

Je niets toe-eigenen.

Zenmeester Dōgen schrijft in zijn Aanwijzingen bij het mediteren: “Laat de geest rusten in dat wat voorbij het denken en niet-denken ligt.” Rusten in dat wat voorbij het denken en niet-denken ligt.

De geest rust! En we vinden het ongelooflijk moeilijk om de geest te laten rusten. We weten allemaal hoe we het lichaam kunnen rusten. We gaan liggen of gaan naar bed: even slapen! We zitten in een luie stoel, kop koffie erbij. Misschien in de zon of in de schaduw. We ontspannen, we rusten lichamelijk. Maar wat is het moeilijk om de geest te laten rusten want de geest is steeds bezig zich van alles toe te eigenen. Er komt een gedachte op en de geest maakt het al meteen ‘mijn’ gedachte. Er komt een gevoel op en het is ‘mijn’ gevoel, ‘mijn’ emotie, ‘mijn’ angst, ‘mijn’ vreugde, ‘mijn’ honger. ‘Mijn’ geschiedenis, ‘mijn’ ideeën! Alles wat voorbij komt wordt meteen toegeëigend. En een deel houden we ook nog vast!

Wanneer je groter gaat wonen, merk je al gauw dat de extra ruimte na verloop van tijd weer gevuld wordt met allerlei nieuwe spullen. Ieder die wel eens verhuisd is naar een kleinere woning of naar een kleiner appartement, weet dat hij dan moet gaan selecteren, dingen wegdoen. En zo is het ook in ons innerlijk. Ons ware zijn is grenzeloze ruimte. Wat een speelgrond voor de geest om het maar te blijven vullen! Maar het wordt ook [allemaal] bagage. Het gaat drukken. Atlas gaat gebukt onder het gewicht van de wereld op zijn schouders en je ziet dat soms bij jezelf of bij anderen.

Kunnen we de geest laten rusten, laten stoppen met het toe-eigenen? Kunnen we een gedachte gewoon ‘een’ gedachte laten die net zo verschijnt als bij het bellen blazen: heel even zichtbaar en dan, plof, weg! Kunnen we alles laten komen en gaan zonder dat we het toe-eigenen en vasthouden? Uiteindelijk aan het eind van het leven zullen we het sowieso moeten loslaten dus waarom niet nu? De bagage neer te zetten, de zwaarte te laten gaan. En misschien kunnen we dan weer verwonderd raken over het feit dat de emoties zelf niet per se een zwaarte hebben. Zelfs onze meest donkere emoties. Uiteindelijk zijn het lichamelijke sensaties die vervolgens toegeëigend worden en daarmee meteen een zwaarte krijgen.

Daarom zitten we in stilte. We laten de geest stil worden. En we laten dit moment gewoon zijn voor wat het is. Het is niet van mij, het is niet ‘mijn’ bezit, hoogstens is er een bruikleen gaande.

Houd niets vast. Laat het ook weer gaan en laat de geest rusten in dat wat voorbij het denken en niet-denken ligt.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 25 juli 2021*