

Geef jezelf ruimte om ...

In het zitten, in het mediteren, geven we onszelf alle ruimte om niets te willen, niets te verlangen, niets kwijt te raken, niets te willen bereiken, niets te willen overwegen of beoordelen. We geven onszelf alle ruimte om niet over van alles en nog wat na te denken, ons zorgen te maken over onszelf, over een ander of over de wereld, over mijn relaties, mijn werk. Niets van dat alles. We geven onszelf tijdens het zitten alle ruimte om eenvoudigweg te zijn, eenvoudigweg te zitten terwijl het hart klopt, de ademhaling rustig verloopt, de zintuigen werken en er zo nu en dan gedachten opkomen. En we geven onszelf alle ruimte om daar niets mee te doen. Om gewoon onszelf in dit moment te ervaren voor wat het is.

Zenmeester Dōgen schrijft in zijn 'Aanwijzingen bij het mediteren': "Al wat nodig is, is boekenwijsheid op te geven en de blik naar binnen te richten." We kunnen boekenwijsheid heel ruim interpreteren. Je zou ook kunnen zeggen: al wat nodig is in dit zitten, is alle verzamelde en aangeleerde kennis even naast ons neerzetten. En de blik te richten op onze eigen geest die we, wanneer we onszelf alle ruimte geven om eenvoudigweg te zijn, heel kalm en vrij is. Eenvoudigweg door het feit dat we niet bezig zijn met de dingen die erin verschijnen: de gedachten, de emoties, de zorgen, blijdschap en noem maar op.

We geven ons zelden de tijd om naar onze eigen geest te kijken. En wanneer we dat doen en niet kijken vanuit aangeleerde of verzamelde kennis, maar heel direct onze eigen geest ervaren, dan zien we dat deze geest compleet vrij is, compleet kalm. Of in de woorden van de Hartsoetra, compleet leeg is en zuiver. Op deze manier kijken, is kijken met liefde. Want als je kijkt met liefde is er eigenlijk heel weinig in je gaande. Er wordt niet beoordeeld, niets bedacht of overwogen. Er is simpelweg het volledig opnemen van wat is, in een open hart.

Dus in het zitten geven we onszelf die ruimte om met een open hart naar onze eigen geest te kijken en te zien dat onze eigen geest, zoals Bodhidharma zegt, Boeddha is. Compleet vrij. En in die vrije geest verschijnen tijdens het zitten de gewaarwordingen, de ervaring van elk moment zoals het is. Maar die ervaringen, die gewaarwordingen, zullen je helemaal niet storen tot het moment dat je ze gaat vastgrijpen of wegduwen. Dan is er het begin van spanning in lichaam en geest. De verkramping van lichaam en geest en lijken we allerminst vrij. Tot we beseffen dat het enige wat we hoeven te doen is te verzachten, te ontspannen, terug te komen naar eenvoudigweg zijn en zitten met wat is.

En kijken we dan weer met een open hart naar onze eigen geest, zien we de geest weer stralen in zijn helderheid, zijn vrijheid, zijn zuiverheid. Niets wat komt en gaat laat een blijvend spoor achter in die vrije geest. Het laat het spoor achter in ons geheugen, maar ook dat is iets dat verschijnt en verdwijnt in die vrije geest.

Dus zoals Dōgen zegt, laat voor nu al je aangeleerde kennis even gaan. Kijk niet vanuit een bepaalde optiek naar jezelf. Zit vrij als een Boeddha en zie dat jouw geest de Boeddhageest is. Dat inzicht is wijsheid, geen aangeleerde kennis. De wijsheid die je altijd had, hebt en altijd zult hebben.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 10 januari 2024