

# Het einde van lijden

Het boeddhisme heeft sinds de tijd van de Boeddha in zekere zin twee ingangen. De ene is meer het psychotherapeutische, met de nadruk op het lijden, de oorzaak van lijden, het einde van lijden en het Pad naar het einde van lijden. Dit lijden hangt samen met een ik. En de meesten van ons beginnen met het boeddhisme vanuit de wens het lijden voor onszelf tot een einde te brengen of tenminste te verminderen. In die zin is het boeddhisme zonder meer ook een vorm van psychotherapie. Het geeft je allerlei handvatten om naar jezelf te kijken, naar je eigen lijden, de oorzaken te onderzoeken. Het geeft methodieken om die oorzaken los te laten en wat vrijelijker door deze wereld te kunnen gaan, door de wereld van samsara. Het boeddhisme is daarin heel waardevol.

Maar er is ook een ander aspect van het boeddhisme. Die richt zich meer op verlichting, op een ontwaken. Het ontwaken van het feit dat het zelf eigenlijk leeg is. Dat er geen substantieel op zichzelf staand zelf is. En in die vorm van boeddhisme richten we onze aandacht niet zozeer op het lijden en het ik, maar op het loslaten van het ik, het vergeten van het ik. Want zolang het ik en zijn lijden centraal staan, blijven we, zoals de Boeddha zegt, op de oever van samsara ronddwalen. Uiteindelijk willen we, zoals de Boeddha zei, de rivier oversteken op het vlot van de Dharma naar nirvana.

Zenmeester Dōgen schrijft in de Shōbōgenzō: “Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is verlicht te worden door de tienduizend dingen. Dat verlicht worden breekt de hechting aan lichaam en geest zowel voor jezelf als voor anderen.”\* Wanneer we onszelf vergeten, laten we eigenlijk het boeddhisme als een vorm van psychotherapie vallen, laten we gaan. We zetten onszelf en ons lijden niet meer centraal; we richten de blik op het geheel. Vandaar dat de bodhisattva-gelofte dan ook zo’n grote rol gaat spelen: “Hoe ontelbaar de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.”

Het is een morele ambitie ten top. Eigenlijk compleet onuitvoerbaar want hoeveel levende wezens zijn er wel niet? Maar juist door onszelf te binden aan deze gelofte, laten we onszelf los. We vergeten onszelf. En dan wordt verlichting ons aangereikt door de ‘tienduizend dingen’. Met andere woorden, door het geheel. Door het geheel waar wij onlosmakelijk deel van zijn. De hechting aan lichaam en geest als centraal focuspunt valt weg. Er is een bevrijding. En in die bevrijding valt ‘mijn’ lijden weg en kan ik zonder enige belemmering en angst me inzetten voor het geheel. Het is een religieus veld binnenstappen. En met religieus bedoel ik niet godsdienstig, maar veel meer in de betekenis van verbinding, van heelheid. Religare (latijn) is verbinden, bij elkaar brengen.

In de meditatie stellen we onszelf niet centraal. Wat er ook gaande is in lichaam en geest, laat het zijn. Verzacht en ontspan erin. Wanneer je je blijft richten op je eigen lijden, komt er net zoals psychotherapie vaak doet, nooit werkelijk een einde aan dat lijden. Het wordt hoogstens dragelijk, maar het lost nooit volledig op. En dat kan ook gebeuren wanneer we de beoefening doen met de verwachting dat de dag komt dat er geen lijden zal zijn terwijl het ik er nog altijd is. Durf jezelf te geven aan de meditatie en laat de verlichting, het ontwaken, je aangereikt worden door de 'tienduizend dingen'. De vrijheid wordt je aangereikt. De vrijheid om te zijn in alle omstandigheden, uiterlijk en innerlijk, met een vrede, een stilte en een lichte glimlach.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Woensdag 24 april 2024*