

Zitten in onderlinge verbondenheid: april 2021

## De schat in ons; één worden met de tienduizend dingen

**Er is een thema dat me zeer dierbaar is en waar ik het vaak over heb.** Dat heeft er alles mee te maken dat toen ik zelf ooit de betekenis ervan ontdekte en die volledig tot me door liet dringen, de mist verdween die er tot dan toe over mijn beoefening had gelegen. Het gaat over de schat in ons. In de meditatie zitten we met geconcentreerde aandacht op het kussen, we gaan naar binnen, wakker en alert en de ademhaling brengt ons naar de hartgeest diep in de buik. In de meditatie zijn we het lichaam gewaar, gedachten, gevoelens en mentale concepten, we merken die op, kijken ernaar en laten ze los. Dat is de beoefening, die erop gericht is 'het zelf' te vergeten, zo spoort Dōgen Zenji<sup>i</sup> ons aan in zijn bekende regels uit de Shōbōgenzō:

'De boeddhaweg 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.'

**Volkomen één geworden met wat is, zuivere spiegelwijsheid.** In de meditatie leggen we een verbinding met de zijnsgrond van ons bestaan. Meditatie is die innerlijke reis naar de hartgeest, die tegelijk de hartgeest van het hele universum is. Het is een hele mooie zin van Ama Samy. Mediteren is een reis, een innerlijke reis naar de hartgeest, naar de schat die wij in ons dragen. We hebben de neiging het buiten ons te zoeken, maar het is binnen in ons zelf te vinden. De hartgeest is ongeboren en onvergankelijk, de oorsprong van ontstaan en vergaan, van geboorte/dood. Je kunt je dat voorstellen als één grote eenheid, die tegelijk eindeloos in beweging is, die zich voortdurend opsplijt in nieuwe vormen, die aan het einde gekomen van de levenscyclus weer terugkeren naar de eenheid; een constante circulaire beweging in tijd en eeuwigheid. De astronomie ontdekte dat alle leven ontstaan is uit sterrenstof: planten, mensen, het kleinste grasje en plantje, de tienduizend dingen. Al jaren doen sterrenkundigen onderzoek naar de oorsprong van leven. Het lukt maar niet dat mysterie te ontrafelen.

**In de tijdelijkheid van ons bestaan,** we zijn maar een korte tijdspanne hier in deze wereld, groeien wij in ons leven naar een soort van voltooiing toe, naar een zekere zelfverwerkelijking. Het zijn woorden die ik hier met enige schroom gebruik. Onze tijdelijke aanwezigheid is niet alleen getekend door vergankelijkheid. Voor de Britse kardinaal Newman<sup>ii</sup>, die in 1890 overleed en in 2019 door de huidige paus Franciscus werd heiligverklaard, is tijd vergankelijkheid, maar tegelijk "de grote matrix en moederschoot, waarin alles tot rijping komt en langzaam toe groeit naar haar voltooiing: dat geldt voor het universum, de gehele mensheid en de Openbaring" of Apokalyps, waar geschreven staat dat aan het einde der tijden iedereen een steentje met een tekst krijgt, die alleen voor jou en de Eeuwige te lezen is. Het tekstje gaat om wie jij ten diepste bent.

**Dit beeld van een moederschoot zien we ook in het boeddhisme**, beschreven in de Tathāgatagarbha soetra, een tekst uit de beginjaren van de mahayana traditie. De doctrine van de Tathāgatagarbha is gebaseerd op de idee dat voortdurend kleine boeddha's in aanleg in de grote oerbaarmoeder wachten om geboren te worden: daarop is de idee gebaseerd dat alle levende wezens van nature de boeddhanatuur in zich dragen. Dit was een nieuw inzicht, dat brak met de overtuiging dat stervelingen hooguit het arhatschap konden bereiken. In de mahayana traditie hebben alle levende wezens van nature de boeddhanatuur, het is niet meer alleen voorbehouden aan de Boeddha's, die al ontwaakt zijn.

**Wat Newman wil zeggen is dat in de tijdelijkheid van het bestaan** van alle levende wezens er tegelijkertijd iets veel groters gaande is, waar wij mensen en alle levende wezens mee in verbinding staan. Als wij de stilte ingaan, nemen wij deel aan de 'wording' van het ontwakende bewustzijn van het hele universum -het hele universum is op weg naar ontwaken- en door te worden wie wij ten diepste zijn, feitelijk de metafoor van het steentje, zijn wij dienstbaar aan die ontplooiing en verwerkelijking (2011, 22). Wij dragen dus aan die ontplooiing van het hele universum bij, aan *de wijsheid voorbij alle wijsheid*. André van der Braak zegt het op een andere manier: "Wij boeddhanaturen en met ons 'boeddhanatuurt' het hele universum met ons mee".

**Voor ons licht het een tip van de sluier op** over de werking van eigen kracht en andere kracht, waar ik het ook vaak over heb. De eigen kracht van het in de stilte zittende lichaam geeft ruimte aan een andere kracht, die dan in ons werkzaam kan worden. Juist door het zitten in de stilte en contact te leggen met de innerlijke hartgeest, wordt zij werkzaam in ons. Aan die altijd aanwezige boeddhanatuur, die de compassie van KwanYin incorporeert, die in het hele universum werkzaam is, dragen wij bij, in het zitten zelf, én tegelijk worden wij in de act van dit zitten zelf, gedreven door het verlangen te worden wie we ten diepste zijn, naar een voltooiing toe. In de meditatie leggen wij een verbinding met de zijnsgrond van ons bestaan. We zitten in verbinding met alle levende wezens, zoals in de Avatamsaka soetra staat beschreven. We worden opgevangen door het grote mededogen, maar we dragen ook aan dat mededogen bij, verbonden door het net van Indra. Dat grote vangnet, waar wij allen op een hoek een juweel zijn die allen weer reflecteren in het volgende en volgende juweel, eindeloos door. Het grote netwerk van Indra. Een voortdurende levende en leven gevende eenheid.

**Tijdelijkheid krijgt hier een positieve waarde.** Over vergankelijkheid hebben we vaak gemengde gevoelens, aan ons eigen leven komt een einde, maar wij vrezen vooral de vergankelijkheid van onze geliefden. Alleen komt het nu in een ander licht te staan door dat deel uitmaken van dat hele universum. Met vergankelijkheid hebben wij het moeilijk en het doet ons verdriet. Maar tijdelijkheid krijgt hier een positieve waarde. De mens is meer dan een tijdelijke vorm in de onmetelijke ontwikkeling van het totale universum, want wij mensen maken er deel van uit. De eenheid die zich uitsplitst in vormen. Wij maken deel uit van het grote geheel. De opdracht voor alle levende wezens is bij te dragen aan die ontwikkeling, door te worden wie we ten diepste zijn. We dragen bij aan de voltooiing van iets dat veel groters. En zegt Zr. Elisabeth, de vraag: 'wie ben ik', krijgt dan een extra lading, want op het moment dat ik mijn wezen kan doorzien door zelfonderzoek, kan ik ook naar dat inzicht leven (2011, 22). Als je verbonden voelt met

alles wat is, dan 'weten' we dat er een grotere werkelijkheid is, waarin er voortdurend een ontstaan en vergaan gaande is. Dat maakt ook dat wij anders staan in de tijd en anders staan naar de problemen van deze tijd, van klimaat, migratie, enzovoorts. Dat zie je ook terug in de Gelofte aan de mensheid van Hisamatsu. "Worden wie wij ten diepste zijn, De juiste richting ontdekken waarin de geschiedenis zou moeten voortgaan". We zijn medeverantwoordelijk voor wat er gebeurt in de wereld, voor de richting die we gaan en die verantwoordelijkheid ligt er ook in, om ons ten diepste te willen ontplooiën tot de mens die wij ten diepste zijn, en daarvoor te willen leven.

**Wat we doen overstijgt altijd het individuele.** Daarom zitten we nooit alleen maar voor onszelf. Want we zitten in het besef dat we deel uitmaken van iets dat groter is. We zitten met eigen kracht en andere kracht. We zijn deel van dit grote universum, dit net van Indra. We zijn voortgekomen uit dezelfde levensstroom die ons ook weer opneemt na onze dood, waarmee we ten diepste zijn verbonden, en die in de tijdelijkheid en tijd naar een voltooiing werkt, die eindeloos doorgaat. Naarmate je in de tijd langer mediteert komt dit oorspronkelijke zelf steeds meer tot uitdrukking in ons dagelijkse leven en handelen. Ons gehele leven -ook ons dagelijkse leven- raakt er op een gegeven moment van doordeesemd, meer dan je denkt. Wij hebben vaak veranderingen zelf niet in de gaten, maar je omgeving merkt die wel op. Ons leven raakt doordeesemd en de scheiding tussen de binnen- en buitenkant, tussen mij en het universum verdwijnt, wordt minder scherp en wordt steeds meer een éénheid.

We zien de tijdelijkheid in de eeuwigheid en de eeuwigheid in de tijdelijkheid. Dat bedoelt Dōgen met 'één worden met de tienduizend dingen'. Het mysterie van het leven, ons leven komt tot uitdrukking in de eenheid en verbondenheid met elkaar en de gehele werkelijkheid.

**In de tijd en de vergankelijkheid zijn wij deel van een bewustwordingsproces.** De plaats waar wij nu staan is psychologisch gezien de plek waar wij nu staan, het is jouw oefenplek. Hier en nu. Het is jouw werkelijkheid die zich nu aan je voordoet, zo zegt Zr. Elisabeth Dinnissen het. Het is jouw weg en je moet er niet van weglopen, zegt Buber, want daar is het juist te vinden. "Iedereen draagt iets kostbaars in zich dat in niemand anders te vinden is. Dat te vinden is je weg", zegt Martin Buber (1967). Dat is de weg die wij gaan. Het is de opdracht om onze ware natuur te verwezenlijken. Het is een waardevolle schat en de plaats van deze schat is de plaats waar jij nu staat. Aanvaard wie je bent, het hele pakketje, je mooie en minder mooie kanten, waardoor de lagen gaan smelten en die ware natuur steeds meer aan de oppervlakte komt te liggen. Juist als we leren te aanvaarden wat is, wie we zijn. Zelfaanvaarding is een voorwaarde, maar het werk moet wel gedaan worden! Tot aan het einde van onze weg. Het is nooit klaar. Door steeds meer te worden wie je bent, ervaar je steeds dieper die verbondenheid met het gehele universum, waaraan jij een bijdrage levert aan de voltooiing daarvan, wat dat ook moge zijn, het gaat altijd door. Het is ongeboren en onvergankelijk. Daarom praten we altijd over geboorte/ dood, het is één, een grote eenheid. In het ene zie je het vele en andersom, maar het is één. Ongeboren en onvergankelijk. .

Elsbeth Wolf

---

<sup>i</sup> Dogen Zenji is een Japanse zenmeester(1200 – 1253) die ch'an van China naar Japan bracht. Hij was oprichter van de soto zenstroming.  
<sup>ii</sup> Zr. Elisabeth haalt Kardinaal Newman aan in Brugjes naar de diepte(2011, 22).

#### Literatuur:

Zr. Elisabeth Dinnissen: Brugjes naar de diepte, 2011

Martin Buber: Chassidische Vertellingen, 1967