

Afhankelijkheid en vrijheid

Het boeddhisme zegt dat alle dingen onderling afhankelijk zijn. Wanneer we naar ons lichaam kijken zien we dat dat zonder meer waar is. Ons lichaam is afhankelijk van de wereld om ons heen. Allereerst om te overleven. Het heeft zuurstof nodig, het heeft licht nodig gedurende de dag, het heeft voedsel nodig. En voor zijn welzijn heeft het ook bescherming nodig, kleding. Wanneer we ziek zijn hebben we medicijnen nodig, noem maar op. En bij al die dingen zijn mensen betrokken, dingen betrokken, de aarde betrokken. Er is werkelijk niets in ons lichaam dat niet op een of andere manier een afhankelijkheidsrelatie heeft met iets buiten het lichaam.

En voor de geest is het idem dito. Voor ons psychisch welbevinden is het noodzakelijk dat we soms in contact zijn met andere mensen, dat we deel zijn van een groep, een familie, noem maar op. Dat we wat scholing krijgen, dat we uitdagingen krijgen waarmee onze geest, ons brein gestimuleerd wordt. Het is niet voor niets dat mensen die vereenzamen zich psychisch steeds minder gezond voelen en daarmee ook vaak een lichamelijke achteruitgang meemaken. Dus ook wat de geest betreft zijn er eindeloze afhankelijkheidsrelaties. Dat geldt voor u en voor mij en voor elk levend wezen.

In dat uitgebreide web van afhankelijkheidsrelaties ligt echter een vrijheid, een absolute vrijheid, een vrijheid die van zichzelf vervuld is. Zenmeester Hongzhi noemt het dan ook het "vervuld Zelf". Deze vrijheid is van niets afhankelijk en daardoor altijd toegankelijk. We kunnen er altijd naar terugkeren. Die vrijheid - omdat het van zichzelf vervuld is - hoeft dan ook geen strijd aan te gaan met de afhankelijkheidsrelaties die ons lichaam en onze geest hebben met de wereld en met anderen. Het hoeft er geen weerstand tegen te bieden, het hoeft ze niet te bevestigen noch te ontkennen. Die vrijheid ligt inherent in dit pulserende web van afhankelijkheid. Want dat pulseert met impulsen en behoeften. Bijvoorbeeld de behoefte om te eten, de behoefte voor het samenzijn met anderen, noem maar op.

Die vrijheid geeft ons ook de vrijheid om behoeften onvervuld te laten, om impulsen onbeantwoord te laten. En vooral wanneer het onheilzame behoeften en impulsen zijn. In de meditatie geven we in zekere zin uiting aan onze inherente vrijheid te midden van de afhankelijkheid die we hebben met alles om ons heen. Want hoe we ons ook voelen, wat er in ons ook doorgaat aan gedachten, aan emoties, we hebben de vrijheid om ze te laten voor wat ze zijn. Om ze niet te beantwoorden, om ze niet vast te pakken. Met andere woorden we hebben de vrijheid om stil te zitten in dit pulserende web dat we zullen blijven voelen. Het kan niet anders. Het is dankzij dit web dat ons lichaam en onze geest kan bestaan.

Maar ontdek de vrijheid in jezelf, de vrijheid van dit net. Hoe meer je het herkent, hoe meer je het met je mee kan nemen en functioneel kan laten zijn in elke relatie die je hebt, in elke afhankelijkheid die je hebt. Hoe de dingen ook zijn, je bent vrij om te reageren op een manier die heilzaam is voor jezelf en voor anderen. Met andere woorden om te reageren met liefde,

wijsheid en mededogen. Dat is de werking van vrijheid, ook al voelen we ons soms gestrest, gespannen, uitgeput, teleurgesteld. Hoe we erop reageren is aan ons.

Daarom zitten we nu stil. We verzachten, we ontspannen, we worden vriendelijk en dat is ook direct voortkomend uit onze inherente vrijheid. De wereld, ons lichaam, onze geest en de relaties daartussen zijn nog altijd voor wat ze zijn. Maar zie dat je erin kan ontspannen, stil kan zijn en er een glimlach naar kan maken, net zoals de Boeddha deed, tweeëneuhalf duizend jaar geleden.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 26 oktober 2022