

Wat is je oorspronkelijke geest?

Onze geest neemt soms de vorm aan van een klaaggeest, of een plaaggeest, een kwade geest, een oordelende geest, een opgewonden of terneergeslagen geest, een calculerende geest, een overdenkende geest, een verwachtingsvolle geest. Tijdens de dag kan onze geest heel wat vormen aannemen en het is soms goed om daar bewust van te zijn. Want je kan de vraag stellen: wat is onze oorspronkelijke geest? In het boeddhisme ook wel de Boeddhageest genoemd die, wanneer het geen vorm aanneemt maar eenvoudigweg zichzelf is, vredig en kalm is. Het is door gedachten en emoties over uiterlijke of innerlijke omstandigheden of gebeurtenissen dat we onze Boeddhageest tot iets anders maken dan dat hij oorspronkelijk is.

Zenmeester Bankei (een Japanse meester uit de zeventiende eeuw) schrijft daarover het volgende: “De boeddha’s van het verleden en mensen tegenwoordig zijn van één-en-dezelfde substantie, er is niets dat hen scheidt. Het is als water van een rivier die je in emmers van verschillende grootte en vorm giet. Wanneer het weer koud wordt en het water bevriest, hangt de vorm die het dan aanneemt - groot, klein vierkant of rond - af van de vorm van de emmer waarin je het water hebt gegoten. Maar eenmaal ontdooit is het allemaal hetzelfde rivierwater.”

Het water laten ontdooien, de vorm laten smelten zodat het weer vloeibaar water is. En daarom in dit zitten van ons, in het mediteren, verzachten we en ontspannen we, keren terug naar een staat van vriendelijkheid. Zodat de vorm die onze geest genomen heeft als het ware kan ontdooien en weer zijn oorspronkelijk vorm kan aannemen, die vredig is en kalm. De Boeddhageest.

In een andere lezing schrijft Zenmeester Bankei: “Het is van wezenlijk belang dat iedereen leert over de levende Boeddhageest die actief functioneert in je leven en werk. Mensen denken dat verlichting bereikt kan worden door zazen (zenmeditatie) te doen. Ze zitten er helemaal naast. Zazen is een andere naam voor de oorspronkelijke geest. Het betekent vredig en kalm zitten. Een vredevolle en kalme geest. Wanneer je zit, dan zit de geest eenvoudigweg. Tijdens loopmeditatie, loopt de geest eenvoudigweg.” We zouden dit kunnen aanvullen met: wanneer je fiets, fiets de geest eenvoudigweg. Wanneer je kookt, kookt de geest eenvoudigweg. Met andere woorden, lichaam en geest zijn één in de activiteit van het moment en de geest rust in dat moment. En wanneer we denken, denkt de geest eenvoudigweg. Dus alles heeft zijn tijd en plaats.

Maar hoe anders kan het zijn wanneer we zitten! Zit je geest dan nog of is het iets anders aan het doen? Denken over straks of gisteren. Wanneer we lopen, loopt je geest dan of is het iets anders aan het doen? Wanneer je ziet dat de geest iets anders aan het doen is, is mijn advies weer: verzacht en ontspan, kom terug naar dit moment zoals het is. Verzacht en ontspan in het ervaren van dit moment zoals het is. En zie dat dan lichaam en geest weer bij

elkaar komen, en daar dat moment is in het zitten, lopen of in een andere activiteit, waarin lichaam en geest een eenheid zijn en de geest je oorspronkelijke geest weer is. De Boeddhageest.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 14 januari 2024