besef er werkelijk is, hoe kan je anders dan het proberen vorm te geven op een liefdevolle manier, één met mededogen. Want schade doen aan een ander of aan de wereld is in dat inzicht schade doen aan jezelf. En schade doen aan jezelf, is schade doen aan de wereld.

Dit inzicht leidt tot een groter geduld, een groter vermogen om de dingen te nemen zoals ze zijn. Met dit inzicht kunnen we werkelijk de wereld van de vorm instappen en daar liefde voor hebben, er zorg voor dragen. Want als vorm onbelangrijk zou zijn, als het alleen maar zou gaan om leegte, waarom zou het universum dan ontstaan zijn? Waarom zou jij er überhaupt zijn? De wereld? Het is er omdat iets uitgedrukt wil worden. Niet op een hatelijke manier zoals we dat soms doen, maar op een verlichte wijze, een wijze vanuit inzicht. Met dit inzicht kunnen we werkelijk uitdrukking geven aan ons leven, aan vader of moeder zijn, oom of tante, aan lerares zijn of bouwvakker, wetenschapper of bosbouwer, monnik of leek.

Waar ligt je passie? Iedereen heeft wel een passie, iets wat hij wil realiseren in zijn leven in deze wereld. Voor sommige is het al op vroege leeftijd met een instrument beginnen, musicus te worden. Voor een ander is het heel wat anders. Misschien gewoon je werk doen op de best mogelijk wijze. Zorgen voor dieren, je inzetten voor het klimaat.

Geef uitdrukking aan je vorm en wat je beweegt! Het inzicht van 'de leegte van vorm' is Leegte zal je helpen om volledig Vorm te zijn en uiteindelijk totaal geëngageerd te zijn met het leven van dit moment want het is het enige leven dat je werkelijk hebt. We neigen soms onszelf terug te houden, onszelf af te vragen: waar dient dit allemaal voor? Naar de wereld te kijken als een hindernis, naar een ander te kijken als een belemmering, iets wat me tegenhoudt.

Inzicht in het geen-zelf en de veranderlijkheid der dingen, dus in de leegte, zal je bevrijden daarvan en dit leven werkelijk volledig te kunnen leven, al vindt er misschien niets plaats, zoals nu in deze meditatie. Maar zit totaal geëngageerd met dit zitten, nu. Met het rusten in dit moment zoals het is, in jouw lichaam, in jouw vorm zoals die nu is, in jouw geest zoals die nu is. Geef jezelf compleet. Uiteindelijk lopen we dan het hele pad en niet alleen maar een halve. Dus onze beoefening is één van elk moment, elke dag. Komen tot inzicht en je totaal geven, geëngageerd zijn met het hier en nu.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 20 juni 2021