

Verlichting, een definitie

Het woord 'verlichting' kom je natuurlijk vaak tegen in de boeddhistische teksten en Soetra's. Echter, verlichting wordt nooit specifiek in de teksten gedefinieerd. Het is de staat van Boeddhaschap, van ontwaakt zijn, bevrijd zijn, maar wat het specifiek inhoudt zal je niet gauw tegenkomen. En daarom heeft iedereen er wel een beeld bij en kom je heel vaak wel definities tegen die individuen hebben gegeven. Ik wil daar vandaag de mijne aan toe voegen: verlichting is de staat waarin de geest aan absoluut niets vasthoudt. Zodat 'wat komt en gaat' kan stromen. Wat het ook is: de gedachten, de emoties, de ervaringen. We houden aan niets vast, we grijpen niets vast, we hechten ons aan niets. En dan is het woord verlichting heel toepasselijk omdat het die twee betekenissen in zich draagt: het verlichten, het licht worden in plaats van donkerte, en het licht worden in plaats van zwaarte.

Wanneer we de dingen gaan vastgrijpen en vasthouden, dan gaan we ze met ons meedragen in onze geest maar ook in ons lichaam. Want vasthouden lijdt onherroepelijk tot een mate van verkramping. En wat we met ons meedragen gaat een belasting vormen, gaat gewicht hebben, we dragen het met ons mee. Dus daar zit de zwaarte in die het tegenovergestelde is van verlichting. En waar we aan vasthouden is als stof op een helder raam. Het wordt letterlijk een heel klein beetje donkerder. En laat er genoeg stof opkomen en het wordt echt donker. Niet dat er geen licht meer is, maar door ons vasthouden hebben we daar steeds minder zicht op.

Dus we houden niets vast, we grijpen niets vast. En waar we een verkramping in onszelf ervaren: verzacht en ontspan. Dat verzachten en ontspannen is in zekere zin een loslaten, een terugkeren naar een vriendelijkheid die een teken is van vrijheid. Het is het terugkeren naar de staat van verlichting.

En ja, het gaat diep. De verlichting kan uitgediept worden, kan dieper in onze geest gebracht worden, dieper in ons lichaam. Met name in de Sōtō-Zen traditie is verlichting niet iets wat opeens gebeurt en dan compleet is. Het is een zich verdiepend proces, of zoals Dōgen zegt:

“We verlichten de verlichting en we gaan voorbij verlichting.”

Want ook daar houden we niet vast. Dus verzacht en ontspan en laat je gaandeweg lichter worden, minder zwaar en minder donker.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 9 oktober 2022*