

Dharmawoorden van Zenmeester Hongzhi

Ik wil deze meditatie inleiden met een korte tekst, een oefeninstructie van Zenmeester Hongzhi, de twaalfde-eeuwse Chinese Zenmeester en een van de grote Zenmeesters uit onze traditie. Hij schrijft het volgende:

“Alle Boeddha's en alle Stamhouders bewijzen zonder uitzondering dat zij allen dit toevluchtsoord hebben bereikt waar de drie tijden [verleden, heden en toekomst] ophouden te bestaan en waar de tienduizend veranderingen worden gestild. Door het kleinste atoom nog niet weerhouden, dringt de inherent verlichte Boeddhageest op subtiele wijze rechtstreeks door tot de oorspronkelijke bron. Wanneer deze geest grondig is herkend en verwerkelijkt, treedt hij vanzelf naar buiten en reageert op omstandigheden. De [zintuig]poorten fonkelen, en alle wezens aanschouwen de glans. Dan begrijpen zij dat uit deze plek vervuld Zelf naar buiten stroomt. De honderden grashalmen rondom mij vormen nooit enige aanleiding of conditionering. Van boven tot onder gaat het hele lichaam vreedzaam zijn gang.”

Dit toevluchtsoord bereiken waar Hongzhi het over heeft, we noemen het tegenwoordig ‘de toevlucht’. Dat in jou dat stil is, open en vredig. Waarin de veranderingen aanwezig zijn zonder deze plek ooit wezenlijk aan te raken of te veranderen.

Laat steeds weer los waar je geest zich aan hecht en dan vindt wonderbaarlijk vanzelf plaats waar Hongzhi het over heeft. De geest zal weer naar huis gaan, naar de bron. De geest zal weer kunnen rusten in gewoon open gewaarzijn, ongeconditioneerd door wat zich elk moment om je en in je ontvouwt.

Dat onthechten van de geest aan de gedachten en emoties, doe dit door iedere keer weer te verzachten, te ontspannen, vriendelijk te worden. En geef je buik weer de volle ruimte zodat ook het lichaam kan verzachten en ontspannen. Uiteindelijk ontdekken we dat onze geest de Boeddhageest is. En we wanneer we dit duidelijk hebben herkend, dan kan de geest naar buiten stromen en alle veranderingen om ons heen tegemoet treden met een mededogen, liefde en wijsheid. Maar laat nu de geest rusten in de toevlucht in jouzelf. Verzacht en ontspan en zit als een Boeddha met een lichte glimlach. Laat de wereld en laat jezelf even los. En daar vind je het ‘vervuld Zelf’ waar Hongzhi over spreekt.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 23 oktober 2022*