

# Waardeer de leegte

Ik wil deze meditatie kort inleiden met een paar woorden van Zenmeester Hongzhi (Chinese Zenmeester uit de 12de eeuw, een belangrijke meester in onze traditie.) Hij spreekt over de dharma's en dat betekent in het boeddhisme eenvoudigweg de dingen, de verschijnselen, dat wat we ervaren. Hongzhi zegt:

*“Waardeer de leegte van alle dharma's ten volle. Dan is ieders geest vrij en dan verdampen alle stofwolken in de oorspronkelijke glans die overal straalt. Je transformeert overeenkomstig de omstandigheden en je treedt alle wezens tegemoet als jouw stamhouders. Subtiel verlicht je alle situaties, je edelmoedigheid overtreft alle tegenstellingen. De wind in de pijnbomen en de maan in het water zijn in hun element, puur en begeerteloos, vervuld. Zonder onderlinge gedachtegangen is er geen verstoring tussen wind en bomen of maan en water. Wezenlijk besta jij binnen de leegte en bezit jij het vermogen om naar buiten toe te reageren zonder geraakt te worden, net als de ontluikende lente, of als een spiegel die alle vormen weerkaatst. Te midden van alle tumult treed je spontaan tevoorschijn, en overstijgt alles.” \**

Aldus Zenmeester Hongzhi.

Zijn hele toespraak staat of valt met die eerste zin: “Waardeer de leegte van alle verschijnselen, van alle dharma's ten volle.” Wanneer we de leegte niet kunnen waarderen, wanneer we de leegte in alle dingen, in alle verschijnselen ‘niet kunnen zien’, dan zullen we niet echt kunnen begrijpen, niet echt kunnen aanvoelen waar Zenmeester Hongzhi over spreekt. Dan is niet ieders geest vrij. Dan zijn we vastgeklonken aan de dingen zelf.

Net zoals wanneer we in de zee zwemmen en we begrijpen niet dat de golven eenvoudigweg het water zijn en we onszelf alleen maar hoeven te laten ontspannen, dan voelen we de kracht van de golven en dreigen we onder te gaan. Maar wanneer we kunnen ontspannen, wanneer we kunnen zien dat de golf niet meer is als het bewegende water, dan kunnen we gaan drijven op het water en gedragen worden door het water. Er is nog altijd het momentum van de golven, de kracht van de golven, maar we hoeven niet te vechten tegen de golven.

Waardeer de leegte van alle verschijnselen in dit zitten van ons. In dit diep kijken in onszelf, - want wijzelf zijn ook alleen maar een verschijnsel die leeg is -, zien we dat niets vast te grijpen is, er is niets vast te houden. Als golven komen de gedachten door ons heen, als golven komen de emoties door ons heen, als golven komen de zintuiglijke ervaringen door ons heen. Juist omdat we leeg zijn, geen vaste substantie hebben dus de golven botsen op niets. In feite is er geen frictie. Maan en het water verstoren mekaar niet. Maar uit onwetendheid verzetten we ons tegen het een of ander, gaan we in gevecht met het een of ander, houden we vast aan gedachten over het een of ander. En dan is weinig sprake van de edelmoedigheid, de openheid van hart en geest.

Dus zit, verzacht en ontspan. Waardeer de leegte van elk verschijnsel, van elke ervaring die je hebt, of het nu mentaal is, lichamelijk of zintuiglijk. Het is als een weerkaatsing in de spiegel van je gewaarzijn, als golven die door je heen gaan. Geen noodzaak om je aan te spannen, je te verzetten. Ja, de golven hebben een momentum, hebben een kracht, maar ben daar niet bang voor. Zit stabiel en stevig op je bankje of kussen. Stevig en tegelijkertijd met zachtheid. Zit stevig in je Ware Natuur die leeg is en daardoor continue gevuld kan worden met wat prettig is, met wat onprettig is, met wat makkelijk of moeilijk is, mooi of lelijk. Het maakt niet uit. Al die dingen zijn leeg en daarom ben je vrij.

\* \* \* \* \*

*Zondag 28 juli 2024*  
*Eerw. Baldwin Schreurs*

*\*) Uit: Vruchtbare leegte. De stille verlichting van zenmeester Hongzhi (Ad van Dun, 2002)*