

Lijden en mededogen

In de beoefening houden we niet vast aan visies en meningen. Het is niet erg om ze te hebben. Natuurlijk, iedereen heeft een mening, heeft een kijk op zichzelf, op de ander, op de wereld. Maar we zetten die meningen en visies niet vast, we laten ze vloeibaar. En wanneer we zitten, laten we ze los zodat het hart en geest volledig kan openen. Openen en ontvankelijk kan worden. Ontvankelijk voor de rust en de stilte; ontvankelijkheid voor de dankbaarheid maar ook ontvankelijkheid voor het lijden. Het lijden in onszelf, het lijden in de ander.

Het is goed om geraakt te kunnen worden door het lijden. Want uiteindelijk, als we het toestaan, kan waar mededogen zich gaan manifesteren en kan daaruit wijsheid voortkomen. Ieder van ons is begiftigd met onderscheidend kunnen kijken. Het kunnen zien wat is heilzaam, wat is onheilzaam, wat leidt naar lijden, wat niet. Dus dat geraakt kunnen worden door het lijden kan tot wijsheid leiden wanneer we ons open durven te stellen voor het lijden. Dat is in zekere zin de prijs die we betalen voor de beoefening. Zo velen willen een nirvana voor zichzelf ontdekken of creëren, een plek van veiligheid, van vrede, van geluk. Maar het ontvankelijk worden, het openen naar het lijden, ook van de ander, kan daarin een belemmering vormen.

Wat sommigen dan doen is om het weer op afstand te gaan zetten door weer toevlucht te nemen tot visies en meningen. En er zijn heel wat visies en meningen beschikbaar tegenwoordig via allerlei media en Facebook: hele waarheden, halve waarheden, onwaarheden. Dan kan het verleidelijk zijn om te willen geloven dat het lijden wat je ziet niet echt is, of dat het een complot is, een gestuurd beeld door die of dat, want het is pijnlijk geraakt te worden door het lijden van een ander. Het vraagt moed om het toe te laten.

In het lied van De Grote Barmhartige, in het lied van het Groot Mededogen dat we 's avonds zingen, staat dan ook: "Vrede is de ene die boven alle angst uitspringt." En wat verder: "Vol van vreugde, vol van moed." Hebben we de moed ons hart te openen en het kwetsbaar te laten worden, ontvankelijk? Of is het toch nog aantrekkelijk er een muur omheen te bouwen, rond ons eigen 'ik', om daarbinnen te proberen een wereldje van geluk en vrede te creëren? De prijs die we daarvoor betalen is altijd het gevoel van afgescheidenheid, van onvrijheid.

Dus willen we werkelijke vrijheid, de verbondenheid werkelijk ervaren met al wat leeft, dan zullen we ook het lijden van al wat leeft toe moeten laten. Maar vrees niet. Oefen in 'zitten als een berg'. Weet dat er in het diepst van je wezen iets is dat stabiel is als een rots. En daarom wordt de verpersoonlijking van mededogen - in het Chinees 'Kuan Yin', in het Japans 'Kanzeon', in het Sanskriet 'Avalokiteshvara' - vaak afgebeeld als zittend op die rots in de zee van lijden, van samsara. En zittend op die rots is daar de wijsheid: "Wat kan ik doen?" Luister diep in jezelf en zeg 'ja' tegen het antwoord dat in je opkomt op die vraag. Je openen naar het leed van de ander en de wereld, is de weg naar bevrijding. Het lijkt een paradox! Maar de Boeddha en velen na hem hebben dit voor zichzelf bewezen. Ik hoop dat jij het ook voor jezelf bewijst.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 6 maart 2022*