

Onze rollen loslaten

Wanneer we mediteren, laten we alle rollen die we in ons dagelijks leven vervullen los. We zijn gedurende de tijd dat we zitten even geen vader of moeder, geen zoon of dochter, geen vriend, partner of echtgenoot van iemand, geen collega, geen slachtoffer, geen leraar of leerling, geen ziek of gehandicapt iemand, niet maatschappelijk of persoonlijk succesvol of mislukt, geen spirituele beoefenaar of boeddhist, zelfs geen man of vrouw, niet jong of oud.



Wanneer we al onze rollen even naast ons neerzetten, dan blijkt dat we daarmee ook al onze gedachten en emoties naast ons neerzetten want die gaan per definitie altijd over de rollen die we in ons leven vervullen. Wat overblijft moet waarachtiger zijn dan alle rollen bij elkaar want het kan elke rol loslaten maar niet zichzelf, diegene die loslaat en gewaar is van het loslaten. Het is de realisatie dat je in diepe rust en vrede aanwezig bent, innerlijk onbeweeglijk en vrij van elke gedachte en belemmerende emotie. En je beseft dan de waarheid van de Boeddha's woorden dat lijden altijd begint met een gedachte voortkomend uit weerstand. Wanneer we terugkeren naar ons 'rolloze' zelf, dan vinden we daar geen spoor van lijden, noch een oorzaak van lijden, geen einde van lijden noch een Achtvoudig Pad, zoals de Soetra van Grote Wijsheid ons leert.

Dit is de reden waarom Zen zozeer de nadruk legt op meditatie en op het inzicht in wat we waarlijk zijn, meer dan in het oude Theravada boeddhisme van Zuidoost Azië. In deze traditie wordt de nadruk meer gelegd op de Vier Edele Waarheden waarin de beoefenaar het Achtvoudig Pad beoefent om de oorzaak van lijden op te heffen en het einde ervan te bewerkstelligen. Een goed begrip van deze leringen is voor een Zenboeddhist uiteraard heel behulpzaam. Maar dit begrip heeft alleen betekenis in ons leven wanneer het samengaat met een diep inzicht in wat volgens de Boeddha vrij is van al wat komt en gaat, vrij is van elk worden en vergaan en dus van individualiteit en al het lijden dat daarmee samenhangt. En dat is ons 'rolloze' zelf dat we weer gaan herkennen als ons tijdloze zijn wanneer we al onze rollen, zelfs die van 'iemand' te zijn, los durven te laten.

Voor sommigen van ons vraagt dit wat moed omdat we onszelf en ons leven vaak zo vereenzelvigd hebben met één of meerdere rollen dat we het als moeilijk of spannend ervaren om ze los te laten en de 'leegte' van het rolloze zelf te ervaren. Maar wanneer we dat een keer echt gedaan hebben en de innerlijke ruimte, vrede en stilte ervan geproefd hebben, dan krijgen alle rollen en onze verhalen en emoties die ermee samengaan gaandeweg een lichter en relatiever karakter. De emotionele binding met die rollen is dan doorbroken en het lijden dat ermee samengaat, wordt doorzien als voortkomende uit een hechting aan die rollen. Zolang we leven hebben we rollen in het leven te vervullen, maar we kunnen te allen tijde onszelf blijven, net zoals een acteur een rol speelt zonder zichzelf ooit werkelijk te verliezen. De innerlijke stilte en vrede kan dan iedere rol gaan doorschijnen.