

## Lessen van de Boeddha's verlichting

---

Het verhaal van de Boeddha's verlichting is een belangrijk verhaal omdat het als het ware de stadia weergeeft waar we allen doorheen gaan wanneer we oefenen, wanneer we het pad lopen. De Boeddha studeerde bij verschillende leraren, leerde verschillende technieken maar kwam steeds weer tot de conclusie dat de techniek zelf niet voldoende was, dat het hem niet bracht tot een diep inzicht en tot een bevrijding van lijden. Dus stuurde de ene leraar hem naar de andere en dat ging zes jaar lang door, totdat de Boeddha zich realiseerde dat geen enkele techniek hem naar de bevrijding van lijden kon leiden, naar het diepste inzicht.

De Boeddha herinnerde zich toen dat toen hij nog heel jong hij soms uren lang hij heel ontspannen en onbevangen langs de velden zat, kijkend naar de boeren die aan het werk waren op het land. En hoe hem dat een grote vrede bracht, dat eenvoudigweg zitten, dat onbevangen kijken. Dus zette hij zich onder de Bodhiboom en ging zo zitten zoals hij als kind gewend was. En volgens het verhaal werd het toen langzaam donker, het werd avond, het werd nacht. En dat is een hele mooie symbolische wijze om uit te drukken hoe de betrokkenheid met de uiterlijke wereld langzamerhand verdween, hoe het oploste. En in de donkerte van de nacht verscheen Mara met zijn legers. Mara is de verpersoonlijking van al wat gaande is in onze innerlijke wereld.

Iedereen kent het wel, de donkerte van de nacht. Je ligt half wakker in bed en een hele andere wereld kan zich dan gaan tonen in jouw innerlijk: één van angst, van onrust of van nare dromen. En dat wordt in dat verhaal verder uitgewerkt. Alle minder prettige aspecten van de Boeddha's ego, zijn innerlijke 'demonen', komen ten tonele: zijn verlangens, zijn ambities, zijn angsten, e.d. Maar de Boeddha blijft rustig en onbevangen zitten en kijken. Na verloop van tijd lossen de legers van Mara, en ook Mara zelf, op want de Boeddha realiseert zich dat in die onbevangenheid niets hem ten diepste kan raken of schaden. Dus het wordt langzaam heel stil maar het is nog altijd duister. Er is alleen maar de donkere nacht; er is geen uiterlijke wereld en geen innerlijke wereld waarmee enige betrokkenheid is. En de nacht duurt voort maar de Boeddha blijft ontspannen en onbevangen zitten, vol vertrouwen rustend in zichzelf.

Die donkere nacht is een belangrijke tijd; het is één waarin het vertrouwen zich verdiept, waarin de stilte en de onbevangenheid zich verder verdiepen. Er lijkt niets meer te zijn en niets meer om aan vast te houden. Die 'donkere nacht' is een tijd waarin we alle twijfel en onzekerheid loslaten en ons overgeven aan het pure zijn. Het is in de diepste zin een tijd van het loslaten van elk beeld van onszelf.

En dan verschijnt er in de ochtend het licht van de ochtendster; in de donkerte verschijnt licht en in dat heldere licht baad de wereld en wordt het zichtbaar. De Boeddha ziet de wereld weer opnieuw maar nu in een nieuw licht, het licht van het inzicht dat alles, de wereld én hijzelf, één is, dat alles onderling met elkaar verbonden is en van elkaar afhankelijk, en dat alles dezelfde essentie in zich draagt en daaruit gemaakt is. Wanneer we de onderlinge verbondenheid van alles zien, opent zich het hart van mededogen en wijsheid; niets in deze

wereld is afgescheiden en staat op zichzelf. Niets staat per toeval of per ongeluk. Deze wereld is geen wereld meer van afzonderlijke dingen maar het is één onbreekbaar geheel.

De Boeddha heeft zijn thuis gevonden. Ook voor ons die het pad van de Boeddha lopen zullen deze stadia op de één of andere manier een rol spelen in onze beoefening. Zit zoals de Boeddha of als een kind dat nog vrij is van al wat school en ouders het geleerd hebben, van nationalisme, religieuze en politieke overtuigingen, van sexualiteit, ras en huidskleur, van ambities, van wat anderen over je denken en hoe je zelf over jezelf denkt, van wat je dagelijks werk is, van wie en wat je denkt te zijn, dus zit zonder visie, mening of verwachting. Zit alsof je de wereld en jezelf voor de eerste keer ervaart en heb dan vertrouwen in hoe het proces van het ontvouwen van verlichting verloopt!