

Zitten in onderlinge verbondenheid: augustus 2023

'Een heilig geschenk'

Over intuïtie zijn de meningen verdeeld. Je hecht waarde aan de innerlijke stem of doet het als zweverig af. De laatste decennia is wereldwijd onderzoek gedaan naar onbewuste processen in de hersenen. Het bleek dat intuïtie of zesde zintuig aantoonbaar en biologisch verklaarbaar is en het is geen bovennatuurlijke gave. Door met aandacht te luisteren naar die innerlijke stem of - 'onderbuikgevoelens' serieus te nemen- gaan we er steeds vertrouwder mee om. In het leven gebeuren er dingen, die niet rationeel te verklaren of te beredeneren zijn.

Einstein zag intuïtie als meest waardevolle goed in het leven: "De intuïtieve geest", sprak de ontdekker van de relativiteitstheorie: "is een heilig geschenk en de rationele geest haar trouwe dienaar. [...] Maar we hebben een maatschappij geschapen, die de dienaar vereert en het heilige geschenk is vergeten." De oorsprong van dit 'westerse' dualisme ligt in de tijd van de Verlichting van de 18^{de} eeuw, dat in de uitspraak van Descartes: 'Ik denk dus ik ben', de ultieme uitwerking kreeg; de ratio werd dominant; het lichaam gereduceerd tot een mechanisch systeem. Intuïtie kwam in een verdachte hoek. Einstein liet zien, dat hij zijn wetenschappelijk werk alleen had kunnen doen door te luisteren naar zijn intuïtieve stem. Hij zag zichzelf, de denker, als een instrument van iets groters, in onze woorden 'de intuïtieve hartgeest', hij ervoer dat als 'heilig geschenk'.

Er zijn allerlei voorbeelden van de werking van intuïtie. Een moeder die haar kind in een reflex wegtrekt, een tel later valt er een boom op die plek. De brandweercommandant die plots mensen in veiligheid brengt en een tel later stort het dak in. Of een wanhopige jongeman, die een einde aan zijn leven wil maken. In de stromende regen komt er een bus tot stilstand, vanuit het raam lacht een meisje hem toe. De lach van het meisje raakt hem tot diep in zijn ziel. In a split second verdampt zijn plan een einde aan zijn leven te willen maken. Er is niets bovennatuurlijks aan deze voorbeelden, het zijn wel bijzondere toevalligheden.

Intuïtieve stemmen of energieën zijn overal latent aanwezig. Achteraf word je je er pas bewust van. Iedereen kent er verhalen van. We kunnen de intuïtieve hartgeest bewust ervaren in de stilte van de meditatie, als we van buiten naar binnen gaan, ademen tot diep in onze buik naar het punt vlak onder onze navel. De Chinezen noemen die plek tan-tien. In de meditatie activeren we de werking van de hartgeest: het centrum van onze intuïtieve wijsheid. In het zitten openen we ons voor die andere kracht, die in ons werkt. Voor westerlingen is dat moeilijk, zei Kobori (1918-1992)¹, neef van de Japanse keizer Hirohito en abt van Ryōkō-in, een sub-tempel van Daitoku-ji. Voor hem was dat de 'speciale ziekte van de westerling', die te veel in het rationele hoofd zit, waardoor we vervreemd zijn van ons lichaam en contact ermee verstoord is.

Zitten is fysiek; we zitten met lichaam én geest met de adem die beide verbindt. In de meditatie leggen we het hoofd in de buik, we dalen af naar het dragende midden diep onder de navel. Door op het ritme van de ademhaling je hoofd in je buik te leggen, verplaatsen we de

aandacht van de rationele- naar de intuïtieve geest. Het maakt dat we steviger gronden en ons letterlijk verbinden met de aarde die ons draagt. Met het zwaartepunt in het hoofd sta je wankel op je benen en is de verbinding met de aarde er niet. Dat is de kwaal waar Kobori over sprak. Jaren geleden werd onderzoek uitgevoerd door onderzoekers aan de Boston University, de Rice University en de George Mason University naar de werking van intuïtie. Ze deden de ontdekking dat de darmwand bekleed is met ontelbare neuronen of zenuwcellen. De buik is een tweede brein, concludeerden ze, waar innerlijke wijsheid en intuïtie zetelen.

In ‘Herinneringen aan Harada Tangen roshi’ beschrijft Ciska Matthes de tijd die zij in het klooster in Japan doorbracht. Ze vertelt over Harada Tangen Roshi (1924-2018), dat hij eens een teisho gaf: “Hij nam plaats op zijn zijden kussen, schraapte zijn keel en vroeg: “Wat is het allerbelangrijkste?” Na een lange stilte, sloeg hij op zijn buik ter hoogte van de hara. Toen zei hij: “Dit was de teisho voor vandaag” en hij vertrok naar zijn kamer. “Rosama, koosnaam voor de meester, spoorde zijn leerlingen aan dag en nacht de aandacht op de hara te houden om het overbodige denken los te laten”.ⁱⁱ Xu Yun zei een halve eeuw eerder hetzelfde met de nadruk op het Chinese hua-tou, waarover ik vorige keer sprak. Vestig je aandacht op je buik, tan-tien. Zit in de stilte om te luisteren wat gezegd wil worden. Einstein ging de stilte in, in het besef dat intuïtieve wijsheid de bron van wijsheid is, het logische denken haar dienaar! We kunnen door de dag heen in een een-minuten-zen steeds hua-tou beoefenen door de aandacht steeds opnieuw naar de buik te verplaatsen.

Als het rationele denken teveel ruimte krijgt, zwijgt de intuïtieve geest. Die laat zich ervaren als we met onze aandacht afdalen tot diep in de buik. Dan kan de werking van intuïtie zich ontplooiën: als we vragen stellen als: ‘Wat zegt die gedachte mij? Is het waar? Intuïtie geeft antwoord, fluistert wat te doen of juist niet te doen. Dat is de beoefening, breng het naar je buik en luister.

Zenmeditatie berust op drie pijlers: Grote twijfel, groot vertrouwen en grote inzet. Op oude Chinese tempelpoorten staat deze tekst: aan de ene kant: Grote Twijfel, aan de andere kant: Groot Vertrouwen. Ze geven richting aan onze beoefening:

1. **We zitten met groot vertrouwen:** we zitten met het oerweten dat de intuïtieve wijsheid van nature in ieder van ons aanwezig is. We weten dit van de Boeddha en alle vrouwelijke en mannelijke leraren na hem. Hij zei: “Met mij is iedereen verlicht.” Zitten met het geloof en vertrouwen te ontwaken tot het ware zelf.
2. **Grote twijfel:** we hebben de neiging om gedachten als waar te zien. We moeten de moed hebben om alles wat er in ons hoofd spookt te bevragen, niets voor zeker aan te nemen, de vragen naar onze buik te laten afdalen. We moeten de moed hebben open te staan voor de onzekerheden en vragen die in ons leven spelen. Te zitten met de vraag: **Wie ben ik?** We zijn niet onze naam, ons beroep, ons werk of onze relatie en onze bezittingen. We ontlene daar slechts onze identiteit aan en dat is een constructie van het ego. **Wie zijn we echt?** We weten het niet. Twijfel aan onze boeddhanatuur? Waar is het in mij? Kom los uit je

comfortzone van vaste overtuigingen, daar wacht bevrijding. Twijfel is de motor van totale ontvankelijkheid.

3. **Grote inzet:** we zitten vastberaden en met volharding om te worden wie we ten diepste zijn, om onszelf te verwerkelijken. Dat maakt dat we alles wat verborgen ligt in de krochten van onze ziel losweken en blootleggen. Dat maakt dat we in alle naaktheid van ons menszijn openstaan voor wat is. Uiteindelijk leidt het tot waardering van het leven, tot aanvaarding wie we zijn, inclusief alle gebrokenheid. We mogen zijn wie we zijn.

Als we mediteren vanuit onze kracht boren we de bron van intuïtieve wijsheid aan. In het zitten wordt andere kracht, de hartgeest, het grote mysterie van het bestaan, werkzaam in het universum én in ons.

Het is de intuïtieve hartgeest en het is: “een heilig geschenk” zo heeft Einstein het ervaren. Het is genade die ons allen regelmatig toevalt en als we er gevoeliger voor worden en er vertrouwer mee raken, gaan we het steeds meer zien in de kleine én grote dingen van ons dagelijks leven. Intuïtie is het fluisteren van de ziel in ons en door ons.....je hoeft er alleen maar naar te luisteren én te handelen.

Elsbeth Wolf

ⁱ Vertelling van Ton Lathouwers die rond 1971 mediteerde in Daitoku-ji.

ⁱⁱ Ciska Shizuka Matthes. Herinneringen aan Harada Tangen roshi. Mijn jaren in een Japans zenklooster. 2023.