

## Het juweel in de berg

In onze beoefening leren we te zitten als een berg: stil en onbeweeglijk, stevig geaard. Voor een berg maakt het niet uit wat voor een weer het is. Of er een heldere hemel is of een storm gaande is, of het hagelt of regent, waait, of dat het stil is. De berg staat daar stil en onbeweeglijk, volkomen in rust.

We leren ook te zitten als een berg, niet alleen wanneer het buiten onszelf als het ware rommelt, maar ook wanneer het rommelt in ons. Want ook daar kunnen - figuurlijk gesproken - de wolken zich samenvoegen en kan het onrustig worden, gaan stormen. We leren in dit alles stil te zitten en onbeweeglijk. En dan zo nu en dan kan het zijn dat in dit verzachten en ontspannen van ons, dit onbeweeglijk zitten, diepere lagen van spanning vrij komen die als het ware naar buiten willen komen in het licht. Als magma die zijn weg baant naar de top van de vulkaan om dan de vrije ruimte in te kunnen in plaats van opgesloten te zitten in het donker.

In een zekere zin is het verzachten en ontspannen, het onbeweeglijk en stil zitten, een uitnodiging. Een uitnodiging aan dat in ons wat naar het licht wil komen, wat zichzelf wil bevrijden. De oude angsten, het oude verdriet, in het boeddhisme karma genoemd. Karma van dit leven en misschien wel van vorige levens. En net zoals bij een vulkaan kan het karma soms heel geleidelijk, rustig en soms regelmatig naar buiten stromen. Soms komt het met wat meer kracht naar boven en stort het zich in een keer helemaal uit. Zo ook bij ons. Die oude spanningen kunnen heel geleidelijk naar de oppervlakte komen en oplossen, maar soms voelt het wat meer dramatisch aan en is het zitten, stil en onbeweeglijk, een hele opgave en is de meditatie alles behalve rustgevend en verstillend. Maar ben daar niet bang voor, maak je niet ongerust.

Zen is veel meer dan heel even een half uurtje ontspanning. Onze beoefening gaat heel diep. Uiteindelijk dringt het door tot wat we kunnen noemen 'het hart van onszelf', het hart van de berg waar onze ware natuur ligt te wachten als een onverwoestbaar juweel, een diamant. Vandaar dat we ook met onze handen een diamantvorm maken, een omgekeerde diamant. Laat je aandacht daar rusten en vertrouw op je ware natuur die net zoals de diamant onverwoestbaar is en zijn inherente straling en licht niet kan verliezen. Het ligt soms alleen bedolven onder lagen van spanning, van karma. Dus wanneer het naar boven komt, wanneer het zich een weg baant naar het licht, naar de ruimte, is dat meteen ook de weg naar bevrijding ervan. Dus hoewel moeilijk is het in zekere zin ook heel goed, hoe moeilijk het soms ook is.

Dus ons zitten als een berg, stil en onbeweeglijk, ons oefenen daarin, is een oefening in vertrouwen en geduld. Uiteindelijk als al het karma is opgelost, schijnt daar vanzelf het juweel van je ware natuur. Dan ben je vertrouwen, dan ben je geduld, dan ben je de stilte zelf, de rust, de onverzettelikheden van een berg.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 30 juli 2023*