

# Kijken naar de volle maan

Onze wereld kan soms bijzonder versplintert aanvoelen. Eenheid is soms ver te zoeken. En natuurlijk wordt die uiterlijke wereld weerspiegeld in onszelf en ook wij kunnen ons versplintert voelen, verbrokkelt, verspreid over eindeloos veel zaken waar we aandacht aan moeten geven. En dat geeft een onrust, een onrust bij onszelf, een onrust in de wereld.

Wanneer we op vakantie gaan, of iets heel fijns doen, of naar iets moois kijken in een museum, dan kan het soms zijn dat het voelt alsof de stukjes weer op zijn plek vallen, alsof er weer een geheel wordt ervaren, iets van eenheid. En ook dat wordt weerspiegeld in ons binnenste, eenvoudigweg door het feit dat we ons ontspannen en blij worden. We komen tot rust.

De eenheid wordt in het Zenboeddhisme vaak gesymboliseerd door de volle maan, de volle maan die 's nachts zijn licht op alles laat vallen. Wanneer we alleen maar kijken naar die eindeloze weerspiegelingen dan kan de maan versplintert lijken, vooral als het waait of stormt. Maar kijken we naar de maan, dan zien we dat de maan nooit versplintert is. De maan is altijd een geheel.

De maan staat in het Zenboeddhisme symbool voor wat we waarlijk zijn: één ongedeeld zijn, één ongedeeld gewaarzijn. Dat gewaarzijn is als het licht van het zijn dat op alles valt waarmee we de dingen kennen, inclusief onszelf. Hoe versplintert, hoe verstrooit dat licht ook lijkt te zijn - dat licht van ons gewaarzijn, van ons zijn -, ons zijn is altijd één en ongedeeld. Dus we kijken, we leren te kijken direct naar de maan in plaats van gebiologeerd te blijven met de weerspiegelingen van het maanlicht in de eindeloze dingen die zo versplintert kunnen lijken.

In onze meditatie kijken we direct naar ons zijn, naar ons 'ik' dat precies dat is: zijn wat gewaar is. Daarin komen de dingen en gaan de dingen. Kunnen soms de dingen versplintert lijken en kan het soms lijken alsof de stukje op hun plek vallen. Dat kijken naar onszelf kan het beste plaatsvinden wanneer we alles even loslaten wat niet onszelf is. Het is door te ontspannen, te verzachten, de aandacht terug te laten vloeien en te laten oplossen. Wanneer de aandacht oplost is het niet dat we hier onbewust zitten, maar juist zitten met een niet verstrooide, niet versplinterde aandacht. Het is een aandacht die compleet is zoals het maanlicht zelf, voordat het op de dingen valt.

Dus "keer de blik naar binnen" zoals Zenmeester Dōgen zegt en kijk voorbij alles 'wat komt en gaat' direct naar jezelf, naar je Ware Natuur die in het boeddhisme zo mooi gesymboliseerd wordt door de maan, altijd één en ongedeeld.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 24 november 2024*