

Leegte – Suzuki Shunryu

Na mijn vorige notities over “Leegte” is deze notitie een klein vervolg.

De korte stukjes van Shunryu Suzuki zijn een verademing, een handreiking voor de beginner, maar qua inhoud en gevolg van het zelfde gewicht als de uitvoerige literatuur.

Hier beknopt zijn visie hoe om te gaan met het begrip leegte.

In de Boeddhistische visie is bestaan en niet bestaan beide aanwezig, als eenheid niet gescheiden. Om dit te kunnen begrijpen moet je als beoefenaar als eerste het idee van stoffelijkheid van opgeven.

Wat in onze visie bestaat en wij als realiteit aanduiden komt voort uit leegheid en keert daar ook weer naar terug. Wat wij door onze zintuigen ervaren wordt echter zo primair ervaren dat het moeilijk is om dat los te laten. Ik herinner mij in dit verband “Door de poort van zintuigen gaan “ (de koan: De ware man/vrouw zonder titel, rang of stand gaat vrij in en uit door de poort van de zintuigen.)

Wij zijn gericht op de toekomst, stippelen een loopbaan uit, maken plannen “eerst doe ik dit... en dan .. en ...). Maar hiermee gaan wij voorbij aan het moment dat nu bestaat.

Elk moment is nieuw en bepaalt de weg die wij gaan, en dat botst met ons idee van plannen maken en de op de toekomst gerichte idealen die wij hebben.

Maar iedereen moet zijn eigen weg maken en als je dat doet vanuit het moment dan is die een uitdrukking van de universele weg.

Betekent dat dan dat je je moet concentreren op één ding? Steeds geconcentreerd zijn en bewust zijn van dit moment? Nee want dat is weer een dualistische houding en opstelling.

Maar bij zazen wordt je juist gemotiveerd om als beginner je te concentreren op je ademhaling. Dat is dan toch een dualistische opstelling? Ja, maar bedenk het volgende:

Eén ding begrijpen is alles begrijpen. En dat is niet rationeel onderzoeken en denken dat je het begrijpt, maar zo doorzien dat je hele wezen ervaart wat waar is.

Bij zazen is je aanknopingspunt je ademhaling, iets waar je elk moment weer naar terug kunt keren als je gedachten je weer op sleeptouw nemen.

Je inspanning moet nergens op gericht zijn, je moet openstaan, je moet zoals Suzuki dat zegt met de geest van de beginner zitten, alle ideeën en ervaringen achter je laten.

Wordt één met je ademhaling, wordt je ademhaling en zit in dit moment. Dan ervaar je het ware bestaan dat voort komt uit leegheid.

Een oude tekst die in de zengroep waar ik begon standaard als begin van de mediatie gebruikt werd, komt weer boven drijven:

Denk niet na over goed en kwaad, juist of onjuist.

Zet alle verwickelingen aan de kant.

Gooi je oordelen en commentaren overboord, maak geen plannenn en ga niet terug in de tijd.

Wacht niet op iets speciaals. Blijf wakker, adem stil

De belangrijkste plaats is hier, altijd, waar je ook bent.

Alleen zitten, rustig zitten, niets doen.

Keer terug naar de Ene, het belangrijkste moment is NU.

04-03-2022

Rob