

Werkelijk thuis

Voor de Boeddha was de diepste oorzaak van lijden, van Dukkha, het ontevreden zijn. Het gevoel van niet vervuld zijn, niet compleet. Het is wat ons in het leven aanspoort om een tevredenheid, een vervuld zijn, een compleetheid te vinden. En we zoeken dat in onze relaties, in ons werk, in de wereld, we zoeken het soms met onszelf, in onszelf.

We zijn vaak als een puzzelstukje die zichzelf afgescheiden waant van de grote puzzel, het geheel. Op zoek naar een gaatje waarin we perfect passen. En soms denken we het gevonden te hebben. En iedereen die weleens een puzzel gelegd heeft kent dat; je zit met een stukje en je zoekt het gaatje en je denkt het gevonden te hebben maar het past níet helemaal, dus druk je het met enige kracht in de puzzel. Naar verloop van tijd zie je dat het beeld toch niet helemaal klopt en zoek je weer verder.

We zijn vaak als zo'n puzzelstukje, op zoek naar dat plekje waar we perfect in passen. Er zit een denkfout in de aanname dat we een puzzelstukje zijn die zijn plek nog moet vinden in de puzzel, in het geheel. Want het geheel kan natuurlijk nooit het geheel zijn als daarin iets ontbreekt. De realiteit, of zoals het in het boeddhisme soms wordt genoemd, de waarheid, moet in zichzelf compleet zijn en niet afhankelijk van nog iets wat het aanvult om de waarheid, de realiteit te zijn. Het geheel waarin iets ontbreekt is daarmee niet het geheel, het is beperkt en afhankelijk. Dus wij als puzzelstukjes zitten al in het geheel en zijn er al onlosmakelijk mee verbonden.

In het boeddhisme wordt niet over de puzzel gesproken, maar over Indra's net. (*Indra is in het oude hindoeïsme de god die hemel en aarde scheidde en de de dingen tot leven brengt.*) Dit net is een bijzonder net, het is driedimensionaal met op alle knopen een helder schijnend juweel. Ze zijn zo helder dat ze elkaar en wat erin weerspiegeld wordt, weerspiegelen.



Net zoals wanneer je een spiegel in een kamer vol spiegels zet, je in de spiegel de andere spiegels en hun spiegelbeelden kunt zien. Het ene vindt je terug in de anderen, in het geheel. En het geheel vindt je weer terug in het ene.

Individualiteit en het geheel zijn niet verschillend maar toch ook weer niet hetzelfde. Want er is individualiteit en er is het geheel, maar ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En het ene geeft betekenis aan het andere. En elk juweel wordt continue gevuld met het beeld van het geheel, net zoals elk puzzelstukje altijd gevuld is met het beeld van de totale puzzel.

En dit kunnen we zien en ook ervaren in onze meditatie. Wat je nu ervaart is niet te scheiden van het geheel waarin je bestaat. Zelfs je diepste gedachten en gevoelens zijn niet ervan te scheiden. Als we dit zien en steeds dieper begrijpen gaan we zien dat we niet hoeven te zoeken naar de plek waar we thuis horen in het geheel. Want we zijn al thuis, we zijn altijd thuis geweest, maar we zijn het zo vaak vergeten. En dat vergeten was de aanleiding voor het zoeken en het nooit werkelijk kunnen vinden. Altijd knelt het ene of het andere opnieuw en opnieuw. En we bleven verder zoeken, maar dit kunnen we nu allemaal laten gaan. We zijn al thuis en het thuis wordt continue gevuld met het geheel. Met alle mooie ervaringen, mooie gedachten en emoties en soms worden we gevuld met minder mooie gedachten, met het gevoel niet thuis te zijn, met het gevoel tot het knelt. Maar ook dat is de vulling in dit moment.

Zenmeester Dōgen zegt: “Samsara en Nirvana zijn één”. Het gevoel van diepe vrede en stilte is hoe verlichting zich nu manifesteert, in jou, door jou. Het gevoel zoekende te zijn, onrustige te wezen, misschien diep verdrietig of angstig, is hoe verlichting zich nu manifesteert, in jou, door jou. De juwelen weerspiegelen elkaar en het geheel en elk juweel is een juweel, is een thuis. En daarom is er in de meditatie die uitnodiging om werkelijk te ontspannen. Er is niets te vinden dat je compleet maakt, want je bent al compleet tezamen met het geheel, steeds weer opnieuw. Laat je niet verwarren door de vulling, met een beeld dat steeds weer veranderd. Dat is het spel van het geheel, dat constante spiegelen van al die juwelen die elkaar spiegelen, en hun spiegelbeeld. Het is één spiegelfeest. Laat het gebeuren, laat alles zijn. Rust. En in het dagelijks leven, doe wat gedaan moet worden maar weet dat je ten alle tijden al thuis bent. En zie dat dát een grote rust, een vervulling geeft, een vrede en een vreugde, of zoals de Boeddha zou zeggen: “het einde van lijden”.

Eerw. Baldwin

* * * * *