



De spirituele beoefening is voor alle tijden

Ben Claessens Sensei

Allereerst wil ik de hoop uitspreken dat eenieder van jullie en jullie naasten, familie, vrienden en collega's gezond en wel zijn. Er staat ons niets in de weg om hierbij de hele wereldgemeenschap in ons gebed te betrekken, immers in de Geest zijn we één en niet gescheiden. Ook nu we vooral aan huis gebonden zijn leert het meditatieve leven ons dat we overal waar we gaan met alles en iedereen wandelen, niemand uitgezonderd.

Dat we nu niet samen kunnen zijn toont de werkelijkheid van de beoefening die helder wil maken dat er enkel een NU, dit moment, is waarin alles oprijst en weer verdwijnt, waarin verleden, heden en toekomst thuis zijn en waarin geen moment hetzelfde noch voorspelbaar is. Mijn eerste zenleraar Nico Tydeman schreef een boek met de titel: Dansen in het duister. Hoe moeilijk te vatten ook, dat is ons bestaan, met alle concreet ervaren vreugde en verdriet bevinden we ons in een mysterie.

Terwijl het Coronavirus rondwaart en in samenlevingen wereldwijd, ook bij ons, aanleiding geeft tot ontwrichting, tragiek voor talloze slachtoffers en ingrijpende veranderingen, zetten we deze beoefening voort. Want de beoefening van Zen kan overal waar we zijn plaatsvinden, onder alle omstandigheden. Onze spirituele beoefening is een oefenpraktijk in goede en in moeilijke tijden, een beoefening voor alle tijden. De beoefening staat niet los van de weerbarstige praktijk van ons leven. Juist wanneer situaties van grote onzekerheid ontstaan, kan beoefening van meditatie verhelderend en vertroostend werken. Het laat vraagstukken en uitdagingen waar we voor staan, verdriet, verwarring, niet verdwijnen maar het kan helpen tot het maken van de volgende beweging waartoe we worden aangespoord en zijn geroepen.

De eigen geest kan door de omstandigheden bevangen raken en verduisterd worden. In Zazen, het innerlijk gebed, beoefenen we 'gelatenheid' - wat in ons opkomt aan gedachten, emoties en gevoelens enkel 'laten', niet voeden, er niet door bevangen raken. Zoals Meister Eckhart het noemde: Gelassenheit üben. Gelatenheid oefenen. Dat betekent niet dat we onverschillig staan tegenover de uitdagingen en gebeurtenissen. Integendeel. Het betekent feitelijk een openheid bewerkstelligen waarin alles een plaats kan hebben. En alles aanwezig kan en mag zijn. Geen voorkeur of afkeer hebben. Niet gevangen zitten in de tegenstellingen. Zitten, handelen zonder waarom. Handelen omwille van het handelen.



Wandelen en handelen in verduistering, verduistert de zaak alleen maar meer. Wat niet gevoed wordt, krijgt minder vat op ons, de concepten, meningen en oordelen die we geneigd zijn vanuit een eerste impuls op een situatie te leggen, kunnen langs die weg oplossen en de werkelijkheid kan zich ongehinderd ontvouwen. Er ontstaat helderheid die van belang is voor de volgende stap die we nemen.

Het boeddhisme vertelt ons dat een van de drie kenmerken van bestaan is dat er niets van duur is, met andere woorden, niets van vorm en naam is blijvend. Ik zeg wel vaker, in feite richten we ons met de beoefening tot de oerwetten van de natuur. Alles verandert. Dat er niets is van duur, wil niet zeggen dat het geen waarde heeft of dat alles wat ons rest cynisme is. Integendeel. We bewegen ons in deze wereld en alles wat ons daarin en daarbij ten dienste staat is van onschatbare en onvervangbare waarde. Het is wat ons helpt en steunt in onze beweging door dit leven. Alles en iedereen doet ertoe. Juist door een geestelijk flexibele houding en aanwezig te zijn 'in de dingen', in plaats van star vast te houden aan het uiterlijke en imaginaire, leren we ons leven werkelijk van binnenuit kennen en waarderen.

Het leren en kunnen 'laten' als kern van de beoefening, bewerkstelligt dat we in de openheid van het ogenblik de veranderingen kunnen waarnemen. Het bevordert de flexibiliteit en tegenwoordigheid van geest, wat in feite ook de functies zijn van onze oorspronkelijke natuur en aard. En in het meebewegen met wat gaande is, laten we de geest vruchtbaar zijn. Zo bevordert gelatenheid de sensitiviteit voor saamhorigheid, voor de onlosmakelijke verbondenheid met alles en ieder, de wederkerige afhankelijkheid. Ook en wellicht juist in onzekere tijden wordt dat zichtbaar en is het van belang dat we ons ervoor open stellen en er naar handelen, ieder vanuit het eigen vermogen.

De beoefening en de overgave hierin zet ons ertoe aan om alles wat we doen op de best mogelijke wijze te doen, ten dienste van de gemeenschap die alles wat we doen, elke stap op onze weg, mogelijk maakt. Openheid beweegt ons onvermijdelijk tot belangeloosheid en solidariteit. De vrucht van een leven in dienst van de medemens en de natuur is, uiteindelijk, een onvoorwaardelijk medeleven, compassie.

Onderhoud je beoefening, onder alle omstandigheden.

Ik wens jullie voor nu en de komende tijd alle goeds, gassho!