

Niet denken en niet niet denken

De dertiende-eeuwse Japanse Zenmeester Dōgen schrijft in zijn 'Aanwijzingen bij het mediteren':

"Laat de geest rusten in dat wat voorbij het denken en niet denken ligt."

Dat betekent dat we tijdens de meditatie niet zitten te denken, geen actieve gedachten produceren, noch dat we gaan proberen het denken volledig te stoppen. De geest als het ware blanco te maken, compleet leeg. Het is te vergelijken met de spreekwoordelijke spiegel; we projecteren geen beelden in de spiegel noch proberen we de spiegel leeg te maken van elk spiegelbeeld. De spiegel weerspiegelt eenvoudigweg wat is en we voegen er niets aan toe noch proberen we er iets van weg te nemen.

Wanneer we dat doen, kunnen we de geest werkelijk laten rusten in 'Dat wat alles draagt'. De ervaring van dit moment en dat is inclusief de ervaring van je eigen lichaam en van je eigen geest. 'Dat wat draagt' raakt niet verstoord door wat het draagt, net zo min als dat de spiegel verstoord raakt door een spiegelbeeld. Of het nu prettig is of onprettig, spannend of ontspannend. Of we nu ons best zitten te doen toe te voegen of diep in de weerstand zitten. 'Dat wat draagt' omvat alles en daarom is het inherent kalm en vredig.

Maar die kalmte en vrede wordt versluierd door de kwaliteit van wat we proberen te bereiken, proberen te doen met 'dit moment zoals het is'. Wanneer ik me volledig kan overgeven aan 'wat is' straalt de kalmte en vrede door en wordt het deel van mijn ervaring van 'dit moment zoals het is'. Maar ga ik in verzet of probeer ik het anders te maken dan dat het is, dan krijgt de ervaring van dit moment de kwaliteit waarmee ik in verzet ben of waarmee ik het anders probeer te maken. Dan rust de geest niet meer in 'Dat wat draagt', in 'Dat wat voorbij het denken en niet denken ligt'.

Dus verzacht en ontspan, laat je aandacht vriendelijk worden en rust in dit zitten, in dit zijn. Probeer niet aan van alles te denken, probeer niet niet te denken. Eenvoudigweg ontspan en laat dit moment zich ontvouwen. Laat elk moment zich ontvouwen. Hoe meer je erin kan rusten, hoe meer je deel wordt van de kwaliteit van kalmte en vrede.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 17 mei 2023*