

Mediteren als ritueel

Mediteren, het stil zitten kijkend naar de muur, is eigenlijk een klein ritueel. Misschien wel het eenvoudigste ritueel dat we kunnen uitvoeren.

Een ritueel is iets dat nooit van vorm veranderd, het is altijd hetzelfde. Wat uitgebreidere rituelen zoals het aanbieden van wierook of kaarsen, het rondlopen, het reciteren van teksten, het buigingen maken, het zijn allemaal kleine rituelen die nooit veranderen. En daarmee geven we uitdrukking aan wat de Boeddha 'Dat' noemde 'wat niet komt en gaat. Zenmeester Hongzhi noemt het 'het open heldere veld'. Het wordt de Boeddhanatuur genoemd, ons ware Zijn, het Onveranderlijke terwijl elke vezel van ons lichaam veranderlijk is, de inhoud van onze geest veranderlijk is. Maar steeds wanneer we gaan zitten en voor dertig minuten dit kleine ritueel uitvoeren, geven we vorm aan het onveranderlijke. En daarom zitten we ook, of we er zin in hebben of niet, of we ons prettig voelen of misschien gespannen, heel vrolijk of verdrietig. We keren steeds weer terug naar 'wat niet komt en gaat'.

Dit ritueel van het zitten is duizenden jaren oud. De Boeddha zat, zijn discipelen zaten, zijn volgelingen zaten. En de Boeddha zei zelf dat vóór hem er ook altijd gezeten is. Dit betekent dat het ritueel tijd omvat en ook ruimte, want men zat in India, in China, Japan, Tibet, Sri Lanka, Thailand. En tegenwoordig over de hele wereld zitten mensen, ze mediteren. Dit ritueel verbindt ons in tijd en plaats. Dus wanneer we terugkomen door dit ritueel naar 'wat niet komt en gaat' omvatten we tijd en ruimte, omvatten we het hele bestaan.

En dat doen we ook in het aanbieden van een kaars, een kleine buiging maken naar het Boeddhabeeld, een kleine buiging maken terwijl je zit te mediteren aan het begin en aan het eind. En we zitten nooit alleen. In 'dat wat niet komt en gaat' is er géén alleen, is er alleen maar het totaal, het samen. Dus wat een geweldig ritueel dit is. Mogen het nog voor een eindeloze tijd doorgaan, mogen we het nooit vergeten. En al helemaal niet om de reden dat we er geen tijd voor hebben. Als we er geen tijd voor hebben, hebben we in de diepste zin geen tijd voor onszelf en dat levert een eenzame positie op.

Dus laten we samen zitten, uitdrukking geven aan 'Dat wat niet komt en gaat', het Vormloze, je Ware Natuur.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 27 juni 2021*