

Gedichten van een parallele wereld (3)

Een persoonlijke beleving van meditatie en zen

JL Mommaerts



Zazen

Zazen
en het voelt goed.
Zazen
en het voelt niet goed.
Het is dezelfde
zazen.

...

Zazen
en het 'lukt'.
Zazen
en het 'lukt niet'.
Het is dezelfde
zazen.

...

Verlichting
in zazen.
Verlichting
buiten zazen.
Het is dezelfde
verlichting.

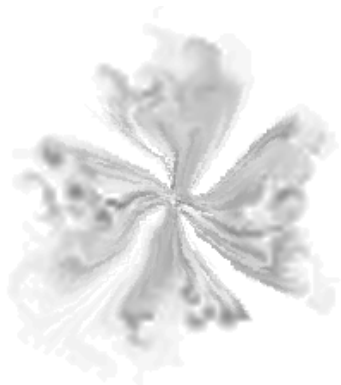


Aurelis

Ontmoetingen

Zen
gaat niet over
het manipuleren
of niet
van objecten
gedachten
gevoelens.
Zen
gaat over
intense
ontmoetingen
van deze totale persoon
met deze totale
en ongelooflijk
wondermooie wereld.

Ik heb nooit gedacht
voor ik dacht.
Ik heb nooit gevoeld
voor ik voelde.
Ik heb nooit gezien
voor ik zag.



Aurelis

In de wereld

Zen
is
vallen
en
blijven vallen.
Niet buiten de wereld
of door de wereld
maar
in de wereld.
Vallen
in wat je tegenkomt.
Gedachten.
Gevoelens.

Vallen
in meditatie.
Vallen
in Boeddha
in
Jezelf.
Vallen
in de warmte
van de liefste ogen
van dit meisje
deze jongen
deze man of vrouw.



Aurelis

Zijn

Zazen
is leren
de tijd te vertragen.
Als de tijd vertraagt
vertraagt alles.

Hier
en nu.

Zazen
is leren
de tijd te stoppen
om te zijn.
Alléén als de tijd
stilstaat
is er zijn.

Helemaal zijn.
Helemaal
jezelf.

Zazen
is leren
zijn.
Alléén.
Helemaal.



Aurelis

God

'God'
is een concept
waar als concept
niets achter staat.

God
daarentegen
is een gevoel
een aanwezigheid
een duidelijkheid.

God is wat Hij doet:
Hij houdt van de mensen
de wereld
het universum
Zichzelf.

God is persoonlijk
én onpersoonlijk.

Je kan zelf kiezen
voor.

Je kan niet kiezen
tegen.



Aurelis

Jezelf geven

Jezelf geven
is jezelf reeds gegeven hebben.
Je bent niets kwijt.
Niets is veranderd
en alles.
Jezelf geven
is helemaal openstaan
en niet weten wat
en niet weten waarnaartoe
en niet weten hoe.
Jezelf geven
komt vanzelf tot jou
helemaal van binnenuit.

Jezelf geven
is niet weten
hoe het zover is gekomen.
Jezelf geven
is oplossen
als Zout
in Water.



Aurelis

'Gehechtheid'

'Gehechtheid'
staat tussen jou en de dingen.
Het brengt je niet dichterbij
maar veel verderaf.
'Gehechtheid'
is een ongelooflijke veelvraat.
Het voorkomt
elk ander gevoel
en noemt zichzelf
aldus.

Honger wordt 'honger'.
Dorst wordt 'dorst'
en zelfs liefde wordt 'liefde'.
Verlangen
wordt frustratie
en verslaving
maar blijft toch
zichzelf verlangen noemen.

'Gehechtheid'
staat zo tussen jou en jezelf.
Het brengt je niet dichterbij
maar veel verderaf.



Aurelis

Discipline

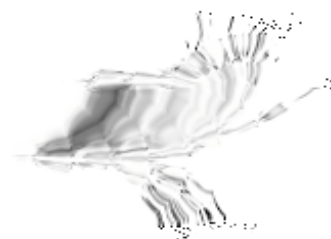
Zelfbedwang
is zelfbedrog.
Wie bedwingt wie
denk je?
De Natuur
kent geen zelfbedwang.
De Weg
kent geen zelfbedwang.
Discipline ja!
Van binnen uit
in groei
in openheid
in respect voor jezelf
en anderen
en de Andere.
...
Zelfbedwang
is zelfbedrog
want het kent géén respect
noch voor jezelf
noch voor anderen
noch voor de Andere.



Aurelis

Geen tussenpersoon

Er is
geen
tussenpersoon
tussen jou en Jezelf
of
tussen jou en God.
Er zijn
alleen
mensen
die kunnen en willen helpen.
Zij staan nooit tussen
maar altijd opzij
of onder.
Maar...
...
Ha!
Als iemand iets zou doen
wat iemand anders niet 'kan'
dan betekent dat
dat iemand anders niet 'kan'?
Belachelijk!
Weg ermee!



Aurelis

Guanshiyin

Guanshiyin:
 'Zij
 die het lijden
 van de wereld hoort'
 niet alleen
 in geroep of gejammer,
 in hoofdpijn of gewrichtspijn
 in maag of huid.

Zij hoort
 én begrijpt
 van binnen uit
 heel erg diep.

Zij Luistert
 en maakt hierdoor
 ook kleine mensen
 tot grote mensen
 tot Boeddha's.

Guanshiyin:
 mededogen
 inzicht
 actie
 daadwerkelijk
 éénheid.

Aurelis

Andere deur

Heeft een hond
 Boeddha-natuur?
 Heeft een Boeddha
 hond-natuur?
 Groeit gras naar boven?
 Komt de zon op
 als het dag wordt?
 Is er meditatie
 buiten
 meditatie?
 Is er een antwoord
 zonder vraag?

Ga vooruit
 als je vooruit gaat
 en ga achteruit
 als je achteruit gaat.
 Je kan allerhande gebruiken
 om naar je meditatie toe te gaan.
 Je kan niets gebruiken
 om je meditatie binnen te gaan.
 Doe iets
 en je staat
 voor een andere deur.

Aurelis

Geen verdienste

Het komt niet aan
op het zitten dat je doet.
Het komt aan
op het zitten
dat van elders komt.
'Ineens' is het er.
Geen verdienste.

...

Het komt niet aan
op verlichting die je nastreeft.
Het komt aan
op verlichting die je
niet nastreeft.
'Ineens' is ze er.
Geen verdienste.

...

Zelfs na 1000 jaar
'verdienste'
heb je niets verdiend
en *a/s* het dan komt
dan komt het
helemaal vanzelf.



Aurelis

Geen teleurstelling

Ik doe mijn ogen toe
en waan mij in de hemel.
Ik doe mijn ogen open
en ben
niet teleurgesteld.

...

Een lichaam
zingt van liefde.
Een liefde
nieuw
vers als de dag
mooi
als een roos die zich opent.

...

Wat van buiten gezien wordt
wordt 'lelijk' en 'droog'.
Wat van binnen gezien wordt
blijft altijd vochtig.
mooi
en warm
en nieuw.
Wat van binnen gezien wordt
is tijdeloos
en kent
geen teleurstelling.



Aurelis

Echte diepgang

Mensen willen
 nieuwe dingen
 omdat ze in het nieuwe
 niet het nieuwe zien.
 Als je in het nieuwe
 niet het nieuwe ziet
 dan wordt het heel snel oud
 en dan
 moet het vervangen worden
 niet door iets nieuw
 maar door iets nieuws
 iets anders
 dat nog niet is
 stukgebeten.

Echte liefde
 wordt niet oud.
 Echte schoonheid
 wordt niet lelijk.
 Echte diepgang
 is nooit 'diep'
 maar fris
 en luchtig
 en levend warm.

Aurelis



Dans

Muziek
 danst.
 Lucht rondom ons
 danst.
 Wij
 dansen
 dichters en dichters
 bij elkaar
 tot we dansen
 dóór elkaar.

Deuren die opengaan.
 Ik
 in jouw dans.
 Jij
 in mijn dans.
 We komen elkaar
 zelfs niet meer tegen
 tenzij van binnen uit.
 Ah!
 Ben jij echt
 zó héél graag bij mij?

Aurelis



Open

Open
 ook als dat betekent
 dat de bijen
 je nectar komen stelen.
 Laat je dan
 bestellen.
 Het is de bedoeling.
 Comfortabel verrotten
 is niet de bedoeling.

'Comfort'
 is een harnas.
 Het is OK
 zolang je hoofd er nog uitsteekt.
 Ongebreideld comfort
 is een grafsteen
 op je graf.
 Kom eruit!
 Streck je benen
 en je vleugels.
 Wees een open bloem
 of een stelende bij.

Aurelis



Meester, geisha

Een zenmeester
 overstijgt zichzelf.
 Een zengeisha
 overstijgt zichzelf.
 Elke leerling
 die bij meester of geisha komt
 krijgt iets mee
 van verlichting.

Waar het op aankomt
 is niet
 hoe kaal je hoofd is
 of hoe harig je borst.
 Waar het op aankomt
 is
 hoe dicht je staat
 bij het ruiken van wierook
 of bloemparfum,
 de manier waarop je kledij draagt
 of net niet,
 de manier waarop je je rijst eet
 en de afwas doet
 en een krekel
 ziet genieten van de zon.

Aurelis



Genieten

Genieten
tot je kopje
helemaal leeg is
en dan
met je lege kopje:
meditatie
volledig!

Genieten en meditatie
zijn geen vijanden.
Integendeel!
Het zijn
de dikste vriendjes!

Vijanden zijn
meditatie en frustratie.
De frustratie van te hebben.
Zorg dus dat je niet hebt.
De frustratie van niet te hebben.
Zorg dus dat je niet niet hebt.
Zonder frustratie
is
meditatie.



Aurelis

Eén pauze

Eén
kleine
pauze.
Net genoeg
voor het krassen van een kraai.
Eén pauze
tussen hemel en aarde.

In die pauze
geen hypocrisie
geen verborgen agenda
maar rechttoe rechtaan
heel
diepmenselijk
met alles erop en eraan
volledig
en heel eenvoudig
aanwezig.

Een man
kan houden van vrouwen
in alle aspecten
en toch
een groot zenmeester zijn.

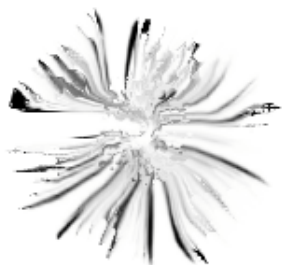


Aurelis

Binnenkant

'Boeddhisme'
 kan van de buitenkant mooi lijken.
 Het is de binnenkant die telt.
 Mooi op een rijtje
 zitten ook de kippen
 op hun stokje.
 De afwas doen
 kan iedereen
 en wat is de zin van nederigheid
 als iedereen in die nederigheid
 bewonderd wil worden
 door anderen
 of door zichzelf?

Het is niet de bedoeling
 status te verwerven
 en het is ook niet de bedoeling
 'geen status' te verwerven
 dus
 begraaf
 alle jezelf
 buiten Jezelf.



Aurelis

Wonderen

Wonderen
 zijn niet nodig.
 Al beloof je me
 1000 gouden paleizen
 en een eeuwig leven
 wat heb ik daaraan
 bij het hier en nu
 bewonderen
 van het werk
 van deze spin?
 Kijk!
 Hoe perfect
 de draden
 van dit kunstwerk...

 Als een tovenaars
 met een toverdrankje
 mijn ziel wil 'redden'
 dan bedank ik daarvoor.
 Ik heb geen zielenvangers nodig.
 Mijn ziel wil liever
 vrij zijn.



Aurelis

Berg

We beklimmen allen
de berg
en gaan langs vele wegen.
We kunnen stoppen bij een bankje
en genieten van het uitzicht.
We praten met elkaar
of zitten
in stilzwijgen
vooruit te gaan.
De zon schijnt.
Kinderen lachen.

We beklimmen samen
de berg
door heel eenvoudige dingen.
We eten
en doen de afwas.
We bestuderen
een soetra
of een andere tekst
en leven verder
in en van
vriendelijkheid
en inzicht.



Aurelis

Alle moeite

Je kan
Boeddha imiteren
door een Boeddha-gezicht te
trekken
of door een Boeddha-geest te
trekken
of zelfs
door een Boeddha-verlichting te
trekken
en toch
ben je geen stap verder.

Je kan geen berg beklimmen
door op het dak te gaan staan
van een huis
in de buurt.
Integendeel.
Je bent er nog verder van
verwijderd.

Dus
doe geen moeite.
Het komt vanzelf.
Doe alle moeite.
Het komt niet vanzelf!



Aurelis

Boeddhisme

Boeddhisme
is
je leven ten dienste stellen
van iedereen
inclusief jezelf.
Genieten
van grote dingen
en kleine dingen.
Boeddhisme
is
aanwezig zijn
met je totale persoon
bij elkaar
bij het universum
bij Jezelf
bij hier en nu.

Als je eet, eet je.
Als je drinkt, drink je.
Ontwaak!
Boeddhisme
is
niets anders
dan wat menselijk is
maar dan
helemaal!

Aurelis



Echte rijkdom

Geestelijke armoede
leidt tot
het grootste inzicht
door *niet* in de weg te staan,
Denk aan een riet
dat de wind
helemaal begrijpt.
Nirvana
is altijd heel dichtbij.

Geestelijke rijkdom
steunt volledig
op geestelijke armoede.
Anders is het
geestelijke leegte
en gierigheid:
de rijkdom
van iemand
die nooit wat bezit.

Echte rijkdom
begint
en eindigt
bij armoede.

Aurelis



Theorieën

Vijf van dit.
 Acht van dat.
 Tien van nog iets anders.
 Wie heeft nood aan
 mooie theorieën?

Boeddha
 onderwees
 naargelang het bevattingsvermogen
 van wie wou luisteren.
 Het hoogste niveau
 van zijn onderricht
 was het tsjilpen
 van een mus
 het krassen
 van een kraai
 het wakker worden
 van een mooie, nieuwe
 dag.
 Een blik.
 Een glimlach.
 Een denken aan
 hoe het gisteren was.



Aurelis

Achterpoortje

Vrij zijn
 is kunnen
 'honger' lijden.
 Gelijkmoeidig
 het nirvana binnengaan
 en
 terug buitensluipen
 langs een achterpoortje
 zodat Boeddha het niet ziet.

Vrij zijn
 is emotie-loos zijn
 op alle golven van emoties.
 Je nergens iets van aantrekken
 terwijl je diep geraakt wordt
 door lijden
 en vreugde
 hier en overal.
 Je kommetje rijst kunnen
 delen
 zonder te geven
 ook als het het laatste is
 dat je bezit.



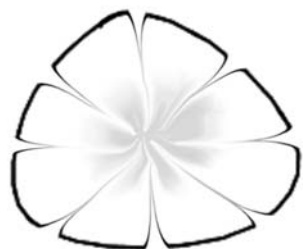
Aurelis

Belangrijk

Boeddha weet
ook zonder weten.
Niet-weten.
Boeddha voelt
ook zonder voelen.
Niet-voelen.
Boeddha trekt er zich
'niets' van aan.
En het is ook
volstrekt onbelangrijk.
Toch belangrijk!

Als je je eigen weten
en voelen
tracht te 'veroveren'
dan verschansen ze zich
in de muren.

Als je ze de kans geeft
te groeien
dan worden ze
één
en zo ruim als het
universum.



Aurelis

Vertrouwen

Vertrouwen
dat het gebeurt
zelfs al weet je
dat het niet gebeurt
en zelfs al weet je
tot in de oneindigheid
niet
wat er ooit zou kunnen gebeuren.
Het gebeurt
als je open staat
en laat gebeuren
en zelfs niet laat gebeuren
Je bent er niet.

Een gedachte die komt
ben jij
tot ze weer gaat.
Een gevoel dat komt
ben jij
tot het weer gaat.
Je bent er niet.
Het gebeurt
en het gebeurt niet.



Aurelis

Vrij

'Open aandacht'
 is niet denken
 maar zijn.
 Gewaar zijn.
 Aanwezig zijn.
 Waar gedachten zijn
 in de plaats van jezelf
 ben jij niet.
 Waar gedachten zijn
 als wie jij écht bent
 ben jij.
 ...
 Als ik
 vasthoudend
 denk aan mijn adem
 adem ik
 maar het is niet mijn adem
 die ik adem.
 Het is mijn denken aan.
 Pas als mijn denken 'vrij' is
 adem ik
 mijzelf.



Aurelis

Helpen

Hoe help je mensen?
 ...
 Mensen help je
 niet.
 Je kan ze ook
 niet
 zichzelf doen helpen
 en je kan ze zelfs
 niet
 zichzelf laten helpen
 behalve door volledig
 weg te zijn.
 ...
 Wees dus helemaal weg
 maar
 wees ook helemaal daar
 als een perfecte spiegel
 die alleen weerspiegelt
 wat mooi is
 en goed.
 Weespiegel pijn
 en je creëert pijn.
 Weerspiegel vreugde
 en je creëert vreugde.



Aurelis

Alléén zitten

Geduld wordt niet beloond.
 'Geduld' dat beloond wordt
 is geen geduld.
 Het is slechts ongeduld
 in een ander jasje.

Wees dus niet
 'geduldig'
 maar onmetelijk geduldig.

Geen beloning.
 Geen vooruitzicht.
 Geen verdienste.

Alléén
 zitten

om te zitten.

Op je schouders
 rust de wereld
 en de wereld
 is vederlicht.

In je hart
 rust Boeddha
 met onmetelijk
 geduld.

Aurelis



Moeite!

Niet weglopen
 en als je toch
 wegloopt,
 niet verder lopen
 en als je toch
 verder loopt,
 terugkeren
 en
 als je toch
 niet terugkeert,
 kijk dan héél diep
 in je hart.
 Misschien
 heb je wel gelijk?

Of niet?
 De weg
 is overal.
 Je kan altijd
 beginnen
 en herbeginnen.
 Doe moeite!
 Doe
 moeite!

Aurelis



Alles beweegt

Een gedachte
gaat over
in een andere gedachte.
Het universum
kijkt toe
en laat gebeuren.
Niets
is onafhankelijk
van iets anders.

Alles
beweegt.
Des te ruimer,
des te trager
en des te sneller tegelijk.

Gedachten
duwen elkaar niet.
Gedachten
trekken elkaar niet.
Gedachten
dansen met elkaar.
Het universum kijkt toe
met een glimlach.



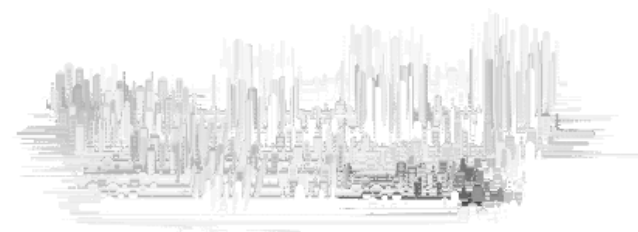
Aurelis

Tellen

Tellen van 1 tot 10
gaat over in
tellen van 1 tot 1
gaat over in
tellen
gaat over in
niet-tellen.

Jij
bent belangrijk
en niets
of niemand anders
dan Jij.

Tellen
is een hulpmiddel
én een gevangenis.
Is het het risico
waard?



Aurelis

Verlichting

De verlichte meditatie
van een baby
aan de moederborst
is een perfecte meditatie
van een baby
aan de moederborst.

De verlichte meditatie
van de verantwoordelijkste persoon
van de wereld
is een perfecte meditatie
van de verantwoordelijkste persoon
van de wereld

De verlichte meditatie
van een verkoper van kroketjes
op de markt
is een perfecte meditatie
van een verkoper van kroketjes
op de markt.

Verlichting
trekt zich niets aan.
Absoluut niets.



Aurelis

Zon

Altijd is het de zon,
de achterliggende zon.
Je kijkt
en je ziet
maar wat zie je anders
dan het weerkaatste licht
van de zon?

Je denkt objecten te zien
maar het is de zon
de achterliggende zon
achter jou
en die schijnt
doorhéén jou.

Objecten bestaan
maar tegelijk bestaan ze
niet.

Wat je ziet
is een sluier
en tegelijk ook de kracht
waar het allemaal
vandaan komt.
O!



Aurelis

Pas op

Van tweeheid uit
en zonder tweeheid los te laten
kan je éénheid nooit vatten.

Pas op hiervoor.

Pas op.

Het scheurt je met huid en haar
uit elkaar.

...

Ontwaak
vóór je denkt
wakker te zijn.

Wij mensen denken nog steeds
te veel
én te weinig.

Een mus
is reeds ontwaakt.

Een kat
is reeds ontwaakt.

Wij mensen
slapen veel dieper
en dat is OK
maar
niet altijd gemakkelijk.

Aurelis



Helderheid

Waar is de helderheid
van water

in troebel water?

Is ze weg?

Is ze onbestaande?

Is ze dieperliggend?

Kan je ze zien

doorhéen de troebele deeltjes?

Is water

in troebel water

uiteindelijk minder helder

dan ander water?

Zijn de troebele deeltjes

deel van het water

in troebel water?

...

Kijk!

De helderheid van water
wordt de helderheid van jou.

Vissen verschijnen
en een immens mooie vijver.

Aurelis



Lichaam en geest

Lichaam en geest
zijn één
hier
en nu.

Lichaam
is aanwezig
in geest.
Geest
is aanwezig
in lichaam.

Lichaam
houdt van
geest.

Geest
houdt van
lichaam.

Zó veel
dat ze alles
samen doen
'tot de dood hen scheidt'.



Aurelis

Intensiteit

Intensiteit
heeft niets te maken
met het afdichten van de vensters
zodat je niet meer ziet
dat er een wereld is.

Intensiteit
heeft niets te maken
met naar buiten kijken
en denken dat je de wereld
kan ervaren
door alléén maar te kijken
naar buiten.

Kijk
naar deze kleine rozijn.

Hier en nu
is er alléén
deze kleine rozijn.
Smaak-loos.
Kleur-loos.
Gisteren-loos.
Zo-meteen-loos.

Hier en nu.
Alléén
deze kleine rozijn.



Aurelis

Werkelijke wereld

In de werkelijke wereld
 is er geen streven
 om 'de beste' te zijn.
 Je bent het al.
 Géén reden tot oorlog
 binnen noch buiten
 Géén reden
 tot uitbuiting.
 Het idee
 van een glimlach
 is reeds voldoende
 om elkaar
 volledig te begrijpen.

In de werkelijke wereld
 is er ruimte
 voor jou
 én voor mij
 en óók voor iemand
 met van die allerschattigste
 antennetjes.



Aurelis

Nederigheid

Streven
 vernietigt
 vrijgevigheid
 moraal
 geduld
 vitaliteit
 meditatie
 wijsheid
 vaardigheid met middelen
 overtuiging
 kracht
 en kennis.

Doe enorm hard je best
 vóór het streven
 en na het streven
 maar vernietig
 het streven zelf.
 Dát is
 echte armoede
 en nederigheid.



Aurelis

Eenvoud

Ligt eenvoud in
 wat je doet?
 of
 hoe je het doet?
 of
 wat je bent?
 of
 hoe je bent wat je bent?

Wat rond mij gebeurt
 gebeurt mét mij.

Geen onderscheid.

Geen 'ik' in de weg.

Eenvoud

is

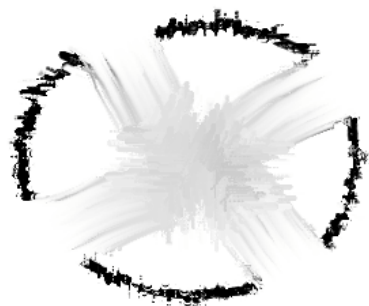
openheid.

Diepzinnigheid
 is eerder luchtig dan zwaar
 eerder een frisse vijver
 dan een troebele waterput.

Diepzinnigheid

is

openheid
 naar diep van binnen.



Aurelis

Eenvoud

Basis van eenvoud
 en dán wat er bijkomt
 zonder afbreuk te doen
 aan die eenvoud.

Wat naakt
 naakter maakt.

Wat sex
 sexier maakt.

Wat menselijk
 menselijker maakt.

Meditatie
 maakt van complexe zaken
 eenvoudige zaken
 of beter:

laat complexe zaken
 én eenvoudige zaken
 allemaal
 eenvoudig zijn.

Wat nodig is
 is een totale persoon
 echte cultuur
 en een volledige
 overgave.



Aurelis

Overgave

Een overgave
bekommert zich niet.

Eenvoud
is vriendelijk zijn
voor de spanning
tussen bewustzijn
en symbolen.

Grenzen dienen te blijven.

Leven en dood
spreken minder
in woorden
dan in keuzes.

Woorden doen sterven.

Leven
is een obsessie.
Grenzen
zijn kenmerken.
De echte dialoog
is de innerlijke dialoog,
de enige bron
van leven.

Aurelis



Binnen-wind

Vrijheid
als dieper gevoel
van ongehinderd vrij stromen
van 'energie'.

Binnen-wind
over diepere vlakten
en

discipline
als tent

om deze wind
juist niet te belemmeren.

Een zwerver
kent deze wind
die zingt
rond de rotsen.
Een echte zwerver
door 'troosteloze' vlakten
vindt net hierin
zijn ziel.

Aurelis



Vorm van water

De vorm van water
in een kruik
is de vorm van de kruik
zonder kruik.
Maar zonder kruik
vloeit het water weg
onmiddellijk
spontaan.

De vorm van inhoud
in vorm
is de vorm van vorm
zonder vorm.
Maar zonder vorm
vloeit inhoud weg
onmiddellijk
spontaan.

Zonder inhoud
heeft vorm geen doel.
Zonder vorm
heeft inhoud geen vorm
en bestaat dus niet
maar 'is'.



Aurelis

Boeddha die komt

Men kan zich richten
op een Boeddha die geweest is
maar kan men zich niet
beter richten
op een Boeddha die komt?
Het is gemakkelijker
een kruitwagen te trekken
dan te duwen
en zeker
als men er zélf ook in zit.

Aan de rand van de zee
komen en gaan de golven.
De zee zelf
is oneindig groot.
Toch
kijk ik van hieruit
naar de overkant
alsof de zee
niet eens bestaat.



Aurelis

