

## Wat mediteert: niet een iets, noch een niets

In het zitten, in het mediteren laten we wat ons bezighoudt gaan. Of zoals het soms wordt uitgedrukt: we laten het los. En er is altijd wel iets wat ons bezighoudt, elke dag weer opnieuw. Eigenlijk al ons hele leven; van het eerste moment dat we konden denken en waarschijnlijk tot het laatste moment voordat we de laatste adem uitblazen. Er is altijd wel iets dat ons bezighoudt. Dat we over iets denken, over iets nadenken, dat we over iets voelen, een emotie hebben. En het is steeds weer anders.

We laten het gaan. En wat blijft dan over? Wie is diegene, wat is diegene aan wie dit alles verschijnt, die zo met de dingen bezig is? Daarvoor krijgen we de kans wanneer we wat ons bezighoudt even loslaten. Want ons hele leven zeggen we al: “dit houdt me bezig”. Wie is de ‘ik’? We zouden natuurlijk een hele filosofie kunnen hebben over dat ‘ik’. Dat het een ‘iets’ is. Maar als het een iets is dat het hele leven onveranderlijk aanwezig is, dan is het een eeuwig iets. Dat wordt in het boeddhisme eternalisme genoemd, het gezichtspunt van eternalisme. Een ‘ik’ die onveranderlijk altijd is.

Als dat ‘ik’ een ‘niets’ is, als we zeggen: “er is niet een iets”, dan wordt dat nihilisme genoemd. En het voelt niet juist, het idee van een absoluut niets. Dus het boeddhisme zegt: “Het is niet een ‘iets’, het is niet een ‘niets’.” Het is niet eternalisme, het is niet nihilisme. Wat is het dan? Daarbij hebben we meteen een moeilijkheid want onze taal kent alleen maar een ‘iets’ en een ‘niets’.

Het boeddhisme noemt zichzelf de middenweg, niet het een, niet het ander. Maar wat het wel is, is niet uit te drukken in woorden. Het is te ervaren want we zijn het. En daarvoor laten we gaan, laten we de woorden gaan, laten we onze gedachten even gaan, wat ons bezighoudt zodat we heel direct naar onszelf kunnen kijken. Onszelf heel direct kunnen ervaren; dat wat er al is sinds de geboorte, dat wat iedere keer bevangen raakt door wat er elke dag zo gebeurt, dat wat vol raakt met gedachten en meningen, met emoties over de dingen. We ervaren dat in al zijn puurheid, in al zijn zuiverheid. En uiteindelijk zullen we het weten.

En dan vraagt iemand je: “Wat is het?” En je kan niet zeggen: “Het is een iets”, en je kan niet zeggen: “Het is een niets”. Je kan alleen maar tegen die persoon zeggen: “Ga zitten en laat los, ervaar jezelf”. Dit is de middenweg, de middenweg van het boeddhisme. Het is de middenweg die we nu beoefenen. Daarom, in het loslaten, we hoeven niets weg te duwen, we hoeven niets vast te houden. Het loslaten zelf is een verzachten, is een ontspannen. In die zin is dat ook de middenweg .

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 5 februari 2023*