

Zitten in onderlinge verbondenheid: februari 2020

De schat in ons; staan op een plek waar geen plaats is.

Meditatie is met concentratie en aandacht zitten op een kussen, wakker en alert met de ademhaling als anker. Op het kussen onderzoeken we de geest. Dogen Zenji, een Japanse zenmeester (1200 BC) zegt het zo:

'De Weg bestuderen is het zelf bestuderen.
Het zelf bestuderen is het zelf vergeten.
Het zelf vergeten is één worden met de tienduizend dingen.
Lichaam en geest vallen weg,
geen spoor van verlichting.'

In de meditatie leggen we de **verbinding met de zijnsgrond van ons bestaan**, met de oorsprong waaruit wij voortkomen en waarmee wij met alle levende wezens ten diepste verbonden zijn. Ooit is alle leven op aarde, de tienduizend dingen, ontstaan uit sterrenstof: bomen, planten en bloemen, dieren en mensen, zelfs het kleinste grasje en plantje.....

Het lijkt soms alsof we op het kussen alleen voor onszelf zitten, maar dat is niet zo. Wat we hier doen is groter, we zitten hier in het besef dat we allemaal ten diepste met elkaar zijn verbonden. Allen deel uit makend van het net van Indra, allen voortgekomen uit dezelfde levensstroom die ons ook weer opneemt na onze dood en waarmee we ten diepste zijn verbonden, zoals courgettes of kalebassen allemaal aan één enkele lange steel van een plant groeien (Zr. Elisabeth Dinnissen).

In de meditatie richten we ons van buiten naar binnen. We verleggen onze aandacht van het hoofd naar de buik en boren onze intuïtieve wijsheid aan, de hartgeest in ons. We stappen over van een toestand van 'doen' naar een toestand van 'zijn'. Langzaam komen we dan tot het besef dat de 'Adem' de drager is van het mysterie van het leven, ons leven.

In het dagelijkse leven zijn we voortdurend met onze zintuigen naar buiten toe gericht. Daardoor ervaren we altijd maar een deel van de werkelijkheid, alleen maar de buitenkant. We vergeten dat er ook een binnenkant in ons als diepere werkelijkheid bestaat. Mediteren, (Latijns: meditare) betekent naar het midden gaan, met de aandacht naar het centrum of de kern gaan. We keren onze aandacht van buiten naar binnen. We gaan van de oppervlakte, de buitenkant, naar de diepten van binnen om ons oorspronkelijke zelf te onderzoeken in onderlinge verbondenheid met alles en iedereen (Hisamatsu in Lathouwers: 75).

Naarmate je in jaren langer mediteert, zal dit oorspronkelijke zelf steeds meer in ons gewone dagelijkse leven en in ons handelen tot uitdrukking komen. In de meditatie keren we ons naar de plaats waar ons innerlijke centrum is, waar onze intuïtie en creativiteit wachten, waar ons diepste zijn altijd aanwezig is. Als we goed voor onze binnenwereld zorgen, groeit er iets, waar jij nu bent, op die plaats. Er is iets werkzaam in ons op de plaats waar jij nu bent.

Ons gehele leven -ook ons dagelijkse leven- raakt er op een gegeven moment van doordeesemd, de scheiding tussen de binnen- en buitenkant verdwijnt en wordt steeds meer een éénheid. Dat is wat Dogen bedoelt met het 'één worden met de tienduizend dingen'. Het mysterie van het leven, ons leven komt tot uitdrukking in de eenheid en verbondenheid met elkaar en met de gehele werkelijkheid.

Als we alleen maar de buitenwereld zien dan geeft dat een scheef beeld van de werkelijkheid, het geeft een vervlakking, we voelen een gemis, ontevredenheid. Niet tevreden zijn en je onrustig voelen komen voort uit een vaak onbewuste onvrede met precies de plaats waar je staat! Met de plaats die je inneemt, met de mens die je bent. Op het moment dat je je daarvan bewust wordt, is dat psychologisch gezien de plek waar je dus nu staat, het is jouw oefenplek. Hier en nu. Het is jouw werkelijkheid die zich nu aan je voordoet, zo verwoordt Zr. Elisabeth Dinnissen het. Het is jouw weg en je moet er niet van wegllopen, zegt Buber, want daar moeten we het juist zoeken. Daar laten we de verborgen goddelijke aanwezigheid of onze boeddhanatuur of ware zelf oplichten.

Er is een prachtig verhaal over een schat dat dit illustreert. Een schoenmaker uit Krakau droomt over een schat die hij zal vinden in Praag onder de Karlsbrücke. De droom blijft maar terugkomen en tenslotte gaat hij op weg naar Praag. Daar aangekomen, vraagt een soldaat hem wat hij daar te zoeken heeft. "Ik droomde dat er hier een schat verborgen ligt", antwoordde de man. En de soldaat geeft hem lachend ten antwoord: "Als ik mijn droom zou geloven, dan zou ik nu naar Krakau moeten gaan, want daar achter de stookplaats van een schoenmaker, ligt een schat verborgen. De man haast zich naar huis en vindt de schat op de plaats.

"Iedereen draagt iets kostbaars in zich dat in niemand anders te vinden is. Dat te vinden is je weg", zegt Martin Buber. Het is een waardevolle schat en de plaats van deze schat, is de plaats waar jij nu staat. We vinden dit beeld in de Joodse traditie; in de zentraditie drukken we dit beeld uit als onze 'ware natuur' of 'boeddhanatuur'.

Appreciate your life, zegt Taizan Maezumi (1931- 1995) een Japanse zenleraar: waardeer het leven dat je is gegeven en dat je leeft, zonder voor- of afkeur. Samsara is nirvana en nirvana is samsara!, leerde ik van mijn eerste zenleraar Nico Tydeman. Dit en hier is jouw oefenplaats. Wat Maezumi, maar ook Tydeman willen zeggen is: Ga staan op de plek waar geen plaats is: wordt wie je bent, breng jouw unieke talenten tot ontplooiing en aanvaardt wat er op je pad komt zonder voor- of afkeur.

Intuïtieve wijsheid is in ieder mens ingeboren, maar het gaat erom of je dit ook kan leven. Aanvaarden wat er zich aandient, de gelukkige momenten én het lijden. Niet passief, maar actief. OK, hier ben ik. Dit is wat het leven mij nu te bieden heeft, of ik het nu leuk vind of niet. Wat moet ik ermee: dat is de opdracht. Als je het leven zo leert te leven, dan ben je steeds meer in staat om naast de mooie dingen ook de mindere dingen en het lijden zacht te verwelkomen, omdat je het lijden als mogelijkheid én kans ervaart tot spirituele groei. Het vertrouwen groeit. Het komt altijd goed, hoe dan ook.

Martin Buber: Chassidische vertellingen, 1967

Zr. Elisabeth Dinnissen: Brugjes naar de diepte, 2011

Ton Lathouwers: Kloppen waar geen poort is, plm 2009, exact jaartal onbekend

Elsbeth Wolf.