

## Het hart dat het lijden weerspiegelt

Er is een oud verhaal in het boeddhisme dat gaat over Avalokiteshvara, de verpersoonlijking van mededogen. (In het Japans wordt ze Kanzeon genoemd.) En in dat verhaal zit Avalokiteshvara in diepe meditatie; de geest is volledig helder en ook haar hart is volledig helder, zo helder als een spiegel. En in haar hart ziet ze al het lijden van de wereld weerspiegelt. Het lijden van elk wezen, mens en dier. En het is zo overweldigend dat haar hart opbreekt in vele stukken, zoals een spiegel kan breken in vele stukjes. Elk stukje van Avalokiteshvara's hart komt terecht in het hart van elk levend wezen.

Dus we dragen allemaal een stukje van Kanzeon, van Avalokiteshvara in ons mee. Het vermogen om het lijden van de wereld in ons hart weerspiegelt te krijgen. En wanneer onze geest werkelijk stil is vloeit daaruit voort het mededogen voor de wereld, voor de ander, voor elk levend wezen, voor onszelf.

Soms weerspiegelt dat stukje in ons hart al zoveel, dat het best wel overweldigend kan voelen. Vooral in deze tijd waarin we de meest verschrikkelijke beelden in de media zien over de oorlog in het Midden-Oosten, in Oekraïne en in conflictgebieden in Afrika. Onze geest kan dan reageren met het produceren van heel veel stof, met heel veel mentale activiteit in de vorm van gedachten en meningen, opinies, wat juist is en onjuist, wie gelijk heeft en wie ongelijk heeft. Dat stof daalt neer op die spiegel en vervormt het beeld dat we zien. In zekere zin raken we dan betrokken bij het lijden en worden we het lijden. We kunnen ook stoïcijns worden naar ons hart toe; ons afkeren, de aandacht op onszelf richten of op wat afleidt. Ons hart negeren. Maar ook dan worden we deel van het lijden van de wereld want elke afscheiding is in zekere zin al een vorm van lijden.

Dus onze beoefening is een van het helder maken van de geest, het stil maken van de geest zodat het geen stof produceert dat op de spiegel van het hart neerslaat. Zodat het hart helder kan reflecteren: het lijden van de wereld, van de ander, misschien van jezelf. Wanneer de geest stil is terwijl het hart weerspiegelt, zal daar in onszelf het mededogen verschijnen en de wijsheid. Wat is heilzaam, wat is goed om te doen, wat kan ik doen?

Die geest en dat hart wordt soms symbolisch weergegeven in de vorm van een lotusbloem die wortelt in de modder van de vijver. Maar de bloem steekt boven het water uit, onaangetast door de modder van de vijver. Kunnen wij zo in de wereld staan, als een lotusbloem? En daarom zitten we steeds weer en laten de geest stil worden. Laten we onszelf verzachten en ontspannen, vriendelijk worden, terugkomen naar alleen maar zitten en 'zijn met wat is'. En wanneer we diep luisteren naar zijn, naar het 'zijn met wat is', dan verrijst uit dat het mededogen en de wijsheid. Vertrouw daarop. Ervaar het voor jezelf.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Woensdag 1 november 2023*