

## Nirvana vinden door het los te laten

Zenmeester Dōgen schrijft in de Shōbōgenzō: ‘Boeddha’s zijn niet noodzakelijkerwijs bewust van het feit dat ze Boeddha zijn’. En Dōgen is hier eigenlijk heel aardig want hij had ook kunnen schrijven: ‘Boeddha’s zijn níet bewust dat ze Boeddha zijn’. Hij is aardig omdat hij ons niet wil ontmoedigen te streven naar Boeddhaschap. Hij wil ons niet ontmoedigen om steeds weer te gaan zitten, te ontspannen, vriendelijk te worden, ruim te worden. En toch, willen we ooit Boeddha worden zullen we het hele idee van Boeddha zijn achter ons moeten laten. En dat is een wat moeilijk idee want we willen toch graag iets bereiken met onze beoefening. We willen uiteindelijk toch weten dat we Boeddha zijn.

Dit vergeten van datgene waar je naar streeft is ook in andere religies en spirituele tradities niet onbekend. Adam en Eva leefden in het paradijs maar het was door het eten van de appel van kennis dat ze beseften daardoor buiten het paradijs te zijn. Het paradijs was een idee geworden, een concept. Iedereen voelt de drang, het verlangen, terug te keren naar - noem het - paradijs, Nirvana, Boeddhaschap, vrede, geluk. Maar toen Adam en Eva nog in het paradijs waren, wisten ze niet dat dat het paradijs was. Het was gewoon wat wás. Alleen wanneer we onderscheid gaan maken en daarmee mentale constructies opbouwen, dat we een idee ontwikkelen van wat het paradijs moet zijn: iets heel prettigs, iets geweldigs, Nirvana, het einde van lijden! Het klinkt heel aantrekkelijk.

Maar we kunnen Nirvana niet binnentreden vasthoudend aan dat idee, dat concept. Als we het doen dan zullen we zien dat Nirvana tijdelijk is en uiteindelijk is het [dan] te vergelijken met een bezoek aan de Efteling: erin en eruit. En dat is niet wat Nirvana werkelijk is. We kunnen het alleen maar binnentreden wanneer we elk idee, concept, begrip, verlangen achter ons laten. En dat lijkt een paradox. We oefenen om Nirvana te bereiken, de vrede te bereiken, het geluk, Boeddhaschap, hoe je het ook wilt invullen maar het werkelijk te worden en te zijn, daarvoor moet je alle ideeën die je er over hebt loslaten. Uiteindelijk kan je alleen maar vrede zijn. Je kan alleen maar Nirvana of Boeddha zijn.

Zenmeester Hongzhi schrijft in een van zijn oefeninstructies: ‘ben de belichaming van huisverlater’. Een huisverlater is de traditionele naam van een monnik in het Verre Oosten maar Zenmeester Hongzhi neemt het veel dieper: verlaat elk concept en idee wat je over de dingen hebt. Belichaam dat nu ook in je meditatie. En hoe leger je wordt van dit alles, van elke constructie, hoe meer je zal zijn waar je naar op zoek bent. Het is een kōan: op zoek zijn naar iets en je kan het alleen maar vinden als je het loslaat, achter je laat. Maar dit is wat meditatie is.

Dus verzacht, ontspan wordt vriendelijk, wordt leeg en ruim. Zit wakker want er is een verlangen in je om dit te doen. En tegelijkertijd, laat elk idee, elke verwachting, elk beeld maar gaan. Dan ben je zittend Boeddha. Dan is dit moment zoals het is Nirvana, het paradijs. Maar bezoedel het niet met je ideeën erover, met je maatstaven, met je oordelen, want dan sta je er meteen weer buiten.

\* \* \* \* \*