

Zuivere meditatie

Ik wil deze meditatie graag inleiden met het voorlezen van een deel van een tekst, die de Japanse titel heeft: Zazen-Yōjinki, oftewel 'Hoe zuivere meditatie te beoefenen'. Het is een tekst van de Japanse Zenmeester Keizan Jōkin die eind 13^{de} en begin 14^{de} eeuw leefde en een leerling was van Zenmeester Tetsu Gikai. Hijzelf was een leerling van Zenmeester Dōgen, de grondlegger van de Sōtō-Zentraditie in Japan. Keizan is instrumenteel geweest in het verspreiden en groot maken van deze traditie. Veel van de rituelen en ceremonies komen van hem.

In de tekst komt het woord samādhi een paar keer voor. Samādhi is een Sanskriet woord en betekent een meditatie waarin de geest de diepste beleving van heelheid ervaart.

Keizan schrijft in Zazen-Yōjinki het volgende:

“Alle Boeddha’s hebben een wonderbaarlijke methode die ons niet verstrikt, tegenwerkt of hartstochten aanwakkert: het wordt ‘zuivere meditatie’ genoemd. Het is de samādhi die alle Boeddha’s met grote vreugde toepassen. Het wordt ook ‘de samādhi die boven alle samādhi’s staat’ genoemd. Als je ook maar voor korte tijd met tevredenheid hierin vertoeft, zal je spirituele oog zich meteen openen en verhelderen wat je geest waarlijk is. Weet dat dit inderdaad de juiste poort naar Boeddhachap is.

Als je werkelijk wilt verhelderen wat je geest waarlijk is, laat dan al je verwarde en onderscheid makende gedachtespinsels gaan. Zet alle leringen van de wereld, maar ook die van de Boeddha, naast je neer. Maak jezelf los van alle valse en misleidende meningen en sentimenten. Wanneer de Ware Natuur van de Ene Werkelijkheid je duidelijk wordt, zal de mist van twijfel en verwarring optrekken en zal de Maan van je Oorspronkelijke Natuur weer helder en krachtig schijnen.

De Boeddha zei: “Mocht je, wanneer je de Dharma hoort, de betekenis ervan willen overpeinzen, dan ben je nog altijd als iemand die voor de poort staat. Terstond terugkomen naar zuivere meditatie is als ontspannen in het huis zitten.” Dit is volledig correct. En zoals het met dat ‘horen en overpeinzen’ het geval is, zo is ook je oordeelsvorming nog niet tot rust gebracht. Je geest wordt nog altijd belemmerd door hechtingen. Daarom ben je als iemand die buiten de poort zit. Doe alleen maar zuivere meditatie en alles zal ontspannen en tot rust komen. Er zal geen plek in je zijn die niet doorgrond zal worden. Daarom zal je op iemand lijken die thuis is gekomen en in vrede zit.

Wanneer je zit in meditatie, laat je aandacht dan rusten in de palm van je linkerhand. Richt hem niet voortdurend op je gedachten of op je mentale fantasieën en beelden. Eenvoudigweg zitten, zonder ook maar ‘iets’ te doen. Dit is het essentiële aspect van het beoefenen van zuivere meditatie.”*

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 28 april 2024*

*) Uit: Buddhist Writings (1994). *Vertaald uit het Engels door eerw. Baldwin.*