

Nieuwsbrief december 2022 info@zenmeditation.eu www.zenmeditation.eu

Geachte cursist(e), relatie,

In deze nieuwsbrief enkele gedachten verwijzend naar (de kracht en werking) van het ongeziene of ongeborene.

Wij allen bezitten Boeddhanatuur en zijn zodoende onlosmakelijk met elkaar verbonden en wederzijds afhankelijk. Dat gegeven biedt immense troost, want hoe vaak vragen we ons niet af, wat hebben we in deze wereld eigenlijk gemeen? Maak je daarover niet langer zorgen.

Het spirituele proces verwijst naar de lange weg om een aangeleerd ongelooft te transformeren, het ongelooft dat de waarheid en werkelijkheid waarnaar we zoeken werkelijk hiér is, op de plek waar we zijn, op de plaats van vreugde en verdriet. Wat we zoeken, is geen haarbreed van ons verwijderd.

We zijn het zelf! We belichamen alles waarnaar we zo naarstig zoeken. In ons huist het hele universum, de geest die ons bewustzijn en leven geeft.

Dát ongelooft overwinnen en je herinneren dat 'het zo is', is de betekenis van 'uit je graf opstaan', 'wedergeboren worden', 'tot (geestelijk) leven gewekt worden'.

Spirituele wijsheid is geen wereldse wijsheid, in de zin van intellect of menselijke eigendom. Spirituele wijsheid is de wijsheid van het universeel 'ongeziene' dat zich onophoudelijk en onmiddellijk manifesteert in het geziene en tijdelijke (alles van vorm en naam).

De ongeziene, ongeboren wijsheid is in alle dingen aanwezig en wil ons laten 'zien'. Die wijsheid fluistert ons toe: Zie! Open je hart (geest), zie en weet!

We zijn in dit leven derhalve niet zozeer een mens met een spirituele ervaring, we zijn eerder spirituele wezens die dankzij dit leven 'mens-zijn' mogen ervaren.

Wanneer we in onszelf de belemmeringen overwinnen, kunnen we – te midden van de wereldse beslommingen - de scheppende kracht van de onbegrensde openheid en de eenvoud van één-zijn 'waarnemen', niet met het oog of ons oor, maar met heel ons wezen. Dat is, wanneer ons bewustzijn even niet vertroebeld wordt door verstrooiing en kan 'samenvallen' met het onverdeeld ongeziene.

Mijn uitgangspunt in contemplatieve meditatie is derhalve: niet voeden wat er in je opkomt. Voeden wat er in je opkomt, is de geest vertroebelen en het bewustzijn vernauwen en verstrooien. Contemplatieve meditatie staat voor 'niet-voeden' en de vertroebeling van geest opheffen (uitblussen, heet het in boeddhistische teksten).

We mediteren niet om eenheid te realiseren, maar omdat we één zijn mediteren we (naar Bernie Glasman)! Zo brengen we bijeen wat nooit gescheiden was.

In Christenmystiek heet het: 'Het oog waarmee God mij ziet is het oog waarmee ik God zie'. Het is dit wat in Zen wordt aangeduid met 'Van wenkbrauw tot wenkbrauw, van hart tot hart'.

Die staat van geest kunnen we op alle momenten van ons leven, in alles wat we omhanden hebben, ervaren. En het is die staat die ons beweegt tot wat we 'Grote liefde' en 'Groot mededogen' noemen. Het is die kracht die ons beweegt tot zorg en naastenliefde, vertrouwen en vergeving. Niet als iets wat opgelegd of bedacht is, maar wat rechtstreeks voortvloeit uit ons hart (shin, de universele geest).

Spiritualiteit maakt ons meer en meer bewust van de grote en niet over te dragen verantwoordelijkheid voor wat we doen en denken, van hoe elke gedachte en daad een rimpeleffect heeft, nabij en ver weg. Het maakt bewust van onze kracht en onze kwetsbaarheden, van hoe we de ander in ons kunnen vasthouden door starre opvattingen en kunnen bevrijden door onszelf in de ander te zien. Het maakt bewust van het onbegrijpelijke bestaansmysterie en gevoelig voor de nood, de pijn en de geestelijke honger in de wereld. Het laats ons zien hoe in het Licht van de eeuwigheid alle evolutie plaatsvindt en, dat waar we zijn, de uitkomst is van die evolutie.

Draag zorg voor wat je omhanden hebt, ongeacht de plek waar je bent, met wie je bent en wat de situatie ook is.

Tot slot, op het spirituele pad werken we met, door, voor en aan het meest basale in ons bestaan, aan wat ons persoonlijk en direct aan gaat en waarin alles en iedereen op unieke wijze aanwezig en vertegenwoordigd is en invloed heeft. En tegelijkertijd is het 't meest onbekende, meest ongrijpbare, een mysterie!

Veel dank aan allen, voor alle ontmoetingen, voor alle onderhoud.

Alle goeds voor de Feestdagen en voor 2023!

Gassho – Sensei Ben