

## Laat je geest en lichaam volledig los

De twaalfde-eeuwse Chinese Zenmeester Hongzhi zegt in één van zijn oefeninstructies: “Laat je geest en lichaam volledig los.” En in een andere instructie: “Oefen oprecht en laat je vallen van de rand van de hoge rots, zonder ergens naar te grijpen. De touwen rond je voeten zijn losgesneden. Dit is heelheid – stap maar. Geen enkele Boeddha of Stamhouder is in staat om jouw eigen oorspronkelijke en wonderbaarlijk lichtend veld te bereiken, dat men het Zelf noemt.”

De dertiende-eeuwse Japanse Zenmeester Dōgen zegt in zijn ‘Aanwijzingen bij het mediteren’: “Al wat nodig is, is boekenwijsheid op te geven en de blik naar binnen te richten zodat je ware natuur verlicht wordt. Als je dit doet zal je je lichaam en geest op een natuurlijke wijze loslaten en zal je oorspronkelijke gezicht zich tonen.”

Eerwaarde meester Jiyu, – de oprichtster van onze Orde –, had het vaak over “een oefening in doodgaan”. Het kan allemaal wat heftig klinken: van de hoge rots springen zonder ergens naar te grijpen. Het oefenen in doodgaan. Maar wat wordt bedoeld is: wanneer we werkelijk onszelf als de spil van alles, als de maatgever van alles, laten wegvallen, dat we dan onze oorspronkelijke natuur vinden van diepe kalmte, diepe vrede. Een natuur die er altijd was en die er altijd zal zijn. Een natuur waarin geboorte en dood plaatsvinden. Een natuur waarin alles komt en gaat.

Oefenen in doodgaan. Misschien heeft u weleens iemand begeleid, of bent u aanwezig geweest bij iemand die stervende was en uiteindelijk zijn laatste adem uitblies. Soms is er een diepe overgave van die persoon naar wat plaatsvindt en treedt er een diepe kalmte op, een vrede met wat is, een totale ontspanning. Het doodgaan is dan het overgaan in die totale ontspanning.

Wijzelf zijn dan niet meer de spil van alles want in ons dagelijks leven maken we onszelf tot spil van alles. Kijk maar naar je gedachten. Al je gedachten gaan over de relatie die je hebt met de wereld, met anderen, met wat je waarneemt, met wat je leest, met wat je hoort, met wat je voelt. Eindeloze gedachten, eindeloze verhalen, eindeloze oordelen! En we kunnen van alles doen om het te proberen te stoppen, om het tot rust te krijgen in ons hoofd, maar zolang we nog geloven dat we de spil zijn van alles blijven de gedachten maar komen.

Dus de Zenmeesters roepen ons op om dat te laten gaan, door lichaam en geest niet meer die centrale plek toe te wijzen in elk moment zoals het is. Ze roepen ons op om diep te ontspannen, weer vriendelijk te worden, weer samen te vallen met het geheel. En dan wordt het stil in de geest. Dan zijn er geen gedachten meer, tenminste wanneer we niet bewust over iets nadenken. We zijn niet meer constant bezig met te beoordelen, met onze plaats te bepalen in het geheel. Er is eenvoudigweg Zijn waarin lichaam en geest en de wereld zijn plek heeft. Niets is meer een spil!

Het is 'heelheid' zoals Zenmeester Hongzhi zegt. Het is absolute vrijheid, het is absolute vrede. Meditatie leidt niet tot het verlies van leven, maar tot het winnen van waarlijk leven. Niet leven binnen de grenzen van een 'ik', maar leven in de vrijheid van het Zijn.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 11 februari 2024*