

## Eenvoudigweg Zijn.

---

Kom terug naar wat het allereenvoudigste is, naar wat geen inspanning vraagt, geen techniek, geen methodiek. Terugkeren naar eenvoudigweg zijn. Het vraagt niet meer dan dat je even stopt met iets te doen. We leven in een complexe wereld waarin we werken en relaties onderhouden, waarin we dingen moeten plannen en er deadlines zijn. Waarin we onszelf en soms ook anderen moeten verzorgen, waarin er gehandeld moet worden. En dat alles draagt een complexiteit in zich omdat de wereld nu eenmaal bestaat uit een veelvoudigheid van dingen.

Onze innerlijke wereld is in zekere zin ook complex. We hebben allerlei gedachten, beelden, verlangens, gezichtspunten, en ook daar moeten we mee overweg gaan, er onze weg in vinden, zien hoe we de innerlijke en uiterlijke wereld als het ware samenbrengen. Dus het vraagt soms ook een evalueren, een nadenken over, verbanden leggen. Dat alles draagt een complexiteit in zich die samenhangt met doen.

Maar in – wat de traditie noemt – het eenvoudigweg zitten, shikantaza, keren we terug naar eenvoud. Want je hoeft niets te doen om te zijn. Zijn is wat er is wanneer het doen even stopt. Natuurlijk verdwijnt ons zijn niet als we aan de slag gaan, maar het gaat als het ware naar de achtergrond van onze aandacht. Het doen komt in het licht te staan, het zijn in het donker. Maar stop even met doen en er is eenvoudigweg zijn. En in het zijn is er geen complexiteit want het zijn is als het ware enkelvoudig. Het is eenvoudigweg het zijn, hier, nu. Het zijn is als het ware ons thuis. Want wanneer we terugkomen naar zijn, stoppen met doen, is er de ontspanning, de vrede, de rust die we zoeken. Het was er altijd, maar wanneer we de uiterlijke of innerlijke wereld ingaan om te handelen, om te doen, is het alsof we thuis even verlaten. En dat is geen probleem, het is niet verkeerd. Maar als we niet oppassen worden we zwervers in de wereld, zowel in de uiterlijke wereld alsook in onze innerlijke wereld en vergeten we wat thuis zijn betekent. Eenvoudigweg zijn.

Soms zien we meditatie als de manier om naar huis te keren. En in die zin is het vaak een techniek. En dat is prima om het zo te zien, maar ben bewust dat elke techniek je alleen maar kan brengen naar de deur, naar de drempel. De deur die toegang geeft naar eenvoudigweg zijn. Als je de drempel over wilt gaan, als je door de deur wilt stappen, zal je alle techniek achter je moeten laten, al het doen achter je moeten laten. In je werkelijke thuis kan je alleen maar zijn. Al het doen is voor buitenshuis.

Thuis is niet gebonden aan plaats of tijd. Het is hier en nu aanwezig en overal waar je bent. Steeds wanneer je het doen heel even laat zijn, is daar de deur naar het Zijn. Of zoals het zenboeddhisme zegt; “Elk moment is een Dharmadeur”. Ontspan, verzacht en rust even en je bent al door de deur. Dus thuis hoeft niet gezocht te worden, we hoeven niet te zoeken. Waar we ook zijn daar is thuis. En je bent absoluut vrij om het huis in te gaan maar ook om het huis te verlaten.

We stappen vanuit de eenvoud in de wereld van complexiteit. Van de wereld van enkelvoudigheid naar de wereld van de veelvoudigheid van de dingen. En die twee hinderen elkaar niet. In de wereld is thuis altijd aanwezig als een dharmadeur die zich overal toont. En thuis is de wereld aanwezig want kijk maar, nu zittend eenvoudigweg te zijn, en de wereld gaat gewoon door, zowel de uiterlijke wereld en ook de innerlijke wereld van de gedachten en emoties. Het één hindert het ander niet. En er is toch iedere keer weer het bewegen vanuit thuis de wereld in en vanuit de wereld weer terug naar thuis. Laat de meditatie een thuiskomen zijn; een rusten in het eenvoudigweg zijn, een rusten in de eenvoud. Niets hoeft gedaan te worden. Want dat is wat thuis zijn betekent.