

Een maand van niet klagen

Afgelopen maandag is een campagne begonnen, een vrij nieuwe campagne die is komen overwaaien vanuit België. Het is de campagne om een maand lang niet te klagen. Afgelopen maandag was, wat ze tegenwoordig noemen, Blue Monday, de dag dat mensen een zware gemoedstoestand lijken te hebben. Zo na de feestdagen, de donkere natte dagen. We kennen allemaal Stoptober: een maand waarin velen proberen te stoppen met roken, Dry January: een maand zonder alcohol. En nu dan een maand zonder klagen. Een mooie campagne want het legt voor de eerste keer de nadruk op het mentale aspect van ons zijn en hoe het mentale aspect ons welzijn beïnvloedt, eenvoudigweg door te klagen.

Klagen maakt niet gelukkig, we weten het allemaal. Klagen is eigenlijk een verwoording van een verzet tegen wat is: de wereld, andere mensen. Misschien klagen [we] over ons eigen leven, het niet kunnen accepteren hoe ons leven is. Stoppen met klagen betekent niet het niet verwoorden van dat wat we moeilijk vinden, wat ons angstig of droevig maakt of wat afkeurenswaardig is omdat het leed veroorzaakt voor anderen of voor onszelf. Klagen is dat verder te nemen en er een verhaal omheen te bouwen dat rond en rond gaat. Een beetje zoals de hamster in het hamsterwiel; het gaat maar rond en rond en het gaat nergens naar toe. Het blijft op zijn plaats. Met klagen veranderen we natuurlijk niet de wereld of anderen of zelfs ons leven.

We kunnen er natuurlijk van alles tegenover zetten: positief denken, de aandacht richten op dat wat goed is, wat mooi is, wat heilzaam is. Want er is ten alle tijden veel moois en heilzams in de wereld en meestal ook in ons eigen leven. De Zenweg is één van een verzachten, ontspannen, een vriendelijk worden, een rusten in onszelf, een stil worden. Wat Zen betreft hoeven we alleen maar te stoppen met klagen. Als het ware uit het hamsterwiel te stappen en niets te doen want klagen is een mentale activiteit.

Dat Zen daar zo nadruk op legt is niet zo verwonderlijk. Het verraadt daarmee de taoïstische invloed waar het boeddhisme in China aan onderhevig was. Zo schrijft Lao-Tzu (de grondlegger van het taoïsme in de 6^{de} eeuw voor Chr.) het volgende:

“In het nastreven van wijsheid weet je elke dag een beetje meer. In het nastreven van de Weg [de Tao] doe je elke dag een beetje minder. Je doet minder en minder totdat je helemaal niets meer doet. En wanneer je helemaal niets meer doet, is er niets dat niet gedaan wordt.”

Het is het principe van Wu Wei, handelen door niet te handelen.

In de dertiende eeuw schrijft de Japanse Zenmeester [Dōgen] het volgende:

“Als je zorgen voor en je hechting aan je lichaam en geest durft los te laten, zal je vanzelf terecht komen in het rijk van Boeddha. Wanneer de Boeddha alles doet en je volgt dit doen zonder enige moeite en zonder erover te piekeren, verwerf je vrijheid van al het lijden en word je zelf Boeddha.”

Dōgen verwoord eigenlijk hetzelfde als Lao-Tzu. Laat de zorgen over het ‘kleine ik’ maar gaan want dat is ten diepste wat klagen is. Het heeft altijd in zijn kern dit ‘kleine ik’ van ons, dit ‘kleine zelf’. Ontspan maar en rust, doe niets. Want dan verheldert je geest dusdanig dat je duidelijk kan zien en duidelijk kan horen Dat wat voorbij dit ‘kleine zelf’ van ons ligt. Wanneer we dit ‘kleine zelf’ loslaten, vinden we ‘Dat wat groter is’ dan dit ‘kleine zelf’. Het is stil maar heel dynamisch. Het is leeg, maar brengt alles voort. Als je goed kijkt en luistert zal je zien dat het altijd gepast reageert op de omstandigheden. Kan je dit volgen? Dit gepast reageren vanuit dit ‘grotere zelf’? We kunnen dit alleen maar wanneer we het klagen loslaten en stil worden, wanneer ons spiritueel oog en oor steeds scherper staan afgesteld en we de Boeddha in onszelf kunnen horen. Dan kunnen we handelen zonder ego, zonder dit ‘kleine zelf’. Dan kunnen we handelen ten bate van iedereen én onszelf. Dan kunnen we heilzaam handelen en daarover hoeft nooit geklaagd te worden.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 26 januari 2025*