

De geest die de Weg* zoekt

Deze week was er wat ophef op de televisie over Johan Derksen die een bekentenis wilde doen over vroeger. Niet om van te leren of wijzer van te worden, maar voor de lach. En daarna was er veel ophef. En meneer Derksen voelde zich daardoor enigszins gekrenkt en besloot ermee [*met het programma*] op te houden.

In het boeddhisme wordt een wijs mens gezien als iemand die leert van zijn fouten, die zichzelf wil verbeteren. Een onwetend mens is onwetend van zijn fouten en heeft dat verlangen niet. Het verlangen om beter te worden, om onze Boeddha-kwaliteiten te ontwikkelen, wordt in het boeddhisme de 'bodhicitta' genoemd. Een Sanskriet woord dat letterlijk 'de geest van verlichting' betekent, maar vaak wordt uitgelegd als 'de geest die de Weg zoekt'. En dat is wat we nu doen in dit zitten [*in meditatie*].

In dit zitten proberen we onze Boeddha-kwaliteiten te ontwikkelen en tot uitdrukking te brengen. De kwaliteit van liefdevolle-vriendelijkheid, van mededogen, van wijsheid over wat heilzaam is, wat goed is om te zeggen en om te doen. Maar ook wat wijs is om te denken want we denken vaak veel onheilzame gedachten, geen behulpzame gedachten. In dit zitten ontwikkelen we de kwaliteit van geduld en vertrouwen.

In dit zitten ontwikkelen we de Boeddha-kwaliteiten die al in ons aanwezig zijn. En dat is het mooie. We hoeven niet iets doen om ze van buitenaf aangereikt te krijgen. We hoeven alleen maar te zien waar we ze in de weg zitten. Waar we ongeduldig zijn, hardvochtig, gierig, waar we niet vertrouwen, en daarin een verzachting brengen, een ontspanning, een vriendelijk worden.

Wanneer we dit blijven oefenen, zullen we ons Boeddha-zijn volledig tot uitdrukking brengen. Maar er is nooit iets om aan vast te houden, ook niet aan Boeddha zijn, want misschien is de volgende gedachte wel weer onheilzaam, een beetje dom! Misschien is het woord dat we gezegd hebben niet zo behulpzaam of een beetje dom! Misschien is de actie die we gedaan hebben niet behulpzaam en een beetje dom! Maar wanneer we werkelijk de bodhicitta, de geest die de weg zoekt, ontwikkelen en ons daar volledig aan overgeven, dan zijn we een wijs mens. Want dan zullen we dat wat niet behulpzaam is, niet heilzaam is, loslaten en terugkeren naar Boeddha-zijn, naar onze Boeddha-kwaliteiten.

Dus laten we nu zitten met de bodhicitta. Laten we in dit zitten ons Boeddha-zijn volledig tot uitdrukking brengen. En daar waar gedachten opkomen en je vast blijft houden aan emoties die niet behulpzaam zijn, niet in lijn zijn met je Boeddha-natuur, laat ze los. Laat ze maar gaan. En dan zit je als een Boeddha. Sterker nog: in dat moment ben je een Boeddha. Natuurlijk, dit proces doen we niet alleen tijdens het zitten, maar ook tijdens het lopen, op het werk, thuis. En je mag hopen, ook als we voor een camera zitten in een televisieprogramma. Je mag het hopen.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 1 mei 2022

*) De Weg is de Nederlandse vertaling van het Chinese woord Dao (of Tao), de oorsprong of bron van het al.