

Conclusies

In het zitten laten we lichaam en geest verzachten en ontspannen. En we maken geen conclusies. We laten dit moment zoals het is volledig zijn, volledig vrij. En geen twee momenten zijn hetzelfde, ook al zijn de verschillen misschien miniem. De werkelijkheid - en dat is ook ons lichaam en onze geest - is een continue verandering. Het stroomt zoals we plegen te zeggen.

Wanneer we conclusies trekken zetten we de dingen vast en die conclusie, wat het ook is, schuurt al met de werkelijkheid want de werkelijkheid staat nooit vast. Dus in het zitten komen we tot geen enkele conclusie, tot geen enkel oordeel, we hoeven zelfs niets te benoemen. Dus het is ook geen kwestie van een goede meditatie of geen goede meditatie, een druk hoofd of een rustig hoofd, prettig of onprettig.

We hoeven ons ook geen zorgen te maken over gedachten of geen gedachten. Zitten betekent niet dat er geen gedachten mogen zijn, maar we houden niet vast. We trekken geen conclusies over anderen, over de wereld, met andere woorden we laten de geest volledig vrij. Want in die vrijheid zit een lichtheid van zijn. Een conclusie begrenst en draagt een zekere mate van zwaarte in zich. Soms lijden mensen zelfs onder de conclusies die ze zelf getrokken hebben. Dat zijn meestal negatieve conclusies.

Een beroemde Zenmeester, Tōzan, de grondlegger van de Sōtō-Zen traditie, stond bekend om zijn uitspraak: "De werkelijkheid is dit!". "Dit is het!" zei hij vaak. Een paar eeuwen later zei Zenmeester Dōgen, de grondlegger van deze traditie in Japan: "*Misschien moeten we het beter uitdrukken als 'Wat is dit?'*" want er zit iets concluderend in 'Dit is het!'.

Het is waar, de werkelijkheid is wat hij is, maar hij is veranderlijk. Hij stroomt en 'Wat is dit?' houdt de geest open, houdt de geest vrij van een eindconclusie. Dus zit met die open geest. Laat de dingen zijn zoals ze zijn. Laat het concluderen maar gaan. Wat overblijft is een puur ervaren van wat is. [En dat is] niet iets statisch, maar iets dynamisch, iets vloeiends en daar zit die lichtheid in.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 3 mei 2023*