

Eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg leven

In Japan wordt onze meditatievorm shikantaza genoemd, 'eenvoudigweg zitten'. Misschien zou je onze beoefening ook wel 'eenvoudigweg oefenen' kunnen noemen. Een eenvoudigweg oefenen om tot eenvoudigweg leven te komen. Een leven dat in zijn essentie heel eenvoudig is. Waarom? Omdat we in onze eenvoudige beoefening we ons eenvoudigweg compleet geven aan dit moment zoals het is.

We noemen het vrijgevigheid. We geven onszelf compleet, we houden niets achter, we stellen geen voorwaarden, we drijven geen handel met het leven. We geven ons compleet, ook nu in het zitten.

We geven onszelf op een morele manier en dat betekent dat we geen intentie hebben onszelf of anderen kwaad te doen. Om met liefdevolle aandacht en zorg om te gaan met de dingen die we hebben, met de aarde, met alle wezen die erop aanwezig zijn.

We leven dit moment zoals het is met een wijsheid, de wijsheid van het hart. We kijken goed, wat is goed om te doen? Wat kan ik doen in dit moment? Is er iets wat ik kan doen?

We leven dit moment met volle energie. We gaan niet langs de kant zitten, wachtend op iets waar we naar verlangen. We laten het leven niet onbenut voorbij stromen om uiteindelijk aan het eind van het leven spijt te hebben van al die momenten die we niet gebruikt hebben.

We hebben geduld. Want alleen maar wanneer we geduld hebben geven we dit moment alle ruimte. We zitten niet nu al naar het volgende moment te kijken, op het volgende moment te wachten.

We geven dit moment zoals het is al onze aandacht.

En die vrijgevigheid, die moraal, die wijsheid, die ijver, dat geduld en die aandacht kunnen we in elke moment van ons leven toepassen. Het maakt het leven niet gecompliceerd of moeilijk, maar juist heel eenvoudig. Want de wijsheid die daaruit voortkomt is dat dit moment ons hele leven is. Er is niets anders dan dit moment van leven. En het is ons kostbaarste bezit, dus waarom zouden we achteloos, ongeduldig er mee omgaan? Het gebruiken om andere te kwetsen, schade te doen of misschien onszelf? Om dingen achter de hand te houden, om onszelf niet te geven. Wat een zonde, een zonde van dit moment van leven. En ja, we zijn zo gewend om naar de toekomst te kijken, te wachten op iets beters, maar maak dit moment van leven het mooiste moment door jezelf volledig te geven. Dan is er een tevredenheid, een contentment, dan kan je leven zonder spijt. Want je hebt je zelf compleet gegeven.

Dus laat 'eenvoudigweg leven' voortvloeien uit nu het 'eenvoudigweg zitten', het eenvoudigweg rusten en gewaarzijn van dit moment zoals het eenvoudigweg is. Het is jouw leven zoals het eenvoudigweg is. Glimlach er naar!

In het Zenboeddhisme worden er zes Perfecties (Paramita's) gebruikt:

- 1. Dana paramita: gulheid, zichzelf geven aan anderen*
- 2. Sila paramita : deugd, moraal, juist gedrag*
- 3. Prajna paramita : transcendentale wijsheid, inzicht*
- 4. Virya paramita : energie, ijver*
- 5. Ksanti paramita : geduld, tolerantie*
- 6. Dhyana paramita : éénpuntige concentratie, meditatie*

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 24 oktober 2021