

Door Ben Claessens – leraar Zen (Sensei) en 83<sup>e</sup> opvolger in de formele Japanse traditie |

## **Gelatenheid – wat zich op enig moment ontvouwt, ongehinderd 'laten'**

Wat zich toont 'laten'. Onaangeroerd laten. Het leven 'laten zijn'. Jezelf 'laten zijn'. In het leven van alledag, te midden van alle drukte, het universum zich laten ontvouwen in de oprechte expressie van een handeling en/of gedachte. Kunnen we dat? Wat opkomt aan gevoelens, emoties en gedachten, wat opdoemt in enige situatie aan gebeurtenissen en ontmoetingen, voert ons dikwijls mee en weg van onszelf, we laten ons verleiden en raken bevangen. Meninge, oordelen, neigingen – alles wordt in stelling gebracht. Het kan gaan om kleine, onooglijke gebeurtenissen of grote, ingrijpende, maar ze prikkelen het ego en laten het reageren. De ervaring van dit grootse ogenblik, deze aanwezigheid waarvan niets en niemand uitgezonderd is, is uit beeld. De golven ontnemen de ervaring van de oceaan.

Gelatenheid kent diverse betekenissen – een ervan is moedeloosheid, resignatie. Waar we hier over schrijven, is de betekenis van het scheppen van openheid, vrijmaken van de situatie, het wekken van stilte, kalmte, innerlijk raken aan de grond der dingen. Meditatie is in eerste instantie een beoefening en uiteindelijk een komen tot contemplatie, een samenvallen met, jezelf zien in alle dingen en die dingen in alle oprechtheid 'laten', gelatenheid als geestelijke staat. De staat waarin je je volledig herinnert wat er gaande is, wat en wie je bent. De staat waarin dingen niet langer gehinderd worden. Zonder dat er een etiket op wordt geplakt, zonder dat ze geweld worden aangedaan, zonder dat ze kleiner worden gemaakt, zonder dat ze gehinderd worden, vastgehouden en beoordeeld. Meister Eckhart zegt over gelatenheid: *'Wie zichzelf ook maar een ogenblik volledig liet, die mens zou alles geschonken krijgen'*.

De dingen staan niet op zichzelf, mensen noch dingen zijn een eiland. Alles is uitdrukking van essentie, Licht in de materie, er is niet-iets met enige substantie. Alles in dat Licht is onlosmakelijk met elkaar verbonden, het komt op en verdwijnt weer. In deze essentie *bent* u feitelijk wat u ziet, hoort, voelt, proeft, ruikt, aanraakt. Wat is dan werkelijkheid? Niet iets wat verschijnt zoals de auto, de wolken, het lichaam, een woord, een gedachte, de regen. Werkelijkheid is de *ervaring* van dit moment. Alles gebeurt in essentie, is pure ervaring

en *is* precies zoals het is. In de staat van gelatenheid is te neiging te etiketteren en te worden meegezogen opgelost. Het is de vrucht van langdurige meditatieve beoefening die uitmondt in contemplatie – de mens is verlost van de illusie dat er een substantieel *ik* aan het werk is en leeft in het besef dat het werkzaamheid is van alomvattende ongeborene, *het*. De noodzaak tot etiketteren is uitgeblust.

In andere mystieke tradities noemen we het ongehinderd 'laten' ook wel verzaking. De wereld verzaken, je er als het ware uit terug trekken met de neigingen, oordelen, opvattingen en concepten die we voortdurend hebben. Pas wanneer je dat 100% doet vallen lichaam en geest weg en ontvouwt de wereld zich zoals het is: als essentie, ongeboren, enkel in dit ene ogenblik, alomvattend, niets uitsluitend, niet komend en niet gaand, niet ontstaand en niet vergaand, leven noch dood. Er is niets wat verschijnt, niemand die waarneemt. Enkel DIT.

### **Hoe combineer jij de stilte van de retraite aan het drukke leven buiten?**

Een zenstudent vroeg me laatst: Hoe combineer jij de stilte van de retraite aan het drukke leven buiten?

Die vraag raakt de kern van de spirituele beoefening. Stilte is niet het tegenovergestelde van spreken of geluid, stilte is een kwaliteit van de alomvattende geestgrond. Het is die grond (we noemen het geest, Boeddhanatuur, het Onnoembare (Ruusbroec), Zelf, God) die zich manifesteert in alle dingen. In de zenscholing worden we ons die grond bewust en leren we er uitdrukking aan te geven, in houding, gedrag, in spreken en in stilzwijgen.

De meditatie moedigt ons aan de drukte in ons hoofd niet te voeden, gelatenheid te oefenen. Wat opkomt, laten we opkomen en weer gaan. Net zo lang totdat er een "uitsparing" in de wirwar in het hoofd ontstaat en het alomvattende (ic de stilte) zich kan ontvouwen. We zien voor een moment de werkelijkheid zoals die is, de werkelijkheid die altijd achter de plaatjes die we van die werkelijkheid maken, schuilgaat.

Alles wat we zien en ervaren in ons alledaagse leven, al onze (indrukken van) ervaringen en situaties, blijken uitdrukking van de Alomvattende tegenwoordigheid (Boeddhanatuur). Alle momenten op ons pad, waar we ook zijn, bevatten die kwaliteit van diepe stilte, ook al sta je op de drukke Kalverstraat of de Coolsingel. Als je werkelijk en totaal aanwezig bent (en dat zijn we in principe altijd, alleen ervaren we het niet zo) is er dus geluid, iemand die of iets

dat geluid maakt en iemand die geluid hoort. En tegelijkertijd is er geen geluid, is er niemand die of niets dat geluid maakt en niemand die geluid hoort. Er is alleen DIT en precies DIT.

Het unieke van dit bestaan van mens zijn is, dat we al die "bewegingen van de geest" ervaren, hier en nu, onmiddellijk, er zit geen haarbreed tussen. De vrucht van deze beoefening is het besef van de eenheid daarin, de diepe, onverbreekelijke verbondenheid met alles en iedereen die ons ertoe beweegt die verbondenheid recht te doen en in het alledaagse leven te onderhouden.

### **Inkeren – jezelf verzamelen in 'gelatenheid'**

Aandachtig aanwezig zijn, inkeren. Inkeer duidt op jezelf innerlijk 'verzamelen' door alles te 'laten' wat er opkomt en door puur aanwezig te zijn sensitief te worden voor het mysterie, de eenheid van de Heilige Geest en de daaraan verbonden alomvattende stilte.

'Gelatenheid' is niet hetzelfde als onverschilligheid of niets doen. Het is niet 'iets' doen. We laten de buitenwereld voor wat die is. Evenals alles wat op komt. Met andere woorden, we doen er 'niet te veel mee'. We keren steeds weer terug naar 'hier', we keren in. Er is aanwezigheid, schouwen, hier zijn (waar we overigens al zijn en altijd al waren) en daarmee als vanzelf bij de handelingen en de dingen zijn, meer nog, in de handelingen en de dingen, waarachtig zijn. De aangeleerde neiging om direct te reageren op prikkels en neigingen 'laten' we. We gunnen de zintuigen een vakantie. Niet ik adem, 'het' ademt. Gedachten laten we komen en gaan. We staan open voor...ja, wat is het wat zich aan mij voordoet, wat door mij heen gaat, wat is dit zien, dit bewegen, horen, proeven, bewegen, voelen? Dat is de beoefening van gebed en meditatie en het kost tijd, want uiteindelijk is het een je laten veroveren door, een opgaan in het grotere geheel. De sluier valt weg, de mist trekt op, de appel valt van de boom.

Aldus versmelt 'ik' in de tijd met het antwoord op de vraag: Wat raakt en bezielt mij?

## **Afdalen in jezelf**

Het spirituele pad is de verschuiving van 'ik' naar 'niet-ik' en vervolgens het leren voorleven van die ervaring van 'niet-ik' (of eenheid) in ons alledaagse leven. Dat is een levenslang durend nooit eindigend proces. Het is boeiend van begin tot einde, enorm dynamisch, vol vreugde en verdriet waarin we telkens weer nieuwe en onvermoede kanten van onszelf tegenkomen en (kunnen) ontplooiën. We leren onze patronen en conditionering ontdekken en ook waarderen – ons verleden en al onze banden met de familie maken ons grotendeels ook wie we als persoon zijn. Sommige patronen kunnen we wellicht transformeren, anderen minder. Dat onderzoeken is deel van het spirituele proces. In de meditatie heten we alles wat opkomt welkom. We leren wat opkomt te 'laten', niet te voeden, niet groter of kleiner maken dan het is. Gewoon 'laten'. Komt er weerstand op, gewoon laten komen EN laten gaan. Waarbij er uiteraard altijd de mogelijkheid (en soms noodzaak) is te onderzoeken waar weerstand of andere gevoelens, gedachten en emoties hun grond vinden, niet als ego-activiteit maar om de natuurlijke verbinding te verdiepen. Door meer en meer in onszelf te zakken (afdalen in ons bewustzijn, aldus Johannes van het Kruis) komen we letterlijk onszelf tegen en kunnen we knopen die vastzitten ontvlechten en de energie daarin de vrije loop laten.

Ongeacht in welke situatie we zijn, het is van belang dat we diepgaand ervaren dat we een weg gaan en dat we die weg belichamen, of we nu weerstand voelen of niet. De weg, dat is de 'geest' of bron die zich in alles en iedereen uitdrukt en waarvan niets of niemand uitgesloten is. Elk moment rijst alles op als reflectie van die bron en in hetzelfde moment verdwijnt het weer. Het gaat naadloos en in dat naadloze (of Ongeborene) zijn verleden, heden en toekomst EEN. In de momenten van overgave (momenten van volledige, onverdeelde aanwezigheid) kunnen we vervuld raken van alle gaven en kan die enorme energie zich in ons mens onweerstaanbaar uiten in grote liefde, compassie en medeleven.

## **Het lichaam is een evolutionaire geheugenbank**

We zijn geneigd het geheugen en de werking ervan te zoeken in de hersenen, maar het is met name ons lichaam dat 'herinnert'. Onze hersenen helpen bij de verwerking ervan. Het lichaam herinnert zich enerzijds wat het 'is', namelijk manifestatie van Licht, open en onbepaald, onbegrensde natuur. Anderzijds verwerkt het de bewegingen van dat Licht – te weten de dagelijkse ervaringen in

de talloze situaties waarin we belanden en de emoties, gevoelens en gedachten die ermee gepaard gaan. Tegelijk wordt er informatie uit ervaringen in het lichaam opgeslagen en weer op volgende generaties overgebracht. Het lichaam bestaat grotendeels uit water en we weten, ook uit wetenschappelijk onderzoek (o.a. Institut für Statik und Dynamik der Luft-und Raumfahrtkonstruktionen van de universiteit van Stüttgart ) dat water het vermogen tot geheugenvorming bevat en dat waterkristallen zich kunnen vormen al naar gelang de emoties.

'Herinnering' is in grote lijnen de weg van zen. Via meditatie leren we 'gelatenheid' beoefenen (contemplatie), het leren 'laten' van alles wat opkomt en weer neerdaalt in het lichaam. Op den duur kunnen we op een moment van totale onbevangenheid de cirkel van bevangenheid (oorzaak en gevolg) van misvattingen, concepten, oordelen enzovoort voor een ogenblik doorbreken en ons herinneren waar en wat we werkelijk zijn. We 'herinneren' ons de overweldigende werkelijkheid hier en nu, de werkelijkheid die we manifesteren, de werkelijkheid waarvan niets en niemand is uitgesloten. We 'herkennen' wat gaande is, wie of wat de ander in werkelijkheid is. Niets of niemand is ons vreemd.

De mens is enerzijds de expressie van puur en eeuwig Licht, energie en anderzijds een tijdelijke verschijning die een weg door het stof te gaan heeft. Het Licht waarmee de Boeddha en Christus zagen, is hetzelfde Licht dat ons heden ten dage laat zien. Dat Licht kreeg vorm in miljarden jaren evolutie. En het is dat Licht dat zich in ons mens, in ons lichaam uitdrukt, als resultaat en uitdrukking van die miljarden jaren evolutie. De mens, jij en ik, wij zijn het resultaat van miljarden jaren van gebeurtenissen en ervaringen. Dat resultaat drukt zich met onze geboorte en onze levens uit in het tijdelijke. En alles wat daarin gebeurt, 'vult' die geheugenbank die ons lichaam is.

Ervaringen blijven ons bij, ze worden opgeslagen. Gevoelens en emoties die onverwerkt en weggestopt zijn, uiten zich fysiek, denk aan buik- en maagpijn, spanning op de borst, nek- en hoofdpijn, rugklachten. Verwerkte ervaringen maken gestolde energie weer vrij, energie die kan bijdragen tot groei van onze persoonlijkheid. Het lichaam is dan ook een graadmeter voor onze fysieke en mentale gezondheid. De lichaamshouding die we aannemen toont onze staat van geest – trots, geslagen, vrolijk, verheugd, boos, gekunsteld, ongekunsteld.

In het drukke leven van alledag, te midden van onze bevangenheid, kunnen we op ieder moment terug naar het lichaam en alles 'laten', de openheid wekken die we ten diepste zijn.

### **De dharma (leer) gaat altijd over mens-zijn**

Voor een zenleraar is diens dharma de lijn van begeleiding van cursisten. Die dharma is er niet in een keer maar ontwikkelt zich gaandeweg. Organisch. Het kost tijd. Het is de geleidelijke versmelting van je persoonsontwikkeling, van een leven lang ervaren, vallen en opstaan, schuren, slijpen, leren en afleren, verdieping in leven en werk, in het samenzijn met je leraar en de zengemeenschap en dat alles in de grote samenhang der dingen. Daaruit distilleert zich een weg die ondefinieerbaar is maar ontegenzeggelijk past bij die persoon.

Mijn dharma krijgt vorm in mijn wereldse leven, zoals in mijn werk voor professionals in het beroepsonderwijs, met een breed scala van discipline-overstijgende thema's die in het leven van alledag hun impact hebben – denk aan burgerschap, klimaat, professionalisering, onderwijscurricula, sociale media, leiderschap etc. Het centrale punt daarbij is dat alles in dit moment plaatsvindt en in een onverbreekelijke samenhang der dingen waarvan niets en niemand is of kan worden gesloten. Uitsluiting is tegennatuurlijks, het druist in tegen de werkelijkheid die we manifesteren en die ons beweegt in alle dingen.

Ik realiseer me steeds vaker hoe onwijs veel geluk we hebben als we gezond geboren worden, kunnen opgroeien, scholing krijgen, kunnen werken enz. Afgelopen week ben ik mijn zegeningen gaan tellen en het bracht me tot de overtuiging dat veel (zelf veroorzaakt) leed ontstaat doordat we blind (geworden) zijn voor de vele zegeningen, waarbij ik direct opmerk dat veel leed aan anderen door anderen wordt toegebracht. Maar wellicht is het onze opdracht naar vermogen zorg te dragen voor het welzijn van onze omgeving. Zei een zenleraar niet ooit op de vraag wat de essentie van Zen is: Goed voor je plantjes zorgen! Doorheen mijn leven was het verlangen naar transparantie en eenvoud een rode draad. Zen en haar leraren wezen me de weg, de weg die we gaan waar we staan, in de alomtegenwoordigheid van de geest, een weg van veelheid en eenvoud. Je leven daaraan opdragen, met al ons vallen en opstaan. Huilen om het leed in de wereld en je eigen onmacht en tegelijkertijd lachen en je verblijden in de schoonheid en het wonder der dingen. Het goede zien in ieder ook als de mens in kwestie daartoe niet bij machte is, jezelf in hen herkennen in het besef – dat ben ik ook. Niets uitsluiten. En niemand achterlaten, in jezelf. Niemand tot gevangene maken in je eigen bewustzijn door harde vooroordelen en onbegrip. Niets gaat buiten ons om. En dan is de vraag: hoe je daartoe te verhouden? De worsteling in jezelf onderkennen en de confrontatie daarmee niet schuwen. Telkens weer.

### **Behoud in alles de warmte van dit bestaan**

Wat ik de laatste tijd beseft is dat we weinig tot niets weten over wat dit bestaan is. Wat ik een tijd nog bij me droeg, namelijk het idee te weten wat we in de kern ervaren en zijn, is zo onderhand wel weggesleten. Alle serieuze en oprechte spiritualiteit duidt slechts maar we kunnen nergens de vinger op leggen. Er zijn vanuit religie en (geestes)wetenschappen duizend verschillende visies op het fenomeen mens, op leven en dood. Wat is waar? Wat is werkelijk?

Ik begrijp nu ook beter de uitspraak: we zijn wel in de wereld maar niet van de wereld. Leven is inderdaad als een droom. Als. Het is tegelijkertijd zo concreet als maar zijn kan. Wij leven een concreet droomleven. We ploegen voort op de vruchten van de evolutie, staan in en zien met hetzelfde licht waarin de eerste mensensoort en ook de Boeddha en Jezus stonden en zagen.

Overigens laat de onmacht de hand te leggen op wat dit bestaan in de kern onverlaat dit bestaan vol te leven, daar zijn we met onze geboorte voor gesteld. Het bestaan is een persoonlijke ervaring. Zo persoonlijk kan en dient ook de beleving van religie te zijn. In een gesprek met een christen vertelde een jonge vrouw me dat God voor haar niet een anoniem 'iets' is maar een persoonlijke relatie, een grootheid die het menselijke vertegenwoordigt en omvat en tegelijkertijd er bovenuit stijgt en die je kan ontmoeten en leren kennen. Ik las daar recent nog iets over. De auteur gaf aan dat wij mensen gevoel, emotie en gedachten hebben omdat God in die zin menselijk van karakter is. De mens is geschapen naar Gods beeld en God heeft de mens (derhalve) lief.

Ik wil dat element van gevoel en verbinding ook meer leggen in de begeleiding van Zen. Het niet-iets, Ongeborene, Boeddhanatuur is niet kil of leegte in de zin van totale afwezigheid van iets. Het is de baarmoeder, de warme omgeving waarin geboorte en dood thuis zijn. Dat gegeven wil ik de komende tijd nader bestuderen. Het is voor mij cruciaal dat het inwijdingsproces in dit leven in de allereerste plaats menselijk is en blijft, niet wegdrijft of bagatelliseert van wat we in dit weerbarstige eeuwig-tijdelijke bestaan ervaren.