

## Gewaar zijn van het nu

Auteur Henk van Straten verscheen recent in Happinez met als titel: *Het Hier en Nu is Echt; de Rest is slechts een Verhaal*. In het dagelijks leven is voor hem Zen gemeengoed geworden, hij is verbonden met het zenboeddhisme en zegt hierna mooie dingen over zijn ervaringen. Zen is a.h.w. een contrast van 180 graden met de algemene wereld. Een vrouw, lid van de Tweede Kamer, zegt bijvoorbeeld: *Den Haag dat verzandt in de waan van de dag en het kortetermijndenken en anderzijds een Nederland waar sterk de behoefte leeft om vooruit te kijken*.

Leven in het moment, zegt hij, de kracht van het nu, kennen we uit vele boeken, bijvoorbeeld van Eckhart Tolle. Het dagelijks leven wordt op die manier, met aandacht en alertheid, een voortdurende meditatie. Ondertussen komt wel van alles in ons op: zorgen, herinneringen, verlangens, angsten. Maar door ze te zien voor wat ze zijn en ons te gronden in het hier-en-nu kunnen we ruimte creëren tussen die emoties en onszelf. Die ruimte biedt vrijheid en we komen dichterbij ons ware zelf.



Onze geest is als een vuist die zich vastgrijpt, het is de drang van ons ego om vast te houden. We willen niet loslaten, dat voelt als controleverlies en juist door nog harder te knijpen denken we tot de oplossing te komen. Door ons gewaar te zijn van het nu en alles wat zich daarbinnen afspeelt, creëren we ruimte tussen onze ware aard en al die dingen die we vastgrijpen en is er een afstand ontstaan tussen ons en onze geest.

Osho over gewaar zijn:

Als je een mind word, verlies je bewustzijn. Mensen die in de natuur werken – boeren, houthakkers, timmerlieden, kunstschilders – zijn alerter dan de mensen die op de universiteiten werken, want de natuur is ook alert. Komt een houthakker met een bijl in z'n hand om een boom te kappen, trillen alle bomen die hem zien komen, ze worden ervan gewaar dat de dood nabij is. Dood je een dier in het bos dan wordt niet alleen het dierenrijk beverig maar ook de bomen. De mens lijkt meestal in slaap te zijn.

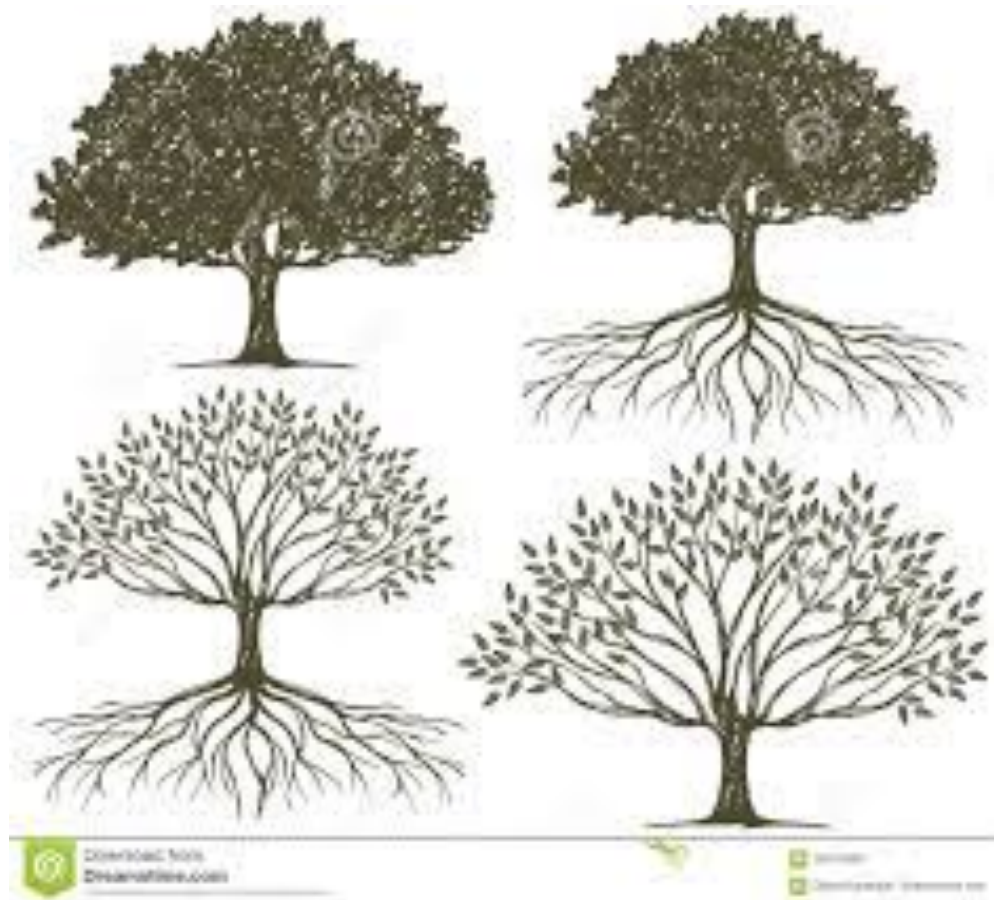


Boeddha zegt: *Waakzaamheid is de weg van het leven*. Je bent enkel in leven in de proportie van gewaar zijn, het is het verschil tussen leven en dood. Het leven is het doel en gewaar zijn is de methode, de techniek om het te bereiken. Je functioneert in slaaptoestand, daarom blijf je struikelen, dingen blijven doen die je niet wilt. Kijk naar je leven, je hebt geen helderheid, je bent niet alert. En je blijft geloven dat je gewaar bent, dus kunnen we het hebben over de zogenaamde bewuste mind, een heel klein deel van je wezen. Het is belangrijk want het heeft een zaadje en het heeft een geweldig potentieel, maar het is maar 1/10 en de onbewuste mind is 9 x groter. Freud opende de dimensie onder de bewuste mind, het onbewuste en Sri Aurobindo opende de dimensie erboven. Freud ging de diepte in en Aurobindo probeerde het in de hoogte. Zij leverden beiden een grote dienst aan de mensheid, ons bewust gemaakt dat we niet zo klein zijn als we lijken vanuit het oppervlak, dat het geweldige

diepten en hoogten verbergt. Maar de mens wil geloven dat hij de climax is, de Everest, niets hoger dan hij.

Gewaar zijn is eeuwig, het kent geen dood. Blijf je onbewust, slapend, dan moet je weer sterven. Wil je verlost zijn van het wiel van geboorte en dood, dan moet je alert worden, moet je hoger en hoger reiken in bewustzijn. Deze dingen worden niet geaccepteerd op intellectuele gronden; deze dingen moeten experimenteel worden, want filosofische overtuiging brengt niets. Het enige dat geleerd moet worden is waakzaamheid. Kijk naar elke gedachte in je mind, elke wens die bezit van je neemt en kleine gebaren – lopen, praten, eten, een bad nemen. Blijf waakzaam naar alles in het leven. En dan verschijnt er een helderheid, want hoe meer waakzaam hoe meer je haastigheid verlangzaamt, hoe gracieuzer je wordt, hoe minder je mind kwebbelt, want de energie die kwebbelt slaat om en wordt waakzaamheid. En dieper en dieper betekent ook hoger en hoger, net zoals een boom groeit, tegelijkertijd in beide richtingen, op dezelfde manier als bewustzijn om hoog stijgt ... en omlaag. Het stuurt zijn wortels in je wezen.

Osho: *Awareness, The Key to Living in Balance.*



Henk van Straten gaat verder: Ben je aan het stofzuigen, stofzuig dan en verder niets. Het verleden is op dat moment niet nodig, noch de toekomst. Alle extra gedachten die je erop stapelt, maken je zwaarder, neurotischer. Op deze manier is het stofzuigen ook een meditatie. Alles wat is, is. Daar ligt vrijheid. In Zen is God in alles, is God het bewustzijn zelf en alles waar dat bewustzijn zich gewaar van is. En het bestaan zelf bestaat enkel en niets daarbuiten. Je kunt daar niet uitstappen, je kunt er alleen onderdeel van zijn, er bewust van zijn. De rest is een uitvlucht of een afleiding.

De wereld zoals we die ervaren bestaat inderdaad in ons bewustzijn, maar tegelijkertijd is het de wereld waarin we moeten leven. In essentie bestaat er geen verschil tussen wie wij zijn 'hierbinnen' en de wereld 'daarbuiten.' Het onderscheid tussen hier en daar, tussen binnen en buiten, tussen zelf en ander, is slechts een illusie.

Suzuki, de zenmeester die van Japan naar Amerika verhuisde, was een prediker van 'de geest van de beginner.' Bij alles wat je doet, zegt hij, moet je vergeten wat je allemaal al weet of denkt te weten, zelfs wie je denkt te zijn. Pas dan kun je handelen vanuit echte spontaniteit en authenticiteit. Het hier en nu is echt, de rest is slechts een verhaal.

Hij zegt tot slot: concepten over de wereld en onszelf – ook al hebben we ze soms nodig – vertroebelen ons wezenlijke zijn. Handelingen die daaruit voortkomen zijn niet authentiek, niet spontaan. Pas als we handelen als een beginner, met hetzelfde plezier, hetzelfde gebrek aan pretenties, met dezelfde ontvankelijkheid, kunnen we uit onszelf handelen. Dan zijn we wie we zijn. Dan zijn we Zen.

Osho over Zen:

De fundamentele benadering van Zen is dat alles is zoals het moet zijn, dat niets ontbreekt. Dit hele moment is alles perfect, het is de enige realiteit. Het doel is hier, het is nu, morgen bestaan niet. Kom je in de wereld van Zen dan is er no-mind, niet vrijheid van de mind, maar vrij van de mind. Je kwam door een nieuwe deur die er voor jou altijd was, maar je klopte er nooit aan – de deur van zijn, van eeuwigheid.

Het woord Zen komt van het Sanskriet woord *dhyana* en betekent meditatie. Het betekent eenvoudig een staat van no-mind en geen concentratie, geen bezinning, geen meditatie, in feite enkel een stilte. Daar zijn alle gedachten verdwenen met geen enkele rimpel in het meer van bewustzijn, enkel functionerend als een spiegel, alles reflecterend dat er is. En dat zonder enige

interpretatie en zonder het aanvoeren van je vooroordelen. Dat is je mind: je vooroordelen, je ideologieën, je dogma's, je gewoonten.

Wanneer mensen Zen gaan studeren, nemen ze van het allereerste begin een valse stap. Zen kan niet bestudeerd worden, het moet geleefd worden, het moet geabsorbeerd worden van een levende meester, een overdracht zonder woorden.

Zen zegt: boeddha-wezen is niet ergens ver weg. Je zit er gewoon bovenop. *Je bent het!* Je hoeft enkel wat alert te worden over wie je bent en het is niet nodig om ergens heen te gaan. *Het is al gebeurd!* Niets hoeft tot stand gebracht te worden, enkel wat meer alert worden over wie je bent. Zen leert niet met woorden, niet met doelstellingen, het leert met direct gericht zijn, het raakt je rechtstreeks. Zen zegt dat je in een slaaptoestand verkeert, je bent vergeten wie je bent, dat is alles. Je hoeft niets te doen, enkel een herinnering, wat Nanak en Kabir *surati* noemen, je enkel *herinneren wie je bent*. Zen leert met direct gericht zijn, door ons te koppelen aan een spel waarin het enige antwoord een nieuw niveau van bewustzijn is. Zen zegt niet: 'Vecht met je seks, met je passie, met je lusten.' Vechten is niet nodig, laat de brug ontstaan en de lust wordt liefde, passie wordt compassie. Het is het verlangen zelf, bevrijd van objecten, dat vrij van verlangen wordt.

Meditatie is de adem van je ziel. Net als ademen het leven van je lichaam is, is meditatie het leven van de ziel. De mensen die niet bewust zijn van meditatie zijn spiritueel dood.

Osho: *The Goose is Out, The Path of Paradox en Walking in Zen, Sitting in Zen.*