

Je eigen geest zien

Er is een verhaal over Bodhidharma en zijn discipel Eka, waarin Eka aan zijn meester vraagt: “Meester, kunt u mijn geest tot rust brengen?” En Bodhidharma antwoordt: “Prima, natuurlijk, breng me je geest en ik zal hem tot rust brengen.” Eka zit een tijdje met dit antwoord, mediteert en gaat vervolgens terug naar zijn meester en zegt: “Meester, waar ik ook kijk, ik kan mijn geest nergens vinden.” Waarop Bodhidharma antwoordt: “Dan heb ik nu je geest tot rust gebracht.”

Eka zegt in dit verhaal niet: “Meester, ik heb geen geest.” Hij zegt: ik kan de geest nergens vinden, de geest als een iets. Want Eka deed zoals wij ook veel doen: we stellen de geest gelijk aan de inhoud. Wanneer er onrust is zeggen we ‘mijn geest is onrustig.’ Wanneer er blijdschap is zeggen we ‘mijn geest is blij’, ‘ik ben blij’, ‘mijn geest is angstig’, ‘mijn geest is depressief’.

Bodhidharma vroeg zijn discipel om dieper te kijken, voorbij de dingen die komen en gaan. Voorbij de gedachten, de emoties, de zintuiglijke ervaringen die allemaal verschijnen in de geest. En Eka realiseerde zich dat de geest niet vast te pakken is, geen substantie heeft, leeg is als de lucht. De lucht buiten is overduidelijk aanwezig maar je kan hem niet vastpakken. Hij is leeg en transparant en eindeloos veel verschillende weersystemen vinden erin plaats. De wolken verschijnen, het regent, het waait. Maar de lucht in zichzelf is altijd stil en gaat nergens heen. Is zo transparant dat je de lucht zelf niet ziet, maar hij is aanwezig en maakt al het weer mogelijk.

Zo is ook onze geest. Onze geest is helder en transparant en leeg waardoor alle mentale fenomenen zich kunnen tonen, in [de vorm van] gedachten, herinneringen, de zintuiglijke ervaringen. Maar de geest zelf gaat nergens heen en is altijd kalm. Je kan hem niet vastpakken en hem presenteren aan een ander. Eka werd een groot meester. Hij realiseerde zich dat, zoals zijn meester in andere lezingen al had gezegd: “Deze geest is gewaarzijn, deze geest is Boeddha!”.

Kunnen wij zitten en voorbij wat in de geest verschijnt kijken? Met andere woorden, kunnen wij kijken naar de geest? Dat is natuurlijk moeilijk omdat wat verschijnt de geest vult. Het weer vult altijd de hele lucht. Maar blijf kijken met een innerlijk oog en zie de leegte en de stilte van de geest. De transparante helderheid waardoor alles wat erin verschijnt zo duidelijk en helder waarneembaar is. En houd daarom niet vast aan wat verschijnt. Wat verschijnt is in de meditatie niet belangrijk, laat dat tot straks. Kijk nu voorbij wat verschijnt en zie je eigen geest.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 22 januari 2023*