

Weten en ervaren

In het boeddhisme staat inzicht centraal. Inzicht in wie en wat we werkelijk zijn, soms ook de boeddhanatuur genoemd, ons ware zelf. Maar dat inzicht is niet eenvoudigweg een zaak van weten, een weten van de denkende geest. Het is het heel direct ervaren van wat we zijn, van wie we ten diepste zijn.

Er is een verschil tussen het weten met het hoofd en het weten door het direct te ervaren en te leven. We kennen dat verschil maar al te goed; er is een verschil tussen het woord water en de directe ervaring van wat water is, de natheid, het ervaren van nat te zijn. Water is slechts een woord, een concept, dat verwijst naar een ervaring, maar het is nooit de ervaring zelf. Het inzicht in wie en wat we werkelijk zijn kan worden gevat in een woord, maar het is nooit de ervaring zelf. Dus het gaat om het heel direct weten via het ervaren. Het is voor die reden dat we de denkende geest even laten voor wat hij is. Niet vasthouden aan de woorden, de beelden, maar terugkomen naar direct ervaren. En de ervaring van je diepste zelf is natuurlijk een heel vertrouwde, misschien wel, nou ja zeker, de oudste ervaring die je kent, een die er continue is want het is de ervaring van je zijn. En zijn is gewaar zijn, dus het is de ervaring van gewaarzijn. Die ervaring is er continue en toch, hoe vaak zoeken we in de meditatie naar een nieuwe ervaring, naar een ervaring die alle andere ervaringen zal overstijgen, alsof we als het ware een nieuw zelf zullen vinden, een beter zelf, een verlicht zelf. Het zijn allemaal beelden die we kunnen loslaten.

De ervaring van jouw zijn, jouw zelf, is de meest vertrouwde. Het is als het ware de basiservaring die ten grondslag ligt aan alle andere ervaringen. Alleen, je geeft het geen aandacht meer, zo vertrouwd is het. Het is voor die reden dat we niet hoeven te zoeken, zelfs niets hoeven te vinden, want het is er al. Daarom noemen we het ook thuiskomen, wanneer je weer bewust wordt van het feit dat er de constante ervaring is van het zijn, gewaar te zijn. Niet gewaar te zijn van iets, niet te zijn als iets of iemand, maar simpelweg te zijn, gewaar te zijn. Dit is eenvoudiger dan eenvoudig. Het is alleen de denkende geest die het iedere keer compliceert. Daarom hoeft onze beoefening ook niet moeilijk te zijn qua techniek, het is simpelweg ontspannen te landen en thuis te komen in de ervaring van te zijn. En die is nú aanwezig, compleet beschikbaar, je hoeft er niets voor te doen want hij is er al. Dus laat je denkende geest maar wat tot rust komen, laat je lichaam maar tot rust komen, je emoties zoals boven de deur naar deze ruimte staat*. En dan wordt het vanzelf duidelijk. Het zijn, het gewaarzijn, dat je ten diepste bent ten alle tijden, ten alle plekken. Daarin te rusten en te ontspannen, dat is thuiskomen!

* * * * *

*) Boven de deur naar de Zendo in de tempel hangt een bord met de volgende tekst:

Breng je lichaam tot rust.

Breng dan je gevoelens tot rust.

Breng vervolgens je denken tot rust.

Dan zie je wie je werkelijk bent.