

Zitten als een Boeddha

Sōtō-Zenmeditatie is zitten als een Boeddha. Met een geest die kalm is en compleet vrij. Vrij van wat komt en gaat. Het is te vergelijken met een tv-scherf dat in zichzelf stil en vrij is (als ik het zo mag uitdrukken). Vrij van de beelden die erop verschijnen. Of het nu een spannende film is, een comedy, of een rustig natuurprogramma, het scherm is altijd kalm en vrij.

Ook onze geest is van origine al de Boeddhageest. Alleen wij verliezen ons in wat erin verschijnt, net zoals we ons verliezen in de beelden die op het tv-scherf verschijnen. We raken emotioneel betrokken bij wat we zien. We creëren nog meer gedachten over wat we zien en die produceren weer meer emoties en zo begint het wiel te draaien.

In het zitten keren we terug naar eenvoudig gewaar zijn van wat is. Want dit gewaarzijn van ons heeft het weten als zijn aard. Het weet wat verschijnt en verdwijnt. Wanneer er een gedachte is, weten we dat er een gedachte is. Wanneer er een geluid te horen valt, weten we er is een geluid. Wanneer er stilte is, weten we er is stilte. Wanneer we ons lichaam voelen, weten we er is het lichaam. Kunnen we eenvoudigweg bij dat weten blijven en niet meer maken van wat verschijnt en verdwijnt. En waar de impuls aanwezig is om ons te gaan bemoeien met wat verschijnt en verdwijnt, laat jezelf dan verzachten en ontspannen. Want als je goed kijkt is die impuls een aanspanning van lichaam en geest.

Natuurlijk, in het dagelijks leven moeten we ons bemoeien met wat verschijnt en verdwijnt. We kunnen niet onbetrokken blijven bij het leven zoals het zich ontvouwt van moment naar moment. Maar net zoals een sporter ook moet herstellen na de inspanning, zo ook moeten wij steeds weer terugkeren naar de ontspanning en de rust. Naar onze Boeddhageest die kalm is en vrij, zodat we nooit de fout gaan maken in het denken dat we zijn wat komt en gaat. Alsof het tv-scherf werkelijk gaat geloven in de film die erin verschijnt. Het tv-scherf is ten alle tijden het tv-scherf. De film is slechts het tijdelijke. Zo ook wij. Terugkomen naar zitten als een Boeddha, is terugkomen naar de Boeddhageest die tijdloos is en weet.

En dan zijn er tijden dat we ons bemoeien met wat komt en gaat en daarin het heilzame proberen te doen. En dan zijn er tijden dat we het volledig loslaten en rusten in dit zitten als een Boeddha, rusten in onze Boeddhanatuur. Compleet kalm, compleet vrij. En in dit zitten zullen nog altijd dingen komen en gaan: geluiden, lichamelijke gewaarwordingen en gedachten. Laat ze maar komen en gaan.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 7 januari 2024*