

Gedichten van een parallele wereld (2)

Een persoonlijke beleving van meditatie en zen

JL Mommaerts



Jouw hart

Zen is
geen moraal
voor mensen die 'willen'.
Zen gaat voorbij
'moraal'.
Goed-zijn
gaat voorbij
goed-doen.

...

Zen 'helpt' je niet.
Het gooit je in de
afgrond.
Zen 'ontspant' je niet.
Het is de pijn
die het doel bereikt
altijd.
Zen wikkelt geen doekjes
om eender wat.
Zen
is jouw hart
ook als het zichzelf
ledigt.



Aurelis

Héél diep

Niet je 'ik'
 maar je diepere zelf.
 Geen ontspanning
 maar diepste ontspanning.
 Geen plezier
 maar héél diep plezier.
 Niet aangenaam dicht
 maar open
 ook als het pijn doet.

...

En het kan pijn doen.

...

Vriendelijkheid
 kan streng zijn.
 Liefde
 kan hard zijn
 én zacht.

...

Dingen gaan op
 in ruimere dingen.
 Niets
 raakt verloren.



Aurelis

Planeet zen

Planeet zen:
 niet in een hokje
 zelfs niet in 1000 hokjes.

Zen
 komt uit het
 midden
 en niet
 van de oppervlakte.
 Niet wat iemand
 ooit gezegd heeft
 maar steeds opnieuw
 jouw uitdaging.

...

De zen
 van een Japanse mummie
 is niet de zen
 van een intellectueel
 West-Europeaan
 behalve
 als die zen
 uit het midden komt
 helemaal!



Aurelis

Ontstaan

Tweeheid
ontstaat uit
éénheid.

Eénheid
ontstaat uit
chaos.

Chaos
ontstaat uit
niets.

Niets
ontstaat uit
niets.

Niets
veroorzaakt
niets.



Aurelis

De zen van mensen

De kleine dingen
die gezegd zijn
of net niet.
De kleine aanrakingen
die gedaan zijn
of net niet.

Zen hoort niet thuis
op de maan
of in de zon
maar
waar het warm is
en vochtig.

Zen hoort thuis
waar het verlangen is
als het puur is
en van een totale persoon.

De zen van stenen
is niet
die van mensen.



Aurelis

'Oneindig' wachten

Alleen zitten
en wachten
oneindig geduldig.
Eén ogenblik
of 10 jaar
telkens opnieuw
'oneindig'
wachten.

...

Geen gevoelens.
Gevoelens.
Geen gedachten.
Gedachten.
Geen tijd.
Tijd.

...

Een blad valt.
Een boom groeit.
Telkens opnieuw
één ogenblik
zitten
en wachten.



Aurelis

Voorbij

Een bloem.
Een kaars.
Een gebed.
Een zich overgeven-aan.
Hoe mooi...

...

Niet weten
en toch doen.
Het goede doen
en
het goede zijn
zonder als
of dan.
Hoe mooi...

...

Er zijn.
Er niet zijn.
Zo 'onbelangrijk'
en toch belangrijk!
Voorbij ik-alleen.
Voorbij alles.
Twee ogen.
Één ziel.



Aurelis

Glimlach

Niet trekken
of duwen
maar vanzelf laten komen
en
de deur openhouden.

Altijd.
Vriendelijk.
Geduldig.

...

Een glimlach
glijdt voorbij
en eindigt nooit
Wachten
en tegelijk
niet meer wachten.

Een glimlach
glijdt voorbij
en
blijft bij mij.
Nu is altijd
en overal.
Iets denken
is alles denken.
Iets voelen
is alles voelen.

Aurelis

Eenzaam

Niets
in de tijd.
Niets
in de ruimte.
Eindeloze gevoelens
die gewoon bestaan.

...

Ik zoek mijn ziel
en vind ze niet meer
dieper
en dieper.

Ik zoek mijn ziel
en vind ze niet meer
'bij jou'.

Of ik vind ze
maar verlies ze dan weer
telkens weer.

...

Eenzaam-zijn
en bij-jou-zijn
zijn meer en meer
gelijk.

Aurelis

Geen verlies

Het is daar.
 Daar!
 En dan is het weg.
 Geen verlies.
 En zelfs als het pijn doet
 doet het geen pijn.
 En zelfs als het leuk is
 is het leuk
 op een achtergrond van fluweel.

 Gevoelens zijn gevoelens
 en méér.
 Alles heeft een plaats
 een bedoeling
 een warmte.
 En zelfs als het hard is
 is het hard
 én zacht.
 En zelfs als het weg is
 is het weg
 én toch helemaal hier
 Toch
 helemaal weg.

Aurelis



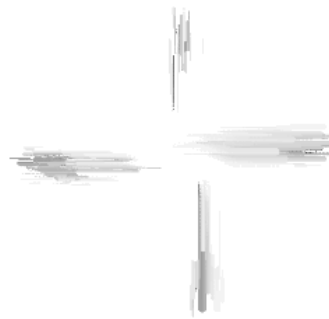
Moeiteloos

Focus op nu
 en op niets.
 Tijd
 is weg
 in een cirkel
 van niet-wachten.

 Nu
 is tijdeloos.
 Allerhande verschijnt
 en is
 en is niet.
 Allerhande
 is belangrijk
 en ook 'onbelangrijk'.

 Tijd
 is weg.
 Het universum schuift voorbij
 op een ander spoor.
 Moeiteloos.

Aurelis



Geluid van stilte

Totale stilte.
En dan vind ik toch
in die stilte
het geluid van stilte
om in te verdrinken.

Het is
zo mooi!

...

Nirvana
en ik ga meteen op zoek
raak het kwijt
en vind het opnieuw.
'Ziekelijk'
en 'pijnlijk'
en meteen klaar
voor 'té'
als kleine, kleine mens.

...

En dan nog een keer
en dan
nog een keer
alsof het nooit
genoeg is.



Aurelis

Bijna-gevoelens

Bijna-gevoelens:
gevoelens
die een bijna-leegte
helemaal vullen.
Je gaat vooruit
en tegelijk niet
zonder hier en nu.

Je gaat vooruit
zonder altijd
of overal.

Alles.

Niets.

Déze boom.

Déze schors.

...

'God'

is

nergens anders dan hier
onder je neus
en zelfs in je neus
tegelijk
en helemaal.



Aurelis

Zo-heid

In eenheid
geen plaats of tijd.
Geen blad.
Geen boom.
En toch
valt een blad
van een boom.

...

In eenheid
geen tweeheid.
Geen paarden in de verte.
Geen geroep van kinderen.
Geen ik die hier sta.
Geen gevoelens.

Geen
herinnering.

...

In eenheid
geen tweeheid
en toch
zo-heid
en een wondermooie,
wondermooie wereld!



Aurelis

Altijd

Altijd
is er de hond
het kind
het dansje.

...

Altijd is er dat
wat 'midden op de weg staat'.

Altijd
is er de fantastische meid
te dragen.
Ze mag en wil
en kan
en zal.

...

Altijd is er de warmte
in bed
en ook het zachte kussen
en de droom.
En zelfs
de weg zélf
die in de weg staat.

...

Altijd.
En dat is perfect
OK.



Aurelis

Leegte

Leegte is
zijn
zonder zijn,
zonder wrijving.
Geen overgave
noch angst
noch
leegte.
Zijn
zonder zijn.

Geen glimlach
onderweg.
Zelfs
geen mededogen.

Tijd
zonder tijd.
Woorden
zonder woorden
en zelfs
zijn
zonder zijn.
Alléén
zijn.



Aurelis

Diepste verlangen

Diepste
verlangen:
geen verlangen
dat verlangd wordt
of niet.

Geen voor
of na.
Tijdeloos.
Geen voor
of achter.
Ruimteloos.

Diepste
verlangen:
één verlangen
dat alles vult.
Géén plaats.
en géén tijd
voor iets anders.
Géén frustratie.
Alléén
dit grote verlangen
naar Jou.



Aurelis

Ontvankelijkheid

Niet doen
zelfs
niet laten gebeuren
maar gewoon
niet
in
de weg
staan.

...

Zonder verlangens
diepere
verlangens.

Zonder gedachten
diepere
gedachten.

Pure
uitnodiging.
Ontvankelijkheid.

Bijna
leegte.

Aurelis



Welkom

Ik nodig uit
en wie komt
ben ikzelf.
Ik bied aan
en aan wie ik aanbied
ben ikzelf.

Ik vind mijzelf
aan mijn eigen tafel,
in mijn eigen
bed.

...

Ik leen aan mijzelf
mijn handen
mijn ogen
mijn mond.
En als het werk gedaan is
zeg ik aan mijzelf
'dank je wel'
en 'graag gedaan'.

...

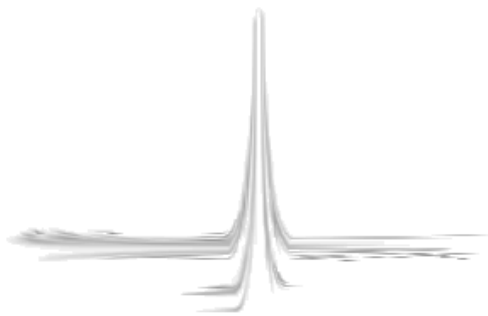
Welkom.

Aurelis



Ijslandschap

Ijslandschap
 en in dat ijslandschap
 ijslandschap
 en in dat ijslandschap
 ijs.
 Kijken
 is bevroren
 is één worden met ijs
 van binnen.
 Het ijs
 wordt één met jou
 ...
 Voelen
 oneindig langzaam
 als ijs.
 Oneindig
 warm
 en
 langzaam.
 Warmte van voelen
 is warmte van
 ijs.



Aurelis

Even duidelijk

De diepte van een emotie
 kan je niet
 meten
 met een intellectuele
 meetlat.
 Mensen wenen
 voor grote
 en voor kleine dingen
 met even echte tranen.
 ...
 Op een achtergrond van stilte
 zijn zachte klanken
 even duidelijk
 als luide klanken.
 ...
 Mensen wenen
 voor grote dingen
 omdat daarin
 kleine dingen aanwezig zijn.
 Een woord
 te veel gesproken.
 Een gebaar
 niet meer gevoeld.



Aurelis

Altijd goed

De berg is dezelfde.
De weg is niet anders.
De zon schijnt nog steeds
overdag.
Nacht brengt bed.
Dag brengt
honger
en dorst.

Maar
de lucht valt niet naar beneden.
Konijnen eten even smakelijk
als jij en ik.

Computers slaan niet tilt
om mij te kwetsen.
Als mijn auto rijdt
rijdt hij
en anders niet.
Ik moet
niet noodzakelijk.

Als het goed is
is het goed
en het is altijd goed.



Aurelis

Plaats genoeg

Alleen ik kan ik
wegduwen
van de eigen plaats
en dan
het recht van de sterkste:
de sterkste ik
krijgt de 'beste plaats'.

Dus

niet duwen.
Er is plaats genoeg
op het kussen.

Denken zonder denken.
Voelen zonder voelen.
Je bent er
en ook niet.

Laat je 'ik' vrij
rondspringen.
Laat het groeien
uit zichzelf
en het groeit uit zichzelf.
De 'beste plaats'
is overal.



Aurelis

Eenzaam

Boeddha
de eenzame
degene die vecht
met legers
als het moet.
Helemaal alleen
als het moet.

...

Waar is dan
Jahweh?
Krishna?
Allah?

...

Boeddha
de eenzame.
Hoe sterk is een mens
een verlichte
een gezalfde
een eenzame
een
heel doodgewone?



Aurelis

Geen dood

Hier en nu
is geen dood.
Kijk naar een bloem
in een vaas.
Is ze dood
vóór ze opengaat?
Hier en nu
is geen dood
en ook gisteren niet
en ook morgen niet.

...

Overall
waar leven is
is geen dood.
Luister naar een krekel
in de natuur.
Die leeft
zonder dood
en 'gaat' niet dood.
Hier en nu
is geen dood.



Aurelis

1000 ogen

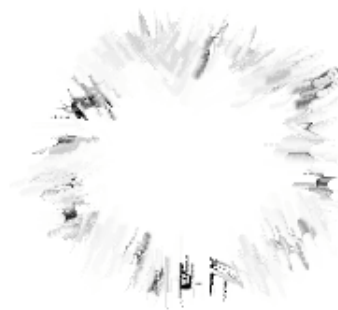
Liefde
 heeft ogen.
 1000 ogen.
 Jouw ogen.
 Liefde
 heeft een lichaam
 ver of nabij
 elke dag
 opnieuw.
 Liefde
 heeft klanken
 en reuken
 en vingers
 die strelen
 over mijn strelen.
 Jouw strelen
 ver of nabij.
 Liefde
 heeft geduld.
 Oneindig veel geduld.
 Oneindig veel strelen.
 ...
 Ik proef
 nog altijd
 jou.

Aurelis



Eén

Concentratie.
 ...
 Op wat?
 Op dit of op dat?
 Dit of dat
 zijn muren van beton.
 Concentratie
 op één
 maakt niet één in één
 maar alles in één.
 ...
 Concentratie
 is niet
 het niet zien.
 Integendeel.
 Je concentreert jezelf
 in éénheid
 met alles.
 Eén lichaam.
 Eén geest.
 Eén
 universum.



Aurelis

Boer

Geur van stro.
 Groeien van graan.
 Schoonheid van leven
 dat begint
 en eindigt.
 Planten.
 Dieren.
 Mensen.

Hard werken
 en
 nog harder werken
 met bedoeling
 en
 zonder bedoeling.

Een boer
 die openstaat
 en helemaal kan genieten
 van dit alles
 weet
 wat meditatie is.



Aurelis

Even zuiver

Zuiverheid
 bovenaan de ladder
 is niet zuiverder
 dan onderaan.
 Puur
 is overal puur.
 Maar
 halfweg de ladder
kunnen
 en toch niet naar boven gaan
 is niet zuiver.

Streef
 ook als je niet weet
 of je er raakt.
 Altijd
 is alles
 OK.

Verlichting
 kan een zon zijn
 en evengoed
 een heel klein vlammetje
 van een kaars.
 Even mooi.
 Even zuiver.



Aurelis

Afgrond

Een 'meester van eigen gedachten'
springt in de lucht
en denkt te vliegen.

Ach!

Des te langer hij 'vliegt'
des te dieper de afgrond.

Geen verschil
tussen denker
en gedachte.

Doe je gedachten 'vallen'
en je ligt op de grond.

Laat ze vrij
en jij bent vrij.

Is er iets
duidelijker?

In een glazen kooi
is niet méér vrijheid
dan achter tralies.

Begin dan
met te zien
en te voelen
waar je bent.



Aurelis

Lijden

Als Liefde is,
vanwaar dan
lijden?

Hm.

Staar je niet blind
op 'lijden'.

De moeilijkste stap:
lijden bestaat niet
in deze wereld
noch in een andere.

Diepste inzicht.
Schoonheid bestaat.
Liefde bestaat.

Goedheid bestaat.
Lijden bestaat
niet.

Mensen 'lijden'
maar lijden niet
en
als ze héél goed kijken
dan 'lijden' ze ook niet.



Aurelis

Geluk

Geluk
herken je
aan
het feit
dat
één
ogenblik
voldoende is.
Eén
is alles
eeuwig
nu.
Hier en nu
alles.
Niets
hierbuiten.
...
Nergens
een grens
of
een einde.



Aurelis

Yoshidhara

Yoshidhara
met je mooie lange haren
die méér dan een leven lang
niet meer werden gestreeld,
liefste Yoshidhara,
laat ons eerlijk zijn:
het was vooral *jouw* lijden
tegenover dat van
alle mensen.

...

Liefste Yoshidhara,
het was zo al moeilijk
vrouw te zijn
dus
vanwege alle levende
en voelende wezens
1000 x dank
want
laat ons eerlijk zijn
in dat toen hij vertrok
jij niet sliep
maar ook 'niet wakker was'
uit pure liefde.

[Yoshidhara: vrouw van Siddharta,
die 'sliep' toen hij vertrok op zoek
naar een oplossing voor alle lijden.]



Aurelis

Verlangen

Heeft Boeddha ooit gewild
dat een bloem
minder zou ruiken
minder mooi zou zijn
of minder zou spreken
tot het hart van mensen?

Heeft Boeddha ooit gewild
dat geliefden minder zouden
verlangen naar elkaar?

Heeft Boeddha ooit gewild
het lijden te verminderen
door *alles* te verminderen?

Heeft Boeddha ooit *iets* willen
verminderen
buiten illusie?
'Pijn' is illusie.
'Frustratie' is illusie.
Maar verlangen... ah!
Verlangen is
wat werkelijk is!



Aurelis

Overgang

Overgang.
Inwijding.
Wegvallen.
Niets blijft.
Alles valt
weg.

Geen ik.
Geen wereld.
Geen universum.
Geen ziel.
Geen
verlangen.

Geen mededogen.
Geen liefde.
Geen leegte.
Geen leven.
Geen
dood.
-
Inwijding.
Overgang.



Aurelis

Zonder moeite

Een druppel valt
van een blad
en zweeft
door de lucht.
Weg naar verlichting
zonder moeite
volmaakt
wat er ook gebeurt
onderweg

...

Ik droomde
gisteren
van een betere wereld.
Een wereld
zonder haat.

...

Ik droomde
gisteren
en tenminste in mijn droom
voelde het zó goed.

...

Een druppel valt
volmaakt.



Aurelis

Pfwah!

Eén religie
in één universum.
Is dat dan
te veel gevraagd?
Eén 'God'
met één naam
of vele namen
of zonder naam.
Wat maakt het uit?
Zijn er misschien mensen
met drie armen
en vijf benen?
Zijn er bloemen
die de grond in groeien?

...

Is er misschien een
'God'
die zich ook maar iets
aantrekt
van eigen 'hoeveelheid'?
Pfwah!



Aurelis

Nacht

De nacht valt
 met mijn streven
 gedachten
 verlangens
 alles
 wordt nacht
 en helemaal rustig
 ver weg
 een achtergrond
 van kleine geluiden
 en er schiet niets
 anders meer over dan
 een bedankt
 alles
 samen in de nacht.

...

Donkere,
 laat ons samen
 naar wat sterren kijken.
 Samen
 alsof wij voorgoed
 afscheid nemen.



Aurelis

Aandacht

Aandacht
 niet voor 1001 dingen
 maar voor één ding
 en zelfs voor geen ding.

...

Niet aandacht
 is belangrijk
 maar diepgang
 in aandacht.
 Niet zomaar 'dit meisje' hier voor mij
 is belangrijk
 maar de manier
 waarop ze haar haar herschikt.
 Hoe ze kijkt
 naar mij
 of net niet.
 Hoe de zon
 een schaduw maakt
 op haar wang.
 Een beweging
 van haar schouder.
 Aandacht
 telkens opnieuw
 helemaal.



Aurelis

Mooi genoeg

Ik wil krachtig zijn
door zacht te zijn.
Oneindig krachtig
als het moet
door oneindig zacht te zijn.
Deze wereld
heeft niet nóg meer stenen
maskers nodig.

Ik wil goed zijn
op mijn manier.
Oneindig goed
als het moet
op helemaal mijn manier.
Deze wereld
heeft niet nóg meer ijzeren handen
nodig.

Ik wil liefhebben
door diep te gaan.
Oneindig diep
als het moet
om oneindig lief te hebben.
Deze wereld
is mooi genoeg.



Aurelis

Duistere wereld

In bewust zijn
ligt de nadruk op zijn
en dat maakt het hele verschil
tussen hemel en aarde.
Bewustzijn
is een lampje
in een duistere wereld.
Méér bewustzijn
is een iets groter lampje
in een nog duisterder wereld.
Wie noemt dat
verlichting?

Geef mij maar
de sterren
de maan
en de zon
en verkoop je 'grotere lampjes'
aan jezelf.



Aurelis

Glimlach

Een glimlach
is méér dan een glimlach
als het een glimlach is
van iemand die ziet.

Kijk dus:
wat je ziet
is een spiegel
en je eigen glimlach

...

Het maakt niet uit:
een glimlach van een meisje
een stokoude monnik
of Boeddha
himself.

Een echte glimlach
is een open deur
altijd mooi
vriendelijk
en oneindig diep.

Wie weet
wat je tegenkomt?



Aurelis

Helemaal

Het is geen kwestie van
een beetje.
Het is geen kwestie van
veel.

Doe géén moeite.
Het is een kwestie van
diep in jezelf
en dus altijd
helemaal.

...

Zijn
gebeurt vanzelf.
Ademen
gebeurt vanzelf.

God
is vanzelf
dichtbij jou.
Persoonlijk.
Onpersoonlijk.
Eender hoe
of wat.



Aurelis

Altijd

Zonder oren
valt er niets te horen.
Zonder ogen
valt er niets te zien.
Zonder hart
valt er niets te begrijpen.

Mét oren
is wat je hoort
ook wat hoort.
Mét ogen
is wat je ziet
ook wat ziet.
Mét hart
is wat je echt begrijpt
het diepste van jezelf.
Niet één keer
maar telkens weer.
Altijd nieuw.
Altijd fris
en verfrissend.



Aurelis

Illusie

Er is geen
zonde.
Er is geen
schuld.
Er is geen
 $1 + 1 = 3$
tenzij in je verbeelding
als illusie.
Kijk puur
en je bent puur.
Wees puur
en de hele wereld is puur.

Alléén in illusie
kan je de wereld
verliezen
tot lijden
en dood
en vernietiging
van alles.



Aurelis

Altijd nu

Vanaf Nu
voor altijd
telkens weer.

Nu
is het Nu
van altijd
telkens weer.
Niet zomaar nu
maar Altijd nu.
Één en twee
zijn altijd hier
overal.

Deze boom,
deze lijn
die van mijn hoofd vertrekt
en eindigt in oneindigheid:
nu en hier
en Hier en Nu
zijn telkens weer
zichzelf.
Telkens weer zichzelf
en telkens helemaal anders.



Aurelis

Regels

Echte regels
zijn instrumenten
voor zielen
van mensen.
Valse regels
zijn instrumenten
ter ontzieling
van mensen.

Valse regels
creëren angst en verslaving.
Angst en verslaving
creëren
valse regels.

Echte regels
creëren liefde en mededogen.
Liefde en mededogen
creëren
echte regels:
goede instrumenten
voor jou
en voor mij.



Aurelis

Leegte voor

Volheid
is volheid van.
Leegte
is leegte voor.
Ontvankelijkheid.
Een
ontvangenis
die vlekkeloos is.
Daarom
is God
in leegte
meteen.
Volle genade.
Geen excuses
en ook geen tijd
en ook geen ruimte.

...
Waar leegte is
is Alles.
Waar vanalles is
is geen plaats
voor Eender Wat.



Aurelis

Open

Waar alles
vol 'geest' is
is geen plaats
voor leegte.
Waar open aandacht
alles opstapelt
en opstapelt
is geen plaats
voor open aandacht.

...
Steeds opnieuw
en opnieuw
en opnieuw
de lege kop thee
geeft een thee
die niet alleen de mond lest
maar ook de ziel.
Daarom
bij open aandacht
die échte open aandacht is
ligt de nadruk op
'open'.



Aurelis

