

## Het leven is kwetsbaar

Afgelopen week hebben velen duizenden mensen hun leven verloren als gevolg van de aardbeving in Turkije en Syrië met als gevolg een onmetelijk verdriet voor hen die familie, vrienden en kennissen hebben verloren. Niet ver ervandaan, in Oekraïne, hebben in het afgelopen jaar ook vele duizenden het leven verloren door bruto oorlogsgeweld en ook hier met onmetelijk verdriet voor de achterblijvers. En het is nog niet zo lang geleden dat miljoenen het leven verloren door een virus dat de wereld overging. En dan zijn er al die conflicten, rampen en hongersnoden die de media niet halen, maar die vele slachtoffers eisen en een eindeloos verdriet achterlaten.

Het leven is kwetsbaar. We weten het allemaal. Want wie kent niet iemand die in de afgelopen jaren voortijdig is overleden, misschien door een ongeluk, door ziekte, of door depressie en zelfmoord. En we kennen allemaal het verdriet dat dit achterlaat.

Zenmeester Dōgen kende de kwetsbaarheid en dus de vergankelijkheid van het leven maar al te goed. Hij groeide op in een tijd waarin krijgsheren in Japan elkaar naar het leven stonden en er vele duizenden burgers stierven waaronder zijn ouders. Het was zijn oom, die monnik was, die hem onder zijn vleugels nam en hem in het klooster opnam. Diep doordrongen van de vergankelijkheid schrijft Dōgen in zijn 'Aanwijzingen bij het mediteren' het volgende:

“Alle essentiële eigenschappen van een mens zijn al in ons bezit dus verspil geen tijd met bijzaken. Iedereen kan zich de zekerheid van Boeddha eigen maken. Nu je deze kans hebt om de Boeddhaweg te gaan, hoe kan je dan nog tevreden zijn met vluchtig plezier? Dit lichaam is kortstondig als dauw op het gras, het leven schiet als een bliksemschicht voorbij, dit lichaam verouderd zienderogen het leven is zo voorbij.”

Het klinkt herkenbaar, het vluchtig plezier waar we allen zo vaak voor vallen. Het kortstondig genot dat het leven even kleur en blijdschap geeft, maar niet meer dan dat. 'Dansen op de vulkaan' zoals het gezegde gaat en De Dijk het heeft bezongen.

Wat is de zekerheid van de Boeddha waar Dōgen over spreekt? Het is het weten van Dat wat voorbij de vergankelijkheid is. Het is wat de Boeddha het Ongeborene, het Ongevormde en het Niet-samengestelde noemde. Het is wat in het Mahāyāna boeddhisme Sūnyatā wordt genoemd, de Leegte.

Dōgen schrijft in een andere tekst\* o.a. het volgende:

“Het belangrijkste probleem voor alle boeddhisten is hoe leven en dood volledig te begrijpen want als je de Boeddha kunt vinden in leven en dood, houden beiden op te bestaan als tegenpolen. Als je begrijpt dat leven en dood Nirvana zelf zijn, is er geen reden meer om ze te vermijden en is het duidelijk dat er niets buiten leven en dood bestaat dat Nirvana heet. Dit inzicht breekt de ketenen die ons aan leven en dood binden en daarom moet dit vraagstuk, die het grootste in het boeddhisme is, volledig worden begrepen.”

Hoe kan je leven en dood begrijpen? Hoe kan je de vergankelijkheid van jezelf, van je dierbaren en alle wezens begrijpen? Dōgen zegt: als je de Boeddha - het Ongeborene, de Leegte - kunt vinden in de vergankelijkheid zelf, zal je bevrijd worden van diezelfde vergankelijkheid en al het lijden dat ermee samenhangt. De Boeddha, de Leegte, is de toevlucht die kalm is en vol van pure vrede.

Dōgen zegt verder: “Keer de blik naar binnen en neem de Weg die direct naar de Boeddhageest leidt.” “Laat je geest rusten in dat wat voorbij het denken en niet denken ligt. Dit is het essentiële punt van zazen.” Met andere woorden: houdt niet vast aan wat steeds weer in je opkomt en laat alles wat je bezighoudt gaan. Verzacht en ontspan. Vul dit moment niet met bijzaken. Verspil het niet. Het leven is kwetsbaar en zo voorbij. Laat dit kostbare moment het moment zijn waarop je tot inzicht komt.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 12 februari 2023*

\*) Shushōgi: Wat waarlijk bedoeld is met oefening en verlichting.