

## Over de weg van vrede en jezelf verliezen

---

We worden tegenwoordig helaas regelmatig opgeschrikt door vreselijke berichten in de media over terroristische aanslagen op onschuldige burgers, op mensen die naar hun werk gaan, moeders die hun kinderen laten spelen in een park, enz. Aanslagen gepleegd door veelal jonge mensen die denken dat het paradijs zoals zij zich dat voorstellen, gevestigd kan worden door middel van geweld en dus haat, die volgens de Boeddha altijd de uiting is van onwetendheid.



Het idee van een vestiging van het paradijs op aarde, of dat nu een politieke of religieuze heilstaat is, is ons mensen natuurlijk heel vertrouwd. Door de eeuwen heen zijn er vele oorlogen om gevochten. De geschiedenis laat ook zien dat ze nooit tot de gedroomde heilstaat leiden, alleen maar tot meer leed want waar onwetendheid ons handelen leidt, volgt lijden net zoals de kar de os volgt, zoals de Boeddha het treffend zegt in de dhammapada.

Die neiging ons verlangen te ‘bevechten’ is een diep menselijke en in ieder van ons diep geworteld. Hoe vaak zien we onszelf niet een zekere mate van pressie, manipulatie, het verdraaien van de werkelijkheid e.d. toepassen om te krijgen wat we verlangen of kwijt te raken waar we weerstand tegen hebben? Het is niet verwonderlijk dat onze verlangens en weerstanden zelf weer gemanipuleerd kunnen worden door politici en machthebbers met soms catastrofale gevolgen en de dood van miljoenen.

Meditatie biedt een spiegel waarin we onze geneigdheid tot strijd goed kunnen bestuderen. Stil zitten voor een muur met niets anders te doen dan gewoon stil zitten is voor ons mensen bijzonder uitdagend. Niet dat het stil zitten zelf moeilijk is – wat kan daar tenslotte moeilijk aan zijn – maar ons beeld van wat onze persoonlijke ‘heilstaat’ moet zijn staat ons in de weg. Zo gauw we stil zitten zonder iets te doen wordt al gauw duidelijk dat hoe we onszelf denken en voelen niet overeenkomt met ons beeld van hoe we willen zijn. En al gauw gaan we in de weerstand of voeren we strijd met hoe we onszelf ervaren, wat op zichzelf weer meer mentale en fysieke spanning teweegbrengt dat nog verder afstaat van hoe we willen zijn. Afleiding (negeren) is de derde mogelijkheid naast de bekende vecht-of-vluchtreacties en onze cultuur biedt eindeloos veel mogelijkheden hiervoor.

Er is een bekende spreuk van Zenmeester Dogen dat uit het hoofdstuk Genjōkōan van de Shōbōgenzō komt: ‘Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen, jezelf bestuderen is jezelf vergeten, jezelf vergeten is het loslaten van (*de identificatie met*) lichaam en geest en

verlicht worden door de tienduizend dingen'. Onszelf vergeten, dat kleine kritische zelf met al zijn verhalen, meningen en oordelen, is iets dat we allen heerlijk vinden. Daarom vinden we het heerlijk om bijvoorbeeld te reizen naar onbekende streken, te sporten, naar muziek te luisteren, te genieten van kunst; allemaal activiteiten waarin we onszelf 'vergeten' en als het ware opgaan, één worden met wat ervaren wordt. Het bijzondere is dat 'vergeten' niet 'verdwijnen' betekent, maar juist het tegengestelde, we voelen ons meer dan ooit aanwezig.

Wat onze ervaring ons ook leert is dat het 'vergeten' van jezelf geen speciale techniek of methodiek vraagt en je hoeft er ook niet jarenlang voor te oefenen. Wanneer je bijvoorbeeld in een koor zingt, vindt dat vergeten vanzelf plaats simpelweg door het feit dat je opmerkzaam bent in het zingen; je luistert en harmonieert met de anderen zodat je stem vloeiend samengaat met de andere stemmen. Zo gauw je gaat denken over je werk, of over de problemen die je hebt, val je als het ware uit die harmonie en voel je jezelf weer even klein in die grote groep mensen.

Zitten in meditatie is een uitnodiging om jezelf even te vergeten en al wat je bezig houdt even naast je neer te zetten. Het verschil met het actieve dagelijkse leven is dat er nu weinig is dat je engageert; de muur voor je heeft je niets te zeggen en de ruimte waarin je zit is vrij stil waardoor je innerlijke leven wat meer op de voorgrond van je bewustzijn kan komen. Kan je helemaal zijn met die innerlijke wereld en jezelf in de ervaring daarvan vergeten? Dat blijkt vaak moeilijker te zijn dan jezelf vergeten in het dagelijks leven. Een diep gezetelde onrust of allerlei vormen van angst of verdriet kunnen naar de oppervlakte komen wat het 'onszelf vergeten' in de weg lijkt te staan. Ze trekken als het ware alle aandacht naar zich toe waardoor we al snel weer in de vecht-, vlucht- of negeermodus zijn en we onszelf vervolgens vullen met hele verhalen. We voelen ons dan weer klein en niet-verbonden met de wereld.

Om onszelf te vergeten zullen we onszelf soms eerst moeten bestuderen, in ieder geval die aspecten van onszelf die het vergeten van onszelf in de weg lijken te zijn. Met onszelf bestuderen wordt in de boeddhistische beoefening niet een psychologische analyse van onze problemen bedoeld, maar een open en onbevooroordeeld waarnemen van onze emoties van angst, of verdriet, of wat dan ook dat diep in ons ligt en ons bedrukt. Kunnen we het waarnemen zonder er een strijd mee aan te gaan. Dus zonder een veroordeling, zonder te wensen dat het er niet was en zonder het als een veroordeling van onszelf te zien. Kunnen we er vrede mee sluiten? We denken vaak dat vrede pas bereikt kan worden nadat een probleem is opgelost of uit de weg is geruimd, maar nu sluiten we vrede met het 'probleem' zelf. We 'ontmoeten' het met een vriendelijke open aandacht zonder er ook maar iets van te willen of mee te willen doen. Wanneer we dit doen, en we moeten het vaak opnieuw en opnieuw doen, zullen we ontdekken dat het vrede sluiten zelf het 'vergeten' van onszelf is. Het vrede sluiten met onszelf geeft een gevoel van ruimte in onszelf; we weten dan dat we meer zijn dan alleen maar lichaam en geest, meer dan alleen maar voelen en denken. Door vrede te sluiten met de moeilijke of pijnlijke kanten in onszelf en daaraan ruimte te geven, kunnen we ook ruimte aan anderen gaan geven, hoe ze ook mogen zijn.

Dit alles betekent niet dat er nooit iets te veranderen valt, in mezelf of in de wereld. Er valt vaak heel wat te doen, zeker in de wereld zoals die nu is. We kunnen aan verandering in onszelf en in de wereld werken vanuit vrede, het hoeft niet noodzakelijkerwijs vanuit strijd. Een paradijs (nirvana) op aarde is dan mogelijk maar het is geen paradijs dat een specifieke vorm heeft; het is het paradijs waarin 'dukkha' – het woord dat de Boeddha gebruikte en meestal vertaald wordt met 'lijden' maar de ruimere betekenis van 'weerstand' heeft – tot een einde is gekomen.

Verlicht worden door de tienduizend dingen; ik vind het mooi hoe Dogen ons gewoonlijk begrip van verlichting hier omdraait. Is verlichting dan niet het gevolg van al die moeite die ik steek in het mediteren, het gaan naar retraites, e.d.? Ik denk dat Zenmeester Dogen zou zeggen: "Nee, niet als je oefent met het doel verlichting te bereiken. Vergeet verlichting en oefen omwille van het oefenen zelf." Vergeet jezelf, laat elke stap een stap van vrede zijn en je zal jezelf één weten met heel het bestaan.

Baldwin Schreurs

\* \* \* \* \*