

De Poort van de Stilte voorbij alle activiteit

Ik wil deze meditatie kort inleiden met een aantal woorden van Huángbò Xīyùn (9^{de} eeuwse Chinese Zenmeester). Een beroemde Zenmeester die in één van zijn lezingen het volgende zei:

“Wanneer Boeddha’s in de wereld verschijnen, verkondigen zij alleen maar de Ene Geest. Gautama de Boeddha gaf in stilte aan zijn leerling Mahakasyapa de Leer van de Ene Geest door, die de werkelijke substantie is van alle dingen, gelijk is aan de Leegte, en de hele wereld van de verschijnselen vult. Dit wordt de Wet van alle Boeddha’s genoemd. Je kan het eindeloos bediscussiëren, maar je kan deze waarheid nooit via woorden bereiken. En je kan het niet subjectief noch objectief waarnemen. Je kan alleen maar tot een volledig begrip ervan komen door een onuitsprekelijk mysterie. De weg er naar toe heet: De Poort van de Stilte voorbij alle activiteit.

Als je het wenst te begrijpen, weet dan dat een plotseling inzicht alleen maar komt wanneer de geest vrij is gemaakt van de herrie door conceptmatig en onderscheidmakend denken. Zij die de waarheid zoeken door middel van het intellect en eruditie raken er steeds meer van verwijderd. Niet voordat al je gedachten stoppen met zichzelf voortdurend in allerlei omstandigheden te vermeerderen, niet voordat je elke gedachte om iets te vinden achter je laat, niet voordat je geest stil en bewegingsloos is als hout of steen, zal je op de juiste weg naar de Poort zijn.”

Huángbò riep meer dan enig ander Zenmeester op om het conceptmatig en onderscheidmakend denken tot een rust te brengen, tot een stilte. Door werkelijk stil en gedachteloos te worden en zo te zitten en te zijn in het moment zoals het zich aan je voordoet.

Hoe doe je dit? Afgelopen zondag heb ik hier al wat over gezegd. Het is niet zo moeilijk als dat je denkt. Laat de aandacht rusten bij de buik ter hoogte van de handen. Laat lichaam en geest verzachten en ontspannen. Laat alles gaan wat je bezighoudt. Zoals Huángbò zegt, zit niet om iets te vinden, zit niets te zoeken.

Er is niets voorbij dit moment zoals het is. Dit moment zoals het zich aan je ontvouwt is al de Ene Geest. Maar wanneer we blijven denken over ‘dit of dat’, over ‘zus of zo’, is onze wereld inderdaad gevuld met ‘dit en dat’, ‘zus en zo’. We zullen dan nooit een direct inzicht krijgen in de Ene Geest, de Eenheid van al wat is. De stilte, de vrede en de vreugde van de Ene Geest die jouw geest is, de Boeddhageest.

Dus zit met een overgave en een geduld. We zijn zo in de gewoonte om over van alles en nog wat te denken. En het kan in het begin best wel moeilijk zijn om de aandacht laag te houden bij de buik. Maar oefen en houd vol. Zit met vertrouwen. En dan is daar dat onuitsprekelijk

mysterie. Dat op een dag je opeens een plotseling inzicht hebt in je eigen Ware Geest. De geest stil valt en je hart en geest vervuld raken met een Vrede en een Vreugde.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 27 maart 2024