

Vrij zijn van of vrij zijn in?

Ik wil vandaag wat zeggen over het woord vrijheid. Een woord veel gebruikt in het boeddhisme en met name in het Zenboeddhisme. We kunnen het woord vrijheid op twee manieren zien of interpreteren: het vrij zijn van en het vrij zijn in.

Meestal zien we het woord vrijheid als een vrijheid van, een vrij zijn van. Ik ben vrij van hoofdpijn, ik heb geen hoofdpijn. Ik ben vrij van armoede, ik heb genoeg geld. En het boeddhisme natuurlijk zegt dat het een weg is naar de bevrijding van lijden. Dus we verwachten om op een punt te komen waarop er geen lijden meer is. De Boeddha sprak over lijden van geboorte, ziekte, ouderdom en dood en toch, ook Hij als de Boeddha werd oud, werd ziek en stierf.

Wanneer onze beoefening gericht is op een streven naar het vrij zijn van, het vrij zijn van verdriet, van spanning, van stress, dan zijn we in zekere zin in strijd met het leven. Want zoals het boeddhisme zegt, het leven is veranderlijk, de dingen komen en gaan. Dus wat nieuw is zal oud worden, wat gezond is zal ooit ziek worden, wat ooit geboren is zal sterven. Ieder weet uit eigen ervaring hoe veranderlijk het leven is. De zekerheid van vandaag hoeft niet gegarandeerd morgen ook zo te zijn.

Dus in het Zenboeddhisme leggen we de nadruk veel meer op het vrij zijn in. Het vrij zijn in hoe de dingen zijn, of ze nu mooi zijn of lelijk, ontspannen of spannend, moeilijk of makkelijk, vrolijk of verdrietig. Het vrij zijn in onszelf, of we nu jong zijn en mooi, of oud aan het worden zijn en wat ziekelijk, wat aftakelen. Misschien hebben we niet meer zolang te leven. We kunnen vrij zijn in hoe de dingen zijn. En dan is er geen gevecht meer met hoe de dingen zijn. We hoeven geen weerstand te hebben, we hoeven noch te verlangen naar iets wat niet is. Wanneer we onze vrijheid ontdekken in dit moment zoals het is, kunnen we waarlijk verzachten en ontspannen. Kan waarlijk een hele lichte glimlach in onszelf verschijnen, ook al is de omstandigheid waarin we zitten of zijn misschien een verdrietige. Maar we zijn niet meer gebonden door wat is, we zitten niet meer vast in wat is, we worden niet belemmerd door wat is. En dat is vrijheid in wat is.

Een paar weken geleden werd ik herinnerd aan het liedje van de Beatles 'Let it be'. Ik keek naar een uitzending van Zomergasten en daar zong Paul McCartney in de auto: "Let it be, let it be (laat het zijn, laat het zijn), there will be an answer, let it be." Dat laatste is nogal belangrijk. Wanneer we de dingen laten zijn, wanneer we onze vrijheid herontdekken in wat is, zal er een antwoord zijn, een antwoord in ons opkomen op wat is. Dat antwoord is niet een bedacht antwoord, het komt niet voort uit vooronderstelde meningen of opinies over wat is, maar het is werkelijk een antwoord uit het diepst van jezelf. Dat antwoord draagt in zichzelf altijd de liefde voor wat is. De liefde voor de ander, de liefde voor de omgeving waarin je bent en ja, ook de liefde voor jezelf.

Laat het zijn, laat het zijn, er zal een antwoord zijn. Dus luister in het verzachten en het ontspannen. Ben vrij in dit moment, in elk moment. 'And there will be an answer, let it be'.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 27 augustus 2023