

Vergankelijkheid is Nirvana

Ik wil vanochtend de meditatie inleiden met een paar woorden van Zenmeester Dōgen, de Japanse Zenmeester uit de dertiende eeuw die ook de grondlegger is van de Sōtō-Zen traditie in Japan. Het komt uit een korte tekst dat heet: de Shushōgi [Japans], wat vertaald kan worden met “Wat training en verlichting werkelijk betekenen”.

Dōgen zegt:

“De belangrijkste opdracht voor alle boeddhisten is het volledig doorgronden van geboorte en dood, want als je de Boeddha kunt vinden in geboorte en dood, houden beiden op te bestaan.”

Die term ‘geboorte en dood’ wordt in het boeddhisme veel gebruikt. Het staat voor ‘alles wat komt en gaat’. Dus niet alleen alles wat geboren wordt in de letterlijke betekenis en sterft. Maar ook al die dingen die ontstaan en vergaan. Zelfs onze eigen gedachten, onze emoties, onze angsten, onze vreugde en plezier. In een zekere zin is elke ervaring deel van dit komen en gaan, van ‘geboorte en dood’. Dus het staat voor de vergankelijkheid. Wat Dōgen hier zegt is: als je de Boeddha kunt vinden in die vergankelijkheid houdt die vergankelijkheid op te bestaan.

Vergeet niet, een tijd geleden heb ik wat tekst uitgesproken uit Bodhidharma’s [Bloedstroom-toespraak](#) waarin hij zegt: “Boeddha is Sanskriet voor wat je gewaarzijn noemt. Het is je geest.” Dus als je in dit komen en gaan je eigen geest, je eigen gewaarzijn kunt herkennen, houden beiden, ‘geboorte en dood’, het ‘komen en gaan’, op te bestaan. En daarmee wordt bedoeld: als afzonderlijke fenomenen.

Even terug naar de zee en de golven. Een golf wordt, als je hem apart neemt, geboren, hij ontstaat en hij vergaat, hij sterft. Maar als je beseft dat de golf onlosmakelijk deel is van de zee, is er geen ontstaan en vergaan meer van golven. Het is simpelweg de zee die zich uitdrukt in de beweging van het water, in wat wij ‘golven’ noemen.

Dōgen vervolgt met:

“Het besef dat geboorte en dood niet vermeden hoeven te worden, is genoeg om ze te laten verdwijnen. Als je begrijpt dat geboorte en dood zelf Nirvana zijn, is er niet alleen geen reden meer ze te mijden, maar ook geen reden meer te zoeken naar wat Nirvana genoemd wordt.”

We hoeven de vergankelijkheid niet proberen te vermijden door te zoeken naar iets dat onvergankelijk is. Net zoals wanneer je in de zee staat, je de golven niet hoeft te mijden om te ontdekken dat er een zee is, dat er water is. De golven zijn de zee, de vergankelijkheid is Nirvana. En de zee drukt zich uit in de golven, Nirvana drukt zich uit in wat komt gaat. In je, om je heen. Het is wat we het leven noemen.

“Dit inzicht - zegt Dōgen - breekt de ketenen die ons binden aan geboorte en dood. [De ketenen dus aan de vergankelijkheid.] Daarom moet dit vraagstuk, die in het boeddhisme het allerbelangrijkste is, volledig worden opgelost.” Of zoals Bodhidharma zegt: “Herken je eigen aard, herken je eigen geest in alles wat verschijnt, in alles wat komt en gaat.”

Nog even: wanneer we - misschien al binnenkort - op vakantie gaan en naar de zee gaan en we zien een golf komen, kunnen we er in meegaan of misschien weerstand bieden. Zo is het ook in onze meditatie, met de ‘golven’ in onze geest, met de gedachten, de emoties, de verhalen. We kunnen meegaan of we kunnen weerstand bieden.

Maar misschien heb je dit weleens gedaan, door wanneer je in de zee bent, te gaan liggen, te ontspannen, als het ware één te worden met het water, met de zee. Dan voel je die energie van de golven onder je door gaan. Je gaat wat omhoog en omlaag. Je hoeft niets te doen. Sterker nog, je blijft op dezelfde plek. Je geeft je over aan ‘wat niet komt en gaat’ en daardoorheen stroomt ‘het komen en gaan’, de vergankelijkheid.

Daarom benadrukt Zenmeester Dōgen ook: Samsara, de wereld van alle dag, is Nirvana en Nirvana drukt zich volledig uit in elk moment van alledag. Dus kan je zitten, nu in deze meditatie, en als het ware figuurlijk liggen op het water van je geest? En ja, daar is die beweging onder je, maar laat het zijn. Ben zelf ontspannen en stil en dan zijn Samsara en Nirvana werkelijk één. Geniet ervan!

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 17 juli 2022*