

De grondtoon in ons leven

Ik wil het vanochtend kort hebben over een onderwerp dat niet vaak ter sprake komt en dat je niet gauw tegenkomt in boeddhistische boeken. En dat is de kōan in ons dagelijks leven. De kōan is dat wat ons doet handelen, doet spreken vanuit een verkramping, vanuit een angst, vanuit een onzekerheid, misschien vanuit een boosheid. Voor ieder van ons is de kōan een beetje verschillend. De kōan is als het ware de grondtoon in ons leven.

Maar we kunnen de grondtoon vaak niet horen; we horen alleen de boventonen in de situaties die we tegenkomen in ons leven, in hoe we zelf zijn en hoe we daarop reageren. Hoe we daarop reageren is vaak een reflectie van de kōan die we meekrijgen als we geboren worden. We komen niet ter wereld als een tabula rasa, als een onbeschreven blad. De wetenschap definieert de persoon als de combinatie van 'nature' en 'nurture', maar het boeddhisme voegt daar wat aan toe: de kōan die je meekrijgt bij je geboorte.

Onze beoefening is inzicht te krijgen in onszelf. En dat betekent inzicht te krijgen in de kōan, in die grondtoon in onszelf. Dat doen we door aandachtig te zijn en op te merken wanneer we met boosheid reageren, of met angst. Om dan te kijken, wat ligt aan de basis?

We weten allemaal dat we verschillend reageren op situaties. Diegenen die broers en zussen hebben weten dat zelfs als je jong bent, je al heel verschillend in het leven kan staan als je overige familieleden omdat ieder een eigen kōan heeft. Dus we benaderen en ervaren een situatie enigszins anders in verhouding tot de kōan, tot de grondtoon in onszelf. We horen dan de boventonen en denken dat die door de situatie zijn veroorzaakt. Maar waar boventonen zijn moet een grondtoon zijn.

Diegenen die wat ouder zijn kunnen wel zien hoe er een soort 'leitmotiv' in het leven aanwezig is. De ene ervaart zichzelf wat angstiger dan de ander. Misschien wat meer heetgebakerd, wat sneller boos of wat sneller van slag, of wat eerder gestrest. En ik heb het hier alleen maar over, wat je zou kunnen zeggen, negatieve gemoedstoestanden want de kōan heeft in zijn hart een verkramping .

Daarom is onze beoefening ook om niet, wanneer er angst is of boosheid, het te ontkennen, te negeren, of om het te projecteren op een ander of een situatie, maar om de blik naar binnen te keren en eenvoudigweg te verzachten en te ontspannen. Dit is het werk die we doen met de kōan. Hoe dieper ons inzicht is in onszelf, hoe makkelijker het wordt om de kōan te herkennen.

Dit betekent ook dat verlichting niet het eindpunt is van de beoefening. Wanneer het inzicht compleet is, is er nog altijd de kōan die diep nestelt in onszelf en moeten we aan de slag om steeds wanneer we geconditioneerd reageren, met andere woorden vanuit de kōan, ons inzicht toe te passen en te verzachten, te ontspannen en terug te keren naar een open geest en hart.

Zo wordt de kōan heel langzaam tot oplossing gebracht. Het duurt meestal vele jaren, soms een leven om dit te doen. En soms lukt het niet helemaal om de kōan te doen oplossen en gaat hij mee in de stroom van het leven en zal een volgend persoon of vorm/wezen deze kōan krijgen, of wat ervan over is, om het verder tot oplossing te brengen.

Dus ons werken aan de kōan is een daad van mededogen. Voor onszelf, want we bevrijden ons steeds dieper van de kōan, van de verkramping. Maar ook een daad van mededogen voor het leven zelf en alles wat na ons volgt. Natuurlijk is het geen sexy onderwerp want in onze maatschappij willen we mediteren om snel resultaat bereiken, snel verlicht worden en dan liefst om een roze wolk door het leven gaan.

Maar dat is niet wat het boeddhisme leert. Het is werkelijk onze beoefening blijven doen. Blijven opmerkzaam zijn waar de kōan zich manifesteert, in mededogen voor onszelf en anderen. Werken aan de vrijheid voor onszelf en anderen.

Dus zit, ontspan, verzacht en ben niet bang wat er aan negativiteit in je opkomt, nu, straks, in je dagelijks leven. Ben wakker en bewust en weet dat wat zich voordoet een boventoon is van de grondtoon in jouzelf, de kōan. Breng hem tot een oplossing!

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 16 januari 2022*