

Het hoeft niet!

De beoefening brengt ons tot het inzicht dat wanneer we zitten we niet constant bezig hoeven te zijn met onze gedachten, onze denkbeelden, onze overtuigingen. We hoeven over niets na te denken. Het mag, niemand zal en kan het ons verbieden. En niemand weet tenslotte wat er in je hoofd allemaal zo rondgaat. Maar het hoeft niet! Je kan eenvoudigweg ontspannen en stil zijn.

De meditatie brengt ons ook tot het inzicht dat we niet continue bezig hoeven te zijn met onze emoties. De emoties die we hebben over onszelf, over anderen, over wat er gaande is in onze persoonlijke wereld of in de wereld in het algemeen. Je kan het doen, tijd is er makkelijk mee te vullen. Maar het hoeft niet! Je kan eenvoudigweg zitten en de dingen tot rust laten komen en de ruimte ervaren die dat geeft, de rust.

Wanneer we gaan zien dat die dingen niet hoeven, gaan we ook zien dat in het dagelijks leven er heel veel niet hoeft. Een hele hoop van ons gehaast, van ons gestress, het continue bezig zijn met de dingen, al was het maar dat wanneer we de hond uitlaten we op ons mobieltjes staan te kijken. Het hoeft allemaal niet! Je hoeft niet harder te rijden dan 100 gedurende de dag. Niemand zal het controleren dus velen doen het. Niemand zal wat zeggen als je continue op je mobieltje zit te kijken, als je continue aan het haasten bent, als je jezelf in de stress zit te werken over dingen die misschien niet zo belangrijk zijn. Je kan het doen, maar het hoeft niet!

Wanneer je dit begint in te zien, dan wordt het zo makkelijk om los te laten: al de dingen die onheilzaam zijn. Onheilzaam voor onszelf, maar ook in het contact met anderen, met onze partner, met vrienden en op het werk met collega's. We hoeven niet altijd terug te reageren op misschien een beetje naar woord of misschien een extreme mening. We hoeven heel veel niet!

Wanneer dit inzicht doorbreekt is er die ruimte waar we zo naar verlangen, die vrede en ook een vreugde. Want die ruimte kan dan gevuld worden met het heilzame: de glimlach, het vriendelijk woord, vrijgevigheid. Het kunnen genieten van wat je ziet, buiten, in het bos, tijdens de wandeling met je hond, met het samen fietsen met je partner of vrienden. Diegenen die deze ruimte hebben gevonden zien meer, horen meer, voelen meer. Het leven wordt voller in plaats van beperkt te zijn door al die dingen waarvan we soms denken dat we ze moeten. Terwijl niemand anders het ons heeft opgedragen, alleen wij zelf.

Om dit inzicht te bereiken hoef je geen bijzonder ervaringen in je meditatie te hebben. Je hoeft geen verlichtingservaring te hebben, hoe je dat [woord] ook wilt interpreteren, geen hemelse visioenen, helemaal niets! Het is voor die reden dat deze traditie in Japan *shikantaza* wordt genoemd, eenvoudigweg zitten, want is het niet in essentie heel eenvoudig?

Het is daarom dat Dōgen in het hoofdstuk Geboorte en Dood (Shōji – Shōbōgenzō) schrijft:

*“Er is een uiterst gemakkelijke weg om een Boeddha te worden.
Geen enkel kwaad doen, niet aan geboorte en dood hechten (oftewel wat komt en gaat),
diep mededogen laten blijken voor alle levende wezens, je meerderen respecteren en
welwillend zijn voor je minderen, zonder afkeer of verlangen naar wat dan ook,
zonder zorgen te koesteren of te klagen.
Dit wordt Boeddha genoemd.”*

Heel eenvoudig. Zit, eenvoudigweg zit en zie wat allemaal niet hoeft. En dan opent precies dat in jou waar je naar op zoek bent. Eenvoudigweg omdat je het de ruimte geeft.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 25 juli 2023*