

# Zitten als oog en oor

De basisleer van onze traditie is die van Bodhidharma, 'De geest is Boeddha'. Onze gewone dagelijkse geest is Boeddha. Het is de geest van nirvana, de geest die tijdloos is, zonder dimensie, dus locatieloos. Het is de Ene Geest, aanwezig in ieder van ons. De geest is Boeddha, de geest is nirvana. Het zijn mooie woorden, maar meer ook niet als we dit ook niet voor onszelf bevestigen.

Want kijken we naar onze geest, dan zien we geest gevuld door samsara. Want elke ervaring, of die nu lichamenlijk is, mentaal of zintuiglijk, is samsara. Want samsara wordt gekenmerkt door het feit dat het vergankelijk is, onbestendig, onstabiel. De dingen blijven nooit voor lang hetzelfde, ze komen, ze vallen weg. Onze geest, onze nirvana-geest, is continue gevuld met samsara wanneer onze aandacht blijft liggen bij samsara, wanneer de aandacht ligt bij wat ervaren wordt. Dus onze beoefening is een van kijken 'voorbij wat ervaren wordt', is kijken direct naar de geest.

Zenmeester Hsu Yun – de laatste grote Chinese Zenmeester die leefde eind 19<sup>de</sup> en begin 20<sup>ste</sup> eeuw – voegt aan dat kijken nog iets toe. Hij zegt: "Luister ook, luister ook naar je Ware Geest, luister voorbij samsara." Laat wat komt en gaat maar los. Blijf niet hangen met je aandacht bij samsara. Wanneer we kijken, wanneer we luisteren, dan kijken we en luisteren we altijd naar iets. Dus wanneer we gaan luisteren en kijken in onszelf, neigen we naar samsara te kijken en luisteren. Dus we moeten dit een stap dieper nemen en kijken en luisteren voorbij het kijken en luisteren naar iets. Met andere woorden zoek niets. Probeer je aandacht niet te richten op iets. Ben eenvoudigweg oog en oor en ontspan daarin volledig.

Zenmeester Hsu Yun zegt: "Span je niet teveel in want dat creëert een disbalans in lichaam en geest. Maar wanneer je je teveel ontspant verlies je je houding en je wakkerheid van geest." Hij echoot hier de woorden van de Boeddha die sprak over de juist aangespannen luit. Zijn de snaren te strak aangespannen dan geeft de luit een scherp geluid. Zijn de snaren niet genoeg aangespannen dan produceert de luit ook geen goed geluid.

Dus wanneer ik zeg: "Verzacht en ontspan", dan is het een terugkomen naar een wakker en ontspannen zitten, met zachtheid in lichaam en geest, met aandacht volledig bij het innerlijk kijken en luisteren. Als richtlijn kan je nemen: het kijken en luisteren naar dat gebied zo bij je handen, bij je onderbuik en laat maar komen en gaan van samsara. Alles wat je ervaart, elk iets wat je ervaart, zelfs stilte, is niet nirvana. Nirvana is voorbij geluid en stilte, vorm en leegte, ik en geen-ik. Het is werkelijk de geest waarin de dingen zich kunnen manifesteren zonder dat er ook maar een vastgrijpen en enige hechting plaatsvindt, [net] als de heldere spiegel. Maar laat vooral dit beeld van spiegel ook maar gaan. Want elk beeld en ook al mijn woorden zijn samsara. Laat alles maar gaan. Zit als oog en oor .

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 12 mei 2024*