

Complete vrede

Boeddhisme als religie en praktijk is minder homogeen dan vaak wordt aangenomen, met name hier in het Westen. Er bestaan binnen het boeddhisme verschillende tradities die ontstaan zijn in de verschillende landen waarin boeddhisme zich heeft verspreid vanuit India. En die tradities hebben ook vaak geen eenduidig verhaal over de werkelijkheid. Er zijn accentverschillen en soms zijn de verschillen wat groter. Soms wordt een meer transcendente weg gevolgd: het zoeken naar eenheid voorbij de veelvuldigheid. Soms wordt een weg gevolgd naar de eenheid door ons juist diep te verbinden met de veelvuldigheid: een weg van immanentie. En de metafysische verhalen over de werkelijkheid verschillen soms ook: alles is bewustzijn of alles is leeg. En er is er de beoefening van de aandacht en de beoefening van het oplossen van de aandacht.

Het kan soms een beetje verwarrend zijn, maar we hoeven ons werkelijk geen zorgen te maken. Kies een pad dat bij je past, dat resoneert. Want welk pad je ook kiest, welke beoefening je ook doet binnen het boeddhisme, het leidt naar een gemeenschappelijk inzicht dat alle tradities delen: er is niets waar je aan kan vasthouden omdat niets en dan ook werkelijk niets een eigen onafhankelijke identiteit heeft en losstaat van al het andere. Alles is met elkaar verbonden en alles is veranderlijk. Te vergelijken met water dat beweegt of de lucht die beweegt in de vorm van wind. Hoe kan je stromend water vastpakken, hoe kan je de wind vastpakken? En wat je niet kan vastpakken, hoe je niet los te laten.

Welk pad je ook volgt, welk metafysisch verhaal je ook neemt als leidraad, welke beoefening je ook doet, die van mindfulness of die van het oplossen van de aandacht, uiteindelijk breekt het inzicht door. Als je niets kan vastpakken of wegduwen, wat valt er dan nog waarlijk te doen in dit zitten van ons? Wat overblijft is een diep ontspannen, een diep rusten in hoe de dingen nu zijn. Een diep rusten in jezelf, in hoe jij nu bent, want jij bent net zoals alle dingen, veranderlijk en staat niet op jezelf. Wanneer we rusten in onszelf, lost daar al het lijden op. Lijden zoals de Boeddha het definieerde: het willen hebben wat je niet hebt en het wegduwen van wat je niet wilt hebben.

Wanneer we werkelijk rusten in onszelf is daar de vrede. De vrede in dit moment zoals het is. En dit moment is niet statisch, het is niet als een schilderijtje aan de muur. Dit moment is ook niet vast te grijpen. Het verandert. Het is als stromend water of de wind. Het stromen gaat misschien heel langzaam, op andere tijden heel snel. Maar wanneer het inzicht er eenmaal is dat niets valt vast te grijpen noch weg te duwen, is daar het kunnen meestromen, is daar het vrij zijn in wat zich ook voordoet. Het vrij zijn en kunnen omarmen van álles wat is. Want alles wat is is de Werkelijkheid, de Boeddhanatuur, vrij van lijden, vrij van de oorzaak van lijden. Dus er is geen pad meer naar het einde van lijden. Een complete vrede.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 9 november 2024*