

Jezelf vergeten, jezelf verliezen.

Zenmeester Dōgen zegt in de Shōbōgenzō* het volgende: “Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is verlicht te worden door de tienduizend dingen.” In de avondceremonie zingen we: “Eer aan de Mandala – mogen we ons zo verliezen in het prijzen van de Mandala – dat we onze ketenen verbreken met eigen wil en waakzaamheid.” En iets verder in de ceremonie: “Mogen wij ons verliezen in de Mandala van de volgelingen van Boeddha.”

Jezelf vergeten, jezelf verliezen. Iets wat voor velen heel moeilijk is. Kijk maar naar het nieuws, naar wat er in de wereld gaande is. Het wordt gedomineerd door mensen die zichzelf allesbehalve verliezen. De geschiedenis lijkt altijd te draaien om ego's, mensen die vol van zichzelf zijn.

Jezelf vergeten, jezelf verliezen, is het beeld wat je hebt van jezelf vergeten en verliezen. Het is je eigen belangrijkheid in het geheel vergeten. En wat je er voor terugkrijgt is iets veel groters. Iets wat jou volledig draagt. Dat is in zekere zin de grote paradox van de beoefening: loslaten om te vinden.

De dertiende-eeuwse christelijke mysticus Meister Eckhart zegt: “Hoe meer ik me leeg maak van mezelf, hoe meer ik door God gevuld wordt.” We zouden het boeddhistisch kunnen uitdrukken met: “Hoe meer ik mezelf vergeet, hoe meer ik gevuld wordt met de werkelijkheid, de Boeddhanatuur, de Leegte. Welk woord zullen we kiezen?”

Misschien is het wel het beste om de invulling weg te laten en de stilte te laten spreken. Eenvoudigweg te ervaren wat er is wanneer je jezelf vergeet. Wanneer je jezelf in dit luisteren en ervaren verliest. Het is in ieder geval dat wat het hart doet ontvlammen en de geest verlicht. En dan zijn de dingen die we moeten doen om de problemen op te lossen niet meer zo ingewikkeld want wijzelf, ons kleine zelf, staan dan niet meer in de weg. Onze blik is helder.

Dus ook in dit zitten van ons: vergeet jezelf. Ben niet iemand die mediteert. Ben gewoon de meditatie, het eenvoudig zijn met hoe de dingen zijn. Hoe dieper we onszelf loslaten, hoe meer we gevuld raken. Eerw. meester Jiyu zei altijd: “We worden gevuld door de Leegte, maar het is de meest volle Leegte die je je kunt voorstellen”. Als je dit begrijpt, zal je diep in jezelf gaan glimlachen.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 22 maart 2023*

*) In het hoofdstuk Genjōkōan.