

# Verlichting is wat verlichting doet

Er is een uitspraak in het boeddhisme waar ik veel van hou. Het is de uitspraak: Verlichting is wat verlichting doet. Het maakt duidelijk dat ons inzicht als het ware tot leven gebracht moet worden, tot uiting in het dagelijks leven. Het inzicht dat we hebben, het inzicht in wie en wat we waarlijk zijn, wat de wereld waarlijk is, staat niet op zichzelf. Anders zou het gewoon een stukje kennis zijn, zoals we kennis hebben van zoveel zaken. Als het niet tot uiting gebracht kan worden in hoe we denken, spreken en handelen, dan is dat stukje kennis geen echte wijsheid. Niet zoals wijsheid in het boeddhisme begrepen wordt. Verlichting is wat verlichting doet. Dat betekent dat ons denken, ons spreken, ons handelen, ons inzicht reflecteert, duidelijk maakt. Kunnen we denken, spreken en handelen met geduld, met mededogen, met vriendelijkheid, met acceptatie, met wijsheid?

Inzicht is in zichzelf niet statisch. Het is continue verdiepend. Naar mate onze beoefening voortduurt, naarmate we meer ervaring krijgen in de meditatie, zal ons inzicht verdiepen en dus ook hoe we dit tot uiting brengen in het dagelijks leven. Er zal nooit een punt zijn dat we het allemaal wel weten en dat dat weten ons denken, spreken en handelen definieert. Juist omdat inzicht zich continue verdiept als we oefenen, zal er altijd die vraag zijn in het dagelijks leven: wat is goed om te doen, wat is goed om te zeggen, wat is heilzaam handelen in dit moment? Hoe kan ik mijn inzicht dat ik nu heb zo goed mogelijk tot uitdrukking brengen in dit moment?

Dat geldt ook voor onze meditatie. Ieder die al wat langer zit en mediteert weet dat de meditatie van dit moment anders is dan wanneer hij of zij begon. En toch, we doen hetzelfde: we verzachten, we ontspannen, we worden vriendelijk, we kijken naar de muur of vloer, we laten gaan, we laten los. Als je wat langer mediteert krijgt dit zitten toch een ander karakter. Meer het karakter van rusten in onszelf, rusten in ons zijn. Het is de uiting van het inzicht dat gradueel is opgebouwd over al die tijd dat we deze beoefening doen. En over een jaar of een aantal jaren zal het weer anders zijn omdat ons inzicht zich hopelijk heeft verdiept.

Dit reflecteert de woorden van Zenmeester Dōgen (Japanse meester) die spreekt over het bevaren van de oceaan. Waar je ook bent op de oceaan, je kan nooit verder kijken dan naar de horizon. Dus je ziet nooit de complete oceaan in één moment. Je blijft varen om de oceaan te leren kennen. Zo is het ook met ons inzicht. Het blijft zich verdiepen, maar we krijgen nooit het geheel in één moment. Dus ons spreken, ons handelen, ons denken is nooit een uiting van het weten van het geheel.

Dat kan ons, als we het goed begrijpen bescheiden houden, niet arrogant. Het kan ons behoeden om fouten te maken, om in schandalen verwickeld te raken, in grensoverschrijdend gedrag. Het geeft aan dat onze beoefening eigenlijk altijd doorgaat, zowel het verdiepen van ons inzicht als het verwoorden ervan, het tot handelen brengen. En het is allemaal gebaseerd op dit meest eenvoudige: verzacht, ontspan, wordt vriendelijk, zit, laat gaan, laat los. Durf te rusten in jezelf, dan zal je inzicht zich verdiepen. En blijf dan wakker in het dagelijks leven. En

met wakker bedoel ik leef met aandacht en met de vraag hoe je je inzicht zo goed mogelijk tot uitdrukking kan brengen in elk moment. Dan zijn we Boeddha die constant Boeddha wordt. “Gaan, doorgaan, altijd verder gaan, altijd Boeddha worden” zoals de Hartsoetra zegt.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 6 april 2025*