

## Intieme beoefening

We leven in een universum waarin alles in relatie staat met alles. Ons leven is eigenlijk één grote verzameling van relaties. Relaties met een ander, met de dingen in de wereld, met ons eigen lichaam, onze eigen geest. Zenmeester Sekitō Kisen schrijft:

*“Spiritueel en alledaags, alles spreekt de Dharma.”*

De Dharma, de leer die ons van Samsara naar Nirvana leidt, de Dharma die ons bevrijdt. Alles spreekt de Dharma. Kunnen wij de Dharma horen? Kunnen wij de Dharma zien in onze relaties?

Voor Zenmeester Dōgen is hiervoor een hele nauwe intieme relatie nodig die zich gaandeweg meer en meer verdiept. Dat hoeft ons niet te verwonderen want als we kijken naar onze eigen relaties, zien we dat, wanneer we bijvoorbeeld lang samenleven met een partner, we veel meer gaan zien en horen dan aan het begin van die relatie. Je partner hoeft alleen maar naar je te kijken en vaak weet je wat bedoeld wordt, wat gezegd wordt zonder woorden. In het begin van een relatie hangt het veel meer af van de woorden die gezegd worden, de uitdrukkingen die gegeven worden, de aanwijzingen. Dus naar mate de relatie intiemer wordt gaan we breder horen, gaan we breder zien, dieper horen, dieper zien.

Kunnen we de Dharma horen in alles waarmee we in relatie staan? Dit betekent een intieme relatie aangaan met alles wat zich aandient. Daarvoor is geduld nodig, daarvoor is tijd nodig. Dōgen schrijft dan ook:

*“Wanneer je deze intieme relatie bestudeert, probeer dan niet alles meteen te begrijpen. Beschouw het opnieuw en opnieuw in groot detail, honderd of duizend keer, net zoals je zou doen wanneer je een hard materiaal probeert te snijden. Denk niet dat het eenvoudig is om tot een diep begrip te komen door alleen maar het lezen of horen van een uitleg.”*

Steeds weer intiem te worden met wat zich aandient. Misschien een ander persoon, iets in de wereld, maar ook intiem te worden met je eigen lichaam, je eigen gedachten. Met elke emotie die verschijnt, hoe vrolijk of donker die ook moge zijn. Alles spreekt de Dharma.

We leven in een tijd waarin we niet veel geduld hebben, waarin we snel resultaat willen zien. Maar intimiteit is nodig om tot een diep begrip te komen en daarom zitten we steeds weer voor langere tijd, voor vele jaren. Intimiteit heeft geen uiterste grens, hij wordt alleen maar dieper. En naarmate hij dieper wordt, wordt je horen en zien dieper, klinkt de Dharma in alle dingen steeds luider en wordt jouw hart en geest steeds vrijer.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 8 augustus 2021*