

Het geluk mens te zijn

Wij mensen hebben een bijzonder vermogen en dat is om bewust te worden dat we bewust zijn. Ons bewustzijn is niet de hele tijd geëngageerd met het overleven, zoals dieren in de natuur moeten doen. We hoeven niet continue voedsel te zoeken, we hoeven niet de hele dag voor onze veiligheid te zorgen, beschutting. We hoeven niet na te denken over het voortzetten van onze soort. Allemaal dingen waar dieren de dag mee bezig zijn. Wij hebben uiteindelijk de vrijheid te gaan zitten en de vrijheid om de aandacht te richten op het feit dat we gewaar zijn. Bij dieren is het vooral wat ze gewaar zijn dat de boventoon voert.

Dus ook het boeddhisme ziet het mens-zijn en de menselijke geboorte als iets heel bijzonders. Niet dat we losstaan van de natuur of van het dierenrijk, een beeld dat sommige andere religies propageren. Maar bij ons is de vrijheid van het bewustzijn het grootst en dat brengt een diepe vrede en vreugde met zich mee, maar ook een grote verantwoordelijkheid.

Wanneer we bewust worden van het eenvoudige feit dat we bewust zijn, kunnen we het bewustzijn heel ruim laten worden, grenzeloos. En beseffen we dat dit open bewustzijn de basis is van mijn bestaan. Wanneer we vanuit dat open heldere bewustzijn naar andere levende wezens kijken, weten we dat dat net zo is voor hen. In die zin kunnen wij de eenheid van het bestaan direct realiseren. Eenvoudigweg door dit wonderbaarlijke vermogen, zoals Dōgen zegt, “de blik naar binnen te keren” en weer bewust te worden dat we bewust zijn.

Wanneer we de eenheid van al het bestaan realiseren, wanneer we beseffen dat we met onze heldere blik kunnen zien dat niets hiervan is uitgesloten, krijgen we ook een verantwoordelijkheid voor andere levende wezens om hen niet onnodig leed toe te brengen. Wetende dat hun bewustzijn vooral gericht is op wat ze ervaren, waar ze bewust van zijn.

Het pad van onze beoefening, het boeddhistisch pad, is om ons mens-zijn volledig te doen ontplooien. Inderdaad gebruik te maken van dit bijzondere vermogen dat we hebben. Niet de hele dag ons bewustzijn geëngageerd laten zijn met wat we ervaren, waar we bewust van zijn, maar soms terugkomen naar dit eenvoudige feit dat ik bewust ben. En het bewustzijn dan weer ruim te laten worden, alles omvattend.

Diegenen die dat regelmatig doen weten wat voor een gevolg dit heeft. Want uiteindelijk kijk je naar elk mens en naar elk dier, naar elk bewust wezen, en je weet diep in je hart: fundamenteel is er geen verschil. Het is alleen maar bij de ene is het bewustzijn compleet gevuld met de ervaringen van het moment, en jij hebt geoefend om te kijken met een open en helder bewustzijn waarin aan niets vastgehouden wordt. En dat brengt een diepe vreugde en een diepe vrede. En het doet mededogen stromen, vanzelf! Het kan niet anders. De eenheid ervaren van jou en al wat leeft, is je diep verbonden te voelen met al wat leeft.

Dus laat je bewustzijn nu ruim worden door te verzachten, te ontspannen. Houd aan niets vast wat in dat bewustzijn verschijnt. Het gaat er nu niet om wat je ervaart, maar dat je ervaart en waarmee je elk ding, elke emotie, elke gedachte ervaart.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 19 januari 2022