

Bevrijdende aandacht

Als inleiding van deze meditatie wil ik weer een korte oefeninstructie van misschien wel een van de grootste Zenmeesters van de Sōtō-Zentraditie, de twaalfde-eeuwse Chinese Zenmeester Hongzhi voorlezen. Het heet: Het ware inzicht van bevrijdende aandacht.

Beoefenaars van onze traditie moeten beschikken over een droog lichaam [*en dat is een lichaam waarin de emoties tot rust zijn gekomen – de Boeddha noemde het gelijkmoedigheid*] en een koele geest om de sprong te maken en geboorte en dood definitief te overwinnen [*je zou kunnen zeggen: vrij te worden van het wiel van vergankelijkheid*].

Ervaar de peilloze dieptewerking van de spiegel [*dat is het zuivere gewaarzijn in ieder van ons*], vormloos en intens, volmaakt verlicht. Maak je los van je hechting aan de vormen van het bestaan.

Op het moment dat oorzaken en omstandigheden zich nog niet voordoen en dat emoties en betekenissen nog niet stromen, als je zelfs op dat moment toch nog aandacht schenkt, waar is er dan nog ruimte voor lijden? Verwezenlijk dit helemaal.

Stevig vasthouden en het dan loslaten in actief zijn, zodat allen hun eigen vrijheid kunnen ontdekken, daaraan herken je de neusgaten van de oude meesters en de hartslag van hen die deze beoefening zich volledig eigen hebben gemaakt.

Daarom wordt er gezegd dat het onjuiste denken wordt gestopt en er vanzelf stilte ontstaat; stilte ontstaat en wijsheid verschijnt; wijsheid verschijnt en stilte lost vanzelf op [*dat is: als iets dat in tegenstelling staat tot het denken*].

Dit is het enige ware inzicht, helder en duidelijk.

Laat ik het nog een keer voorlezen maar dan zonder de uitleg die ik bij sommige regels gaf.

Beoefenaars van onze traditie moeten beschikken over een droog lichaam en een koele geest om de sprong te maken en geboorte en dood definitief te overwinnen.

Ervaar de peilloze dieptewerking van de spiegel, vormloos en intens, volmaakt verlicht. Maak je los van je hechting aan de vormen van het bestaan.

Op het moment dat oorzaken en omstandigheden zich nog niet voordoen en dat emoties en betekenissen nog niet stromen, als je zelfs op dat moment toch nog aandacht schenkt, waar is er dan nog ruimte voor lijden? Verwezenlijk dit helemaal.

Stevig vasthouden en het dan loslaten in actief zijn, zodat allen hun eigen vrijheid kunnen ontdekken, daaraan herken je de neusgaten van de oude meesters en de hartslag van hen die deze beoefening zich volledig eigen hebben gemaakt.

Daarom wordt er gezegd dat het onjuiste denken wordt gestopt en er vanzelf stilte ontstaat; stilte ontstaat en wijsheid verschijnt; wijsheid verschijnt en stilte lost vanzelf op.

Dit is het enige ware inzicht, helder en duidelijk.

Dus laten we nu zitten in stilte. Verzacht, ontspan, word vriendelijk van lichaam en geest. En zit aandachtig in dit moment zoals het is. Dit zitten is genoeg om waar Hongzhi het over heeft, volledig te verwezenlijken. Maar het vraagt een steeds weer terugkomen naar het zitten, naar dit verzachten, ontspannen en vriendelijk worden. Naar het volledig zijn met dit moment zoals het is, met jezelf zoals je volledig nu bent.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 24 april 2022*