

## De hemel in onszelf

---

Bijna elke religie heeft een concept van een hemel, een 'Koninkrijk Gods', een plek dat voorbij al het lijden ligt. Een plek waar we voor eeuwig gelukkig zijn. Ook het boeddhisme heeft zo'n concept; het wordt nirvana genoemd. De meeste religies zien deze hemel als iets buiten onszelf, een meestal ook buiten ons leven. We hebben er pas toegang toe na dit leven, en die toegang is meestal afhankelijk van voorwaarden, van hoe we geleefd hebben in dit leven.

Het boeddhisme lijkt de enige religie te zijn, die de uitspraak van Jezus dat het Koninkrijk Gods in ons te vinden is, absoluut serieus neemt. Als we de hemel, of nirvana, in onszelf kunnen vinden, dan moet het dus gevonden kunnen worden in de ervaring van onszelf, in de ervaring van hoe we nu zijn. Zou het niet daarin liggen, dan ligt het dus weer buiten ons. En bestaat het nu niet maar wel in de toekomst, dan verliest nirvana elke betekenis als datgene wat voorbij het lijden ligt. Dan is nirvana iets voorwaardelijks, iets waarin we moeten geloven en boeddhisme is geen geloof.

De Boeddha belichaamde het inzicht dat nirvana in de huidige ervaring van onszelf te vinden is met het stil en onbewegelijk zitten, en sinds de Boeddha zitten we op dezelfde wijze, stil, en met een open vriendelijke aandacht bij de huidige ervaring van onszelf. Die ervaring bestaat uit de gedachten die er zijn, de emoties, mentale beelden, de zintuiglijke gewaarwordingen. In het hart van die ervaring ligt nirvana. De ervaring zal niet onveranderd blijven; een paar minuten hoeven maar voorbij te gaan en onze gedachten en andere gewaarwordingen zijn al weer anders. De ervaring zal wat gewijzigd zijn maar ook dan ligt nirvana onveranderd in het hart van die nieuwe ervaring.

Wat de toegang tot nirvana in elke ervaring belemmert, is niet de ervaring zelf maar onze weerstand ertegen of het verlangen naar een andere ervaring dat in zichzelf een weerstand is tegen een huidige ervaring. Ook hechting aan de huidige ervaring is een vorm van weerstand tegen de verandering van die ervaring. Het is voor die reden dat we oefenen om steeds weer onze aandacht te verzachten, open en vriendelijk te maken, en de huidige ervaring van onszelf, hoe die ook is, te ervaren voor wat hij is.

De hemel in onszelf is die 'plek' voorbij al het lijden. Lijden is weerstand hebben tegen wat ervaren wordt. We vinden de hemel, die open plek van stilte en vrede die vrij van angst en weerstand is, in de huidige ervaring van onszelf door zonder weerstand en zonder angst, heel open en vriendelijk, die ervaring binnen te gaan en in het hart ervan stil te zitten en volledig te zijn met wat er is. Die plek te vinden, betekent Boeddha worden. En zoals eerw. meester Jiyu-Kennett soms krachtig in oneliners zei: "If you want to be a Buddha, start with behaving like a Buddha!".

Baldwin Schreurs.