

Ruimte en tijd bewegen door jou

Vorige week heb ik gesproken over het hoofdstuk Uji van Zenmeester Dōgens Shōbōgenzō waarin hij zegt: “Zijn is tijd en tijd is zijn”. Oftewel ‘zijn is de veranderlijkheid, de veranderlijkheid is zijn’. In dat hoofdstuk benadrukt Dōgen dat in de veranderlijkheid, in de tijd, er het tijdloze is, het tijdloze nu. Het tijdloze nu dat altijd vorm aanneemt, steeds weer opnieuw en dat is de tijd.

In datzelfde hoofdstuk zegt hij: “Dit tijdloze nu omvat ook alle ruimte zo groot als het gehele universum.” Dit kunnen we voor onszelf heel duidelijk beamen. Want waar je ook bent, op het werk, thuis, hier in de tempel, op vakantie in de bergen, aan de zee, sluit je ogen even - het is soms behulpzaam om even in een stille plek te zitten - en je weet: ik ben altijd hier. En dat hier, die beleving van dat zijn in het hier, is hetzelfde thuis, hier in de tempel, op het werk of op vakantie. Er is altijd dit hier! Maar ga je dit hier onderzoeken, dan kom je niet verder dan het woord zelf, dan de beleving, het weten ‘hier’. Je opent je ogen, je luistert, je ruikt, het hier neemt steeds weer een verschillende vorm aan: je woonkamer, het strand, de trein, de auto, het werk.

Net zoals we ons verloren kunnen voelen in de tijd, kunnen we ons verloren voelen in de ruimte. We voelen ons soms mee geslingerd met de dingen die gebeuren, met de veranderlijkheid. Maar ook met de verandering van de ruimte waarin we zitten, het kan ons heel diep raken. Bijvoorbeeld geen eigen plek te hebben. Misschien zelfs zonder woning te zitten, zonder woonruimte. Maar zelfs al zit je op straat op een bankje en je kan nergens naar toe, doe je ogen even dicht en je weet: ik ben hier en ik ben nu.

Je kan het ook in deze meditatie even doen als je wilt, je ogen sluiten om dat gevoel wat sterker te krijgen. Want onze zintuigen doen ons voorkomen dat wij door de tijd heen bewegen, door de ruimte heen bewegen. Maar Dōgen zegt: “Wacht even, het is anders om. Jij bent altijd hier en nu en de tijd en ruimte bewegen door jou.”

Als we dit werkelijk voor onszelf gaan zien en ervaren, dan hebben we in de vergankelijkheid van tijd en ruimte de toevlucht gevonden, ‘Dat wat niet beweegt’. ‘Dat wat niet beweegt’ ben jij! Daarom kan je altijd zeggen: “Ik ben hier en ik ben nu”. Hier en nu, duidelijk ervaarbaar maar het heeft geen vorm. De vorm wordt aangereikt door wat je ziet, door wat je voelt, door wat je ruikt, door wat je proeft, door de zes zintuigen. Zes want ook de geest wordt in het boeddhisme gezien als een zintuig. En omdat we ons kunnen verliezen in de zintuigindrukken noemt Bodhidharma de zes zintuigen soms ook de zes dieven. Ze lijken onze toevlucht te stelen. Dus daarom zitten we opnieuw en opnieuw. Om steeds weer te beseffen wat er ook gaande is, waar ik ook ben, welke tijd het ook is, ik ben hier en nu. In dat onveranderlijke tijdloze hier en nu kan je ontspannen. Doe het maar. Ontspan, verzacht, wordt vriendelijk. Laat jezelf daarin helemaal gaan.

Uiteindelijk zitten we niet met de ogen dicht, net zoals we ook blijven horen en voelen en ruiken. We hoeven ook niet persé in een doodstille ruimte te zitten, zodat we ons uiteindelijk door de wereld kunnen bewegen rustend in onze eigen toevlucht, in het 'ik ben hier en nu'. Maar als je je verloren voelt in de tijd of de ruimte, ga dan even zitten en sluit maar heel even de ogen. En weet dit 'Hier en Nu' is het, jouw zijn! En ik kan 'jou' weg laten vallen, het is gewoon Zijn en Weten.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 7 augustus 2022*