

Niets anders willen zijn dan wat je bent

Ik wil deze meditatie graag inleiden met nog een paar woorden van de 19^{de}-eeuwse Deense filosoof Kierkegaard die in zijn boek 'De ziekte tot de dood' het volgende schrijft:

“Maar al is een mens vertwijfeld, daarom kan hij, hoewel het meestal wel aan het licht komt, nog wel goed voortleven. Hij kan ogenschijnlijk mens zijn, bezig met het tijdelijke, trouwen, kinderen krijgen, geëerd zijn en in aanzien en misschien is het niet te merken dat hij in diepere zin een zelf mist. Over zoiets wordt in de wereld weinig ophef gemaakt; want een zelf is iets waar in de wereld het minst naar gevraagd wordt, en het is gevaarlijker dan wat ook als je laat blijken dat je het hebt. Het grootste gevaar, jezelf te verliezen, kan in de wereld zo geruisloos verlopen alsof het niets is. Geen verlies kan zo geruisloos verlopen; ieder ander verlies, van een arm, een been, 50 euro, je vrouw enzovoort, wordt wel opgemerkt.”*

Best wel verrassende woorden als je dit zo voor de eerste keer leest of hoort. De wereld die niet opmerkt, die geen interesse heeft dat je jezelf verliest. Het lijkt een beetje tegengesteld aan wat we zien. Hoeveel mensen hebben niet een groot ego; ze verlangen naar rijkdom, schoonheid, macht, ze verlangen naar gezondheid, naar een prettig leven, naar geluk. Het verlangen naar de dingen is eindeloos en dat gebeurt allemaal met een verlangend zelf.

Kierkegaard spreekt hier over een ander zelf, het zelf wat je werkelijk bent. En hij bedoelt niet het tijdloze Zelf, het grote Zelf, maar eenvoudigweg dat zelf dat misschien wat angstig is, onzeker, geen raad weet met zichzelf. Dat vertwijfelt is over zichzelf en misschien de wereld. De wereld geeft niet zoveel om het verlies van dat zelf. Dus we eindigen vaak in het spelen van een rol op ons werk, in onze relaties, in onze vriendenkring.

In het boeddhisme wordt gezegd: je kan jezelf alleen maar loslaten wanneer je er een hebt. Veel mensen willen niet hun werkelijke zelf zijn, dat zelf met zijn geschiedenis, zijn onzekerheden. We willen het niet werkelijk bezitten en wat je niet bezit kan je niet loslaten. Het is pas wanneer je het werkelijk bezit en loslaat, dat je een inzicht krijgt in dat grotere Zelf van je, dat tijdloze Zelf. Maar we kunnen niet naar dat inzicht komen wanneer we niet eerst onszelf durven te zijn, dat kleine zelf.

Dus daarom zitten we, eenvoudigweg! We verzachten, we ontspannen, we worden vriendelijk naar wat we werkelijk zijn, in dit moment. Misschien de onrust, de onzekerheid, het verdriet, de boosheid, de angst. Shikantaza, eenvoudigweg zitten, is terugkomen naar wat je werkelijk nu bent, niets meer. Daarom zegt Zenmeester Dōgen ook in zijn 'Aanwijzingen bij het mediteren': “Streef niet een Boeddha te worden, want Boeddha worden heeft niets te maken met het zitten in meditatie.” We zijn al Boeddha, maar die Boeddha is niet anders dan dit onzekere kleine zelf van ons, dit vertwijfelde zelf. Zolang we naar een beter zelf verlangen, kunnen we dit inzicht dat we Boeddha zijn nooit begrijpen, nooit ervaren. En misschien is het

daarom dat zo weinig mensen uiteindelijk ontwaken door hun beoefening. Ze komen nooit tot het punt waarin ze zichzelf werkelijk liefdevol kunnen accepteren zoals ze zijn, nu in dit moment.

Dus zit, verzacht en ontspan. Probeer te rusten in wat nu aanwezig is, in jezelf, buiten jezelf. Zoek niet naar een beter zelf. Het zelf wat je bent is goed genoeg. Het is alleen je oordeel erover dat je tot vertwijfeling brengt en doet zoeken en dan mis je wat je waarlijk bent.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 6 juni 2024