

De donkerte in het leven

We zitten in de 'donkere dagen voor kerstmis', zoals ze zeggen. Het is buiten de meeste dagen bewolkt dus het is inderdaad vrij donker. En wat mooi dat we een feest vieren met lichtjes.

Het is ook op een andere manier weer donker, sinds gisteren werd afgekondigd dat we een lockdown hebben. Het zal deze kerstperiode voor een aantal mensen heel moeilijk zijn. Niet alleen moeilijk wat betreft het werk wat ze doen, de winkel die ze hebben, maar misschien ook psychisch moeilijk. Dus het is voor sommigen ook de donkere dagen voor kerst in hun innerlijk. Hoe gaan we met deze donkerte om?

Het verhaal van de Boeddha's verlichting is hier heel behulpzaam. De Boeddha zat enigszins ten einde raad, na zes jaar bij verschillende leraren geoefend te hebben, onder een boom, nog altijd niet het vraagstuk van lijden en hoe het op te lossen beantwoord te hebben. Dus hij besloot om niet meer op te staan voordat hij het antwoord had. En het werd donker. De nacht begon. Het was een nacht zonder maan, een donkere nacht. De Boeddha bleef wakker zitten, mediterend, als het ware vertrouwd rakend met de nacht, met de donkerte. En zoals het verhaal gaat: in de ochtend, vlak voor het ochtendgloren, zag hij de morgenster, zoals het genoemd wordt. Venus die dan in de oostelijke hemel heel goed zichtbaar is, als een hele heldere ster. En daarna brak de dageraad aan.

We kunnen het verhaal interpreteren dat hij bleef zitten, wetend dat, hoe donker het ook is buiten onszelf of in onszelf, het gaat voorbij. De dingen komen en gaan. Uiteindelijk zal na donkerte altijd licht volgen. Zoals sommige mensen zeggen: "Het komt altijd goed".

Maar komt het werkelijk altijd goed? Kunnen we niet situaties voorstellen waarin het niet meer goed komt, in de betekenis zoals we die normaal hanteren? Een ziekte die in jou verschijnt en er is geen behandeling meer. Een geliefde die wegvalt. Misschien een brand die je meest dierbare bezittingen laat doen verdwijnen. Hoe leeg kunnen dan de woorden klinken: "Het komt allemaal goed". Om eerlijk te zijn, ik denk niet dat de Boeddha tijdens de nacht heeft zitten te wachten op het licht. Dat klinkt voor mij te passief. Als we zitten te mediteren, zitten we niet te wachten, hoe menselijk het ook is om te verlangen naar licht in de duisternis, naar het einde van lijden.

Ik denk dat de Boeddha bij het zien van de morgenster beseftte dat er in hem altijd het 'licht van gewaarzijn' is, zoals we het in de Sandōkai opzeggen. Om de donkerte van de nacht waar te kunnen nemen, heb je het licht van je bewustzijn nodig wat daarop, figuurlijk gesproken, schijnt. Donkerte kan geen donkerte zien.

Iedereen kent het wel als hij zomers buiten zit, tijdens een donkere nacht. Hoe meer je vertrouwd raakt met de donkerte, hoe langer je blijft kijken, hoe meer je begint te zien. Heel langzaam zie je steeds meer sterren verschijnen. Eenvoudigweg omdat je niet meer zo gefocust bent op de donkerte en je eigenlijk, zonder dat je het beseft, terugvloeit naar het licht van je eigen gewaarzijn. En opeens verschijnen daar langzamerhand allerlei sterren. En als je wat noordelijker bent, zoals in het klooster in Engeland, zie je zelfs de Melkweg. Een geweldig gezicht.

Het is het licht van jouw gewaarzijn dat nooit dooft. Het licht van jouw gewaarzijn dat ervoor zorgt dat je weet: het is donker, het is licht, het is moeilijk, het is makkelijk, het is vrolijk, het is pijnlijk. Ik denk dat de Boeddha beseftte dat dit licht nooit gedoofd kan worden door wat het waarneemt. We noemen het dan ook de 'verlichting' van de Boeddha. Hier kan je licht in twee betekenissen zien: licht en niet zwaar. Want als we ons eigen licht nog niet kennen, drukt de donkerte op ons. We kennen dat allemaal. Dus we zitten en "we keren de blik naar binnen", zoals Zenmeester Dōgen het zegt. En we herinneren ons weer waarmee we de wereld en onszelf kennen, waarmee we elke gedachte kennen, waarmee we elk geluid kennen, de donkerte buiten, de kaarsen binnen, onze uitgelatenheid wanneer het goed gaat, onze bedruktheid wanneer het moeilijk is.

En misschien komt het niet goed, misschien blijft deze coronacrisis wel aanhouden voor een langere tijd, misschien moeten we ermee leren leven. Maar diegenen die het licht in zichzelf kennen, zullen nooit meer bedrukt zijn, kunnen de situatie beantwoorden vanuit dat licht.

Dus keer de blik naar binnen. Ben niet bang voor de donkerte. Zit als de Boeddha en laat je spirituele blik wennen aan de donkerte. Bevecht het niet. En langzaamaan zal je je eigen licht gaan herkennen en zal de angst voor de donkerte langzaam wegsmelten.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 19 december 2021*