

Je eigen aard zien is Zen

Ik wil vandaag de meditatie kort inleiden met nog een paar woorden van de grote Zenmeester en Stamhouder van de Zentraditie, Bodhidharma, de Indiase monnik die het Zenboeddhisme van India naar China bracht. Er is heel weinig van hem overgebleven aan teksten die hij gezegd zou hebben. De regels die ik zo dadelijk ga voorlezen komen uit een lezing die 'De Bloedstroom toespraak' wordt genoemd. Daarin zegt Bodhidharma het volgende:

"Boeddha' is Sanskriet voor wat je 'gewaarzijn' noemt, 'wonderbaarlijk gewaarzijn'. Reageren, waarnemen, je wenkbrauwen optrekken, met je ogen knipperen, je handen en voeten bewegen, dat is allemaal je aard van het wonderbaarlijke gewaarzijn. En deze aard is de geest. En de geest is Boeddha. En de Boeddha is het pad. En het pad is Zen. Je eigen aard zien is Zen."

Hier brengt Bodhidharma onze hele beoefening terug tot dit eenvoudige feit, deze eenvoudige opdracht: je eigen aard zien. Want je eigen aard, je eigen geest is Boeddha.

Zenmeester Dōgen, zevenhonderd jaar, later zei het in zijn woorden: *"Keer de blik naar binnen en neem de weg die direct naar de Boeddhageest leidt."* En dat is naar je eigen geest. En hoe neem je die weg op een direct wijze? Laat wat je bezighoudt gaan. Verzacht en ontspan, wordt vriendelijk en daardoor ook ruim. Laat je eigen geest maar weer leeg worden van de beslommingen van het zelf. En daar vind je Boeddha.

Bodhidharma vervolgt;

"Als je weet dat alles uit de geest ontstaat, raak er dan niet aan gehecht. Wanneer je eenmaal gehecht raakt, ben je je niet meer gewaar. Maar wanneer je je eigen aard ziet, wordt de hele boeddhistische canon een soort van proza. De duizenden Soetra's en geschriften bevorderen alleen maar een heldere geest. Inzicht ontstaat tussen de regels. De uiterste Waarheid gaat voorbij woorden."

Hoe mooi gezegd. Want hoe vaak zijn we niet op zoek naar een stukje tekst, naar iets dat ons de waarheid zal brengen, het inzicht. Misschien op de volgende bladzijde? Misschien in het volgende boek. En zo vullen de bibliotheken zich, de boekenwinkels, met spirituele lectuur. Ze zijn van waarde, let wel, ook de Soetra's en boeddhistische geschriften. Want ze wijzen de weg, net zoals de vinger die naar de maan wijst. De vinger is niet de maan. Om de maan te zien moeten we de richting van de vinger volgen en direct kijken. Dus in dit zitten van ons, soms geleid met wat woorden, kijken we diep in onszelf naar onze eigen geest. Naar de waarheid van wat we waarlijk zijn.

Bodhidharma zegt dan:

"Om de Boeddhageest te begrijpen moet je doen zonder te doen. Alleen dan zul je de dingen zien vanuit het perspectief van een Boeddha."

Dat werpt natuurlijk meteen de vraag op: wat zijn we nu aan het doen? Ben je aan het mediteren als een activiteit? Dan is er nog altijd een 'ik' die Boeddha wil worden en niet beseft dat hij al Boeddha is. Mediteren is uiteindelijk niet iets dat we doen. We zitten en stoppen met doen. We keren weer terug naar dit eenvoudigweg zijn met een open geest een open gewaarzijn dat zich aan niets meer hecht. Zodat het in zijn leegheid kan stralen met vrede en met stilte.

Dan als laatste zin:

“Als je eenmaal je beweeglijke, op wonderbaarlijke wijze gewaarzijnde geest herkent, is de geest van alle Boeddha's jouw geest.”

Is dit niet ten diepste ontroerend? Alles in het leven lijkt een pad naar een doel. We zijn continue bezig iets te bereiken, iets van onszelf te maken, van dit leven, van onze carrière, van onze relaties. Maar het Zenpad heeft een doel dat al hier is, in dit moment. Als we dit herkennen dan zullen we werkelijk ontspannen en rusten. En zal er werkelijk een glimlach verschijnen, een innerlijk geluk. We hoeven niets te doen om Boeddha te worden. Jouw geest nu is de Boeddhageest. Maar laat het niet bevangen zijn en steeds weer raken door de dingen die komen en gaan. Want dan zie je alleen maar dat 'wat komt en gaat' en ontgaat je je eigen aard, je Boeddha-aard.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 3 juli 2022*