

Geen pad naar een doel maar een hier en nu

Ik heb de vorige keer gesproken over beelden. Hoe we beelden creëren over onszelf, over de ander, over de wereld. En hoe positieve beelden ons kunnen inspireren, ons motiveren. Hoe negatieve beelden ons vast kunnen zetten in zorgen, in angst, in een denken dat maar rond gaat en nergens heen gaat.

In de meditatie laten we die beelden gaan, laten we elk beeld dat we over onszelf hebben gaan, om onszelf als het beeldloze te ontdekken, te vinden. Dit betekent ook dat we geen beeld moeten vormen over de beoefening die we doen, het pad dat we gaan, het einddoel, wat verlichting is, wat een verlicht mens is. Want elk beeld zal niet helpen maar ons tegenwerken. Uiteindelijk is het vinden van de tijdloze waarheid in onszelf een van absolute vrijheid. We zijn ten diepste compleet vrij en daarmee is ons handelen compleet vrij. Maar leg er een beeld op en het beeld heeft in zichzelf al de beperkingen. Dan zullen we moeten voldoen aan het beeld en zal ons handelen moeten voldoen aan het beeld.

De monnik die het boeddhisme van India naar China overbracht is Bodhidharma. In het oude Indiase boeddhisme was er wel zeker een beeld van het pad, van het einddoel, van samsara en van nirvana. Van wat een verlicht mens is. Maar Bodhidharma was de monnik die het boeddhisme in China een nieuw aanzicht gaf, een nieuwe invulling. Hij was het die Zen introduceerde. Voor hem was het 'niet-weten' een belangrijk aspect van onze beoefening.

In het niet-weten kan je een woordje toevoegen, namelijk 'vooraf', het 'niet vooraf weten. En daarvoor moeten we het beeld loslaten. Want ons 'vooraf weten' is altijd gestoeld op een beeld dat we hebben. Dus wanneer we zitten, zitten we en rusten we in het 'niet weten'. Niet weten wie we zijn, wat we zijn, wat de ander is, wat de wereld is. We zitten vrij van beelden.

Als je Bodhidharma gevraagd zou hebben: "Wat is meditatie?" dan zou hij waarschijnlijk ook gezegd hebben: "niet weten". Dus heb ook geen beeld van je beoefening en van het pad dat je gaat. En dat is spannend, vooral in een wereld die zo onzeker is, zo turbulent als het is op het ogenblik. Want beelden geven ons houvast, geven ons een zekerheid - al is het maar een schijnzekerheid.

Voor Bodhidharma was mediteren een volledig vertrouwen in het 'zijn' zelf. Inderdaad, een volledig ontspannen en rusten in dit 'zijn' zelf. Een rusten in het moment zoals het werkelijk is, vrij van elk beeld, vrij van een vooraf weten wat dit moment is. Wanneer we zo zitten, in absoluut vertrouwen, in zekere zin in een absolute overgave aan dit 'hier en nu', dan opent zich die tijdloze waarheid, ons Ware Zelf dat tijdloos is, totale vrede en vol van positieve kwaliteiten zoals eindeloos geduld, eindeloos mededogen en alomvattende liefde.

Dus zit en ontspan, geef jezelf over aan het eenvoudigweg zitten. Probeer het niet in beelden te vatten, wat je aan het doen bent. Probeer waar dit pad naar toe leidt niet in beelden te vatten. Probeer het pad zelf niet in beelden te vatten. Als je dat doet dan ben je waarlijk een Boeddha, precies zoals je bent.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 9 maart 2025