

De door ons gecreëerde werkelijkheid

In zekere zin leven we in twee werkelijkheden. De ene werkelijkheid is die gevormd [wordt] door de wereld waarin we leven, de werkelijkheid van ons eigen lichaam en onze geest. En onze geest creëert een tweede werkelijkheid die gevormd wordt, gemaakt wordt met gedachten. Voor mensen is die laatste werkelijkheid soms meer werkelijk dan de werkelijkheid zoals we die aantreffen, om ons heen en ons eigen lichaam.

Momenteel is het wereldkampioenschap voetbal gaande. Tweeëntwintig mensen die negentig minuten lang achter een balletje aanhollen, met twintig-, dertig- of veertigduizend mensen in het publiek die juichen en schreeuwen. Die aan het eind van de wedstrijd of uitgelaten blij zijn, of triest en soms zitten te huilen. Dat is omdat we niet eenvoudigweg tweeëntwintig mannen zien, rennend achter een bal, maar omdat in onze geest het ene team verschilt van het ander. Misschien is het ene team Nederlands en het andere team Argentijns.

We zijn natuurlijk allemaal geboren in één ongedeelde wereld. Maar ook in ons hoofd hebben we de wereld opgedeeld met denkbeeldige lijnen en noemen we een stukje 'Nederland' en een ander stukje 'Argentinië'. En daar hebben we een vlag bij bedacht, een volkslied. Dus we kijken naar voetbal vanuit de werkelijkheid zoals we die gecreëerd hebben in ons hoofd. En natuurlijk, dat geeft heel veel emotie en dat maakt het leven - laten we eerlijk zijn - ook leuk. Zo'n voetbalwedstrijd is spannend, het maakt blij, het maakt triest, maar juist die golven van de emoties geven het leven kleur.

Toch kunnen we ook gevangen raken in de werkelijkheid zoals we die creëren in ons hoofd. Wanneer we gevangen raken uit zich dat in verlangen en vasthouden en in een wegduwen in weerstand. Het is verlangen en weerstand die het pad van lijden plaveien, soms voor onszelf, soms voor anderen.

In de meditatie proberen we de gecreëerde werkelijkheden in ons hoofd te doorzien. Te beseffen dat gedachten niet substantieel zijn, geen concrete werkelijkheid in zich hebben, maar in zekere zin slechts aanduidingen [zijn] van hoe we naar de wereld kunnen kijken. Wanneer we dit diep gaan herkennen, wanneer we kunnen zien dat ze allemaal in het niets verdwijnen - want dat is wat een gedachte doet, het lost steeds weer op -, dan kunnen we zien dat de werkelijkheid zoals we die creëren in ons hoofd insubstantieel is. Dan kunnen we zien dat de werkelijkheid zoals we die werkelijk aantreffen om ons heen, één en ongedeelde is. En alles is met alles verbonden.

We kunnen nog altijd van een wedstrijd genieten en nog altijd elf zien als de Nederlandse ploeg en de anderen als de Argentijnse ploeg. En als we winnen is het fijn, als we verliezen is het jammer. Maar zoals een coach tijdens dit kampioenschap tegen zijn verliezende ploeg zei: "Het is maar een spelletje!". Het betekent onbevangen blijven waardoor we eigenlijk nog meer kunnen genieten van de blijdschap en het verdriet, van de golven die het leven kleur geeft.

Laat ik afsluiten met een paar mooie woorden hierover van Zenmeester Hongzhi. Hij schrijft:

“Beoefenaars van onze traditie oefenen grondig, zonder ook maar iets met zich mee te dragen. Hun open geest is sprankelend en puur, zij zijn als een spiegel die een spiegel weerspiegelt; niets wordt beschouwd als uiterlijk, geen stof kan zich er in ophopen. Alles wordt door hen volledig belicht, niets wordt door hen waargenomen als een op zichzelf staand object.”

In de meditatie laten we onze gedachten steeds gaan. Ze zijn als het stof dat we niet laten ophopen zoals Zenmeester Hongzhi zegt. Dan blijft onze geest open en vrij, sprankelend en puur. Het ziet de eenheid van alles, het neemt niets als afgescheiden en op zichzelf staand. En tegelijkertijd kan het genieten van het schouwspel van het leven. Dit is de vrede en vreugde die de oefening ons brengt.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 4 december 2022*