

Zitten in onderlinge verbondenheid: november 2021

Je wordt gedragen

Er zijn momenten waarop alles je uit handen wordt geslagen en je leven als een kaartenhuis in elkaar stort. Dat kan gebeuren als je te horen krijgt dat je een levensbedreigende ziekte hebt en niet lang meer te leven hebt, als je geliefde of andere mensen die je dierbaar zijn overlijden of na een scheiding. Dan is niets meer hetzelfde en beland je in een vacuüm, een periode van rouw of in een crisis. Maar bij een simpele verhuizing kan je leven ook compleet op z'n kop staan.

Waarom kunnen we ons wenden in tijden van nood en wat geeft troost? Bij existentiële gebeurtenissen -dit geldt voor alle grote en minder grote vragen in het leven- is het aan ons om naar een 'antwoord' toe te leven of gewoon weer tot rust te komen. Rilke geeft in *Brieven aan een jonge dichter* raad over hoe je met vragen of situaties om kunt gaan: "Heb geduld met al wat onopgelost in uw hart woont en probeer de vragen zelf lief te hebben. Zoek niet naar de antwoorden, zij worden u wellicht nog niet gegeven, omdat u niet in staat zou zijn ze te leven. Je bent nog niet rijp, maar leef naar de antwoorden toe." Het is als de koan van Hisamatsu: als niets werkt en je met je rug tegen de muur staat, wat doe jij? Als we dan het geduld opbrengen om de tijd haar werk te laten doen, aandachtig te luisteren naar wat is, leven we vanzelf naar een 'oplossing' toe.

We staan er niet alleen voor. Naast eigen kracht is andere kracht werkzaam. Onze beoefening op het kussen werkt onbewust door in alles wat we doen en in wie we zijn. Als we zitten, leggen we verbinding met alles wat (in ons) leeft. Zelfs als er weinig lijkt te gebeuren, dan werken eigen en andere kracht voortdurend en onbewust in wisselwerking samen. Ze zijn tegelijk uitdrukking van ons geloof en vertrouwen in onze beoefening. Hoe dat werkt, weten we niet. Dat het werkt, weten we uit ervaring. In de meditatie openen we ons en luisteren naar wat gezegd wil worden, waardoor we ontvankelijk worden voor andere kracht. Naast het zitten in groot vertrouwen vanuit het geloof in onze ware of ongeboren natuur, zitten we tegelijk met grote twijfel, met een houding van niet-weten, waardoor we loskomen van egocentrische bevangenheid. We doen dit vanuit eigen wilskracht en met grote discipline: we gaan altijd door met onze beoefening. Zitten vanuit de drie pijlers van zen maakt dat we openstaan voor wat zich (in de meditatie) aandient, in verbondenheid met de wereld en het hele universum.

In tijden van tegenslag hebben we juist de neiging om het kleiner te maken en te beperken tot de wereld van ik, mij, mijn, die leiden tot vragen als: Waarom ik?

Het is allemaal groter. Er komt een dimensie bij als we leven vanuit het vertrouwen dat we in verbinding staan met alles wat leeft, dat alles er mag zijn, dat het allemaal goed komt, voor iedereen. Het is feitelijk onze eigen hartgeest die dit ten diepste verlangt en tot uitdrukking wil brengen. Alle belangrijke teksten schrijven over de werking van de hartgeest en brengen iets van dat grote mysterie tot uitdrukking, zoals de tekst uit de de Hsin-hsin-ming van de derde Patriarch Seng-ts'an of Het Lied van de oorspronkelijke geest van Bankei.

Die teksten wijzen naar de heelheid en eenheid van al wat is. Ze wijzen ook naar loslaten, niet van het denken zelf, want dat is wat Bankei bij herhaling zegt, juist de dynamische functie van onze ongeboren natuur. Gedachten komen op in onze geest en bewustzijn. We moeten er alleen geen verhalen van maken, want dan dreigen we te verdrinken in de onstuimige zee van onze eigen innerlijke chaos. Het gaat erom dat we vertrouwen op onze ware aard, waardoor we als vanzelf leren drijven op de golven van het leven, ons leven. Het klinkt als een regel van Patricia De Martelaereⁱ: “Als je in een onstuimige zee wild beweegt en met je armen maait, dan is de kans op verdrinking groter, dan als je kalm blijft en je laat drijven op de dragende kracht van het water.” Hoe meer je leeft vanuit het ongeborene, hoe meer je je laat leiden door wat je hartgeest je wil zeggen, waarin eigen en andere kracht samengaan en samenwerken.

Er is ziekte, ouderdom en dood zei de Boeddha, het is de eerste edele waarheid en bron van alle lijden. De mate waarin we lijden is afhankelijk van hoe we ermee omgaan. Als we onze wereld inperken tot het kleine ik dat ons isoleert en tegenstribbelt bij iedere tegenslag die er is, dan lijden we aan het lijden. Als we het lijden: ziekte, je baan, huis, je geliefde of dierbaren verliezen, in het grotere perspectief zien en vergankelijkheid aanvaarden als één van de kenmerken van het leven en grootste opgave in ons leven, dan voelen we een grotere verbondenheid met wat is. We zijn dan in staat om tegenslag te zien als een opgave of uitdaging in ons leven én als mogelijkheid tot groei. We leven steeds meer vanuit een onwrikbaar vertrouwen in de werking van eigen- en andere kracht en doorgronden steeds beter de betekenis van de regel uit de Hsin-hsin-ming: de weg is niet moeilijk voor wie geen voor- of afkeer heeft. ‘Blijmoedig’ pakken we op wat er op onze weg komt zonder energie te verspillen aan het oeverloze denken of treuren erover. Het betekent niet dat dat niet zou mogen, maar van belang is dat we dit opmerken en er iets mee doen.

De paradox van de spirituele weg die we gaan is dat we opklimmen naar het goddelijke of onze ware natuur, door af te dalen in onze eigen werkelijkheid van wat is. Anders gezegd: door het zelfonderzoek op het kussen (inclusief het lijden en hoe we met dit lijden omgaan) opent zich de universele hartgeest. Er is moed voor nodig om je menselijkheid in al haar onbenulligheid en kwetsbaarheid te aanvaarden. Dan kan het inzicht toevallen, zoals mijn eerste leraar Nico Tydeman ons altijd voorhield: nirvana is samsara en samsara is nirvana, geen verschil in vreugde en verdriet. Dan kunnen we ook onze vragen en wanhoop neerleggen bij Kwan Yin de bodhisattva van het grote mededogen. Zij die luistert naar de noodkreten van de wereld en niet rust totdat iedereen is gehoord, zij ‘die de sprong waagt voorbij alle angst’ⁱⁱ. In het grotere perspectief van een onwrikbaar geloof en vertrouwen valt niemand erbuiten, ontvangt iedereen kracht naar kruis, zoals mijn lieve en weerbarstige moeder pleegde te zeggen, want we worden gedragen. In de woorden van Juliana van Norwich: **All shall be well and all will be well...** Vertrouw op andere kracht, die werkzaam wordt als we ons ervoor openstellen, ontvankelijk zijn. Ik besluit met een tekst die in mijn grote familie dierbaar is en tijdens iedere begrafenis werd uitgesproken:

Een vrouw zag op haar leven terug als in een film.
Ze zag, hoe ze langs de branding van de zee liep en hoe haar stappen voetafdrukken achterlieten in het zand.
Opeens merkte ze op dat er vier voetafdrukken in het zand achterbleven.
Ze vroeg zich verbaasd af van wie die andere voetsporen waren.

God antwoordde: "Dat zijn mijn voetstappen, mijn kind.
Ik ben altijd met jou op weg geweest, zoals met alle mensen."
Toen merkte ze op: "Maar op de moeilijkste momenten van mijn leven zie ik maar twee voetafdrukken in het zand."
God antwoordde: "Mijn kind, op die momenten heb ik je gedragen."

Elsbeth Wolf

Literatuur

Peter Haskell: Bankei Zen, 1984

ⁱ Patricia de Martelaere (1957 – 2009) was hoogleraar Wijsbegeerte aan de KU Leuven en de KU Brussel en publiceerde proza, poëzie en essaybundels.

ⁱⁱ Uit de Dharani van de Grote Mededogende.