

Zitten in onderlinge verbondenheid: oktober 2021

De levende berg

Begin dit jaar kreeg ik het boek **De levende berg** cadeau. Dit kleinood is geschreven door Nan Shepherd, docente Engels, auteur van romans en gedichten. Ze was een gepassioneerde bergwandelaar en schreef dit boek tijdens de Tweede Wereldoorlog. Het manuscript bleef 33 jaar lang in een la van haar bureau liggen en kwam pas in 1977 uit. Vier jaar later overleed ze op 88-jarige leeftijd. Ze schrijft over de overweldigende schoonheid van de Schotse natuur van de Cairngorms. In 2020 kwam de eerste Nederlandse vertaling uit.

Het boek gaat over Shepherds wandelingen in de bergen. In het begin draait het vooral om de opwinding van de klim, de verwachting van wat ze boven zal aantreffen, hoe hoog en hoever ze kan komen. Later begint ze als een kat haar omgeving te verkennen: “De berg geeft zichzelf pas volledig prijs als ik geen bestemming heb, als ik nergens in het bijzonder wil aankomen, maar slechts op weg ben gegaan om bij de berg te zijn, zoals je een vriend bezoekt met geen ander doel dan zijn gezelschap.” Geen enkel doel, zijn met wat is.

Nan Shepherd neemt weleens mensen mee op haar tochten. Ze schrijft: “Langs deze rotswanden vonden we in één van de beeklopen, een poel die diep genoeg was om in te zwemmen. Ik zag het voor het eerst op een wolkeloze dag in juli. Dit meer was nog nooit gepeild. We kleedden ons uit en gingen het water in. Toen keek ik naar beneden met aan mijn voeten een helderheid die zo peilloos was, dat de geest wel moest stilvallen. We stonden aan de rand van een richel die een aantal meters het meer invoerde voordat hij zich in de diepte stortte, die de werkelijke bodem vormt. In die buitensporige helderheid konden we tot op de bodem van die enorme diepte kijken. Ik gebaarde naar mijn gezellin, die vlak achter mij stond, ze kwam naar me toe, keek net als ik had gedaan in de afgrond onder water.” [...] “Toen keken we elkaar aan, daarna weer in de diepte. Ik waadde terug naar het ondiepe water. Er was niets wat het waard leek om gezegd te worden. Mijn ziel, even naakt als mijn lichaam: het was één van de meest weerloze momenten van mijn leven. Die eerste blik omlaag had me opgeschrikt, maar de angst voelde niet als een beknelling, maar opende de ziel.” Het meer “behoort de stilte toe en haar geheim is deels de ontoegankelijkheid ervan.”

Ze vervolgt: “**De aanwezigheid van een ander mens doet geen afbreuk**, maar verdiept juist de stilte, maar alleen als die ander de juiste metgezel voor in de bergen is. De perfecte metgezel is diegene wiens identiteit op dat moment samenvalt met die van de bergen, zoals ook de jouwe dat doet. Als er dan woorden opkomen ontspringen die aan een gemeenschappelijke bron en kunnen daarom niet vreemd zijn. Te moeten praten is rampzalig, want spreken kan overbodig zijn.” Ze beschrijft hoe je samen één kan zijn met wat is, hoe praten om het praten dit onbereikbaar en verloren doet gaan. Deze woorden weerspiegelen de bekende regels van Dōgenⁱ uit de Shōbōgenzō:

“Het zelf vergeten is één worden met de tienduizend dingen.
Lichaam en geest vallen weg, geen spoor van verlichting.”

Het is volkomen één worden met wat is en 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.

Nan Shepherd wijdt aparte hoofdstukken aan de lucht, het licht, zintuigen, sneeuw, de vogels en zoogdieren met observaties. “Water, dat sterke doorzichtige spul, één van de vier elementaire mysteries, is hier te zien bij de bron en haar oorsprong. Zoals alle diepe mysteries is het zo eenvoudig dat het me bang maakt. Het doet niets, absoluut niets, dan zijn wat het is.” Om aandachtig waar te kunnen nemen moet het lichaam roerloos zijn.”[...] “Uur na uur lopend met de zintuigen, alert, loop je je lichaam doorzichtig en vindt het lichaam vervulling. Als het lichaam op de toppen van haar kunnen leeft en naar een diepe harmonie wordt geleid, nader ik het dichtste bij wat het is om ‘te zijn’. Ik ben mijn lichaam uitgelopen, de berg ingelopen. Een met de berg, een met wat is.” Tot zover citaten uit De levende berg.

De innerlijke reis die Nan Shepherd doormaakt in haar wandelingen is vergelijkbaar met de zenweg die we gaan. In het begin was ze op jacht naar zintuigelijke ervaringen, snelheid, begeerte, presteren, bedwingen, ze was bezig met het effect dat de berg op haar had. De berg stond volkomen los van haar en de berg was vooral een middel om haar passie te kunnen botvieren: er was een scheiding tussen Nan Shepherd en de berg. Later ontdekte ze de berg om de berg, haar contouren, het water, de kleuren, haar gesteente’. Dan volgt de ontdekking: de ander leren kennen is zonder begin en zonder einde: het is een reis tot in het Zijn. Het doet denken aan de bekende regels:

“Eerst zijn bergen bergen en rivieren rivieren;
dan worden bergen bergen en rivieren rivieren;
nu zijn bergen bergen en rivieren rivieren.”

Als we dat vergelijken met onze eerste stappen op het pad, als we voor het eerst mediteren en op het kussen zitten, zijn we vooral bezig met onszelf. Lukt het wel om 30 minuten stil op mijn kussen te kunnen zitten en wat levert het me op? Wat doet het met mij. Worden we rustiger? Slapen we beter, betere concentratie? Kortom: Word ik er beter van? Het is het typische denken van de op het individu gerichte dualistische observerende geest. De werkelijkheid staat los van onszelf en alles draait om’ mij’. Het is een perspectief dat alles kleiner maakt, waardoor we ons afgescheiden en geïsoleerd kunnen voelen van mensen en de omgeving waarin we verkeren.

Shepherd drong steeds dieper door in de essentie van de berg. “Ik ben mijn lichaam uitgelopen, de berg ingelopen”, zegt ze ergens. Ze voelt steeds meer het inter-zijn met de bergen, de meren, de dieren, planten, de luchten. In het zitten ervaren we de diepe onderlinge verbondenheid van alles wat is. We zitten niet louter en alleen voor onszelf, maar voor de gehele werkelijkheid zoals de Avatamsaka soetra omschrijft en met een steeds dieper aanvoelen van de Gelofte van de Bodhisattva. We zien hoe langer hoe meer dat we niet zijn afgescheiden van de wereld om ons heen, maar er deel van uitmaken. We ervaren steeds meer, dat we allemaal ontstaan zijn uit sterrenstof, voortgekomen uit de eenheid. De universele hartgeest, 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. Het is de openbaring van de eenheid van onze geest en de diepe verbondenheid met alles wat is.

Tenslotte volgt de ontdekking: dat de ander, het andere leren kennen zonder einde is. Het is een reis in het Zijn. In die eenheid van alles wat is, zien we tegelijkertijd de uniekheid van alles wat is. Het is een én twee, niet één en niet twee.

Op de zenweg laten we de eenheid van alles wat is weer achter ons. Uiteindelijk zien we de absolute werkelijkheid in de relatieve werkelijkheid en andersom. We zien de eenheid én tweeheid van alle dingen: één én twee; niet één, niet twee; niet dit, niet dat. Het is zowel de eenheid van alles en tegelijk de uniekheid ervan. De geest is volledig vrij.

In de laatste maanden van haar leven was Nan Shepherd door ziekte en beperkingen van haar lichaam niet meer in staat om de bergen in te gaan; haar geest kon niet worden ingeperkt, haar geest bleef bergen beklimmen. Een vrije geest waait waar zij wil.

Elsbeth Wolf

ⁱ ['De schat in ons; staan op een plek waar geen plaats is.'](#) Maha Karuna Ch'an (mahakarunachan.nl), Zitten in verbondenheid tekst van februari 2020.