

Zitten in onderlinge verbondenheid: juni 2023

We zijn al één

Bijna twintig jaar geleden kwam ik voor de eerste keer op een sesshin van Maha Karuna Ch'an. In de zomer van 1998 had ik al een interview gelezen in het tijdschrift Boeddhisme met Ton Lathouwers, dat een gevoelige snaar had geraakt. Daar moet ik zijn, dacht ik; het duurde nog zes jaar voor ik die stap nam. In het interview sprak Ton over de gelofte van de bodhisattva. Hij legde de nadruk op de eerste gelofte: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden'. Ik leerde de gelofte uit mijn hoofd en reciteerde die na iedere meditatie. Zijn credo: 'je kunt er niet uit vallen' was een heilzame boodschap, want ik was eruit gevallen en een dolende ziel. In die kleine regel klonk een oervertrouwen door, dat jaren later ook mijn vertrouwen geworden is, mede gedragen vanuit een besef dat het leven één groot mysterie is.

Voor het eerst drong dat besef tot mij door bij de ziekte en het overlijden van mijn vader. Ik was begin dertig en zijn overlijden had een ontwrichtende uitwerking in onze familie. In de laatste fase van zijn leven verpleegden mijn zussen en broers hem thuis. Het was alsof we in die periode in een vacuüm leefden. We verkeerden in een andere dimensie van de werkelijkheid, in een soort tussenwereld, een grensgebied met andere wetten en gevoelstonen. Daar moesten we elkaar op zeker moment los laten; mijn vader ging verder, verdween over de brug naar de andere oever; wij bleven verweesd achter. Hij lag thuis opgebaard en dag na dag voelden we de kracht van zijn aanwezigheid afnemen. Het was de eerste keer dat een diep besef doordrong, dat het allemaal vele malen groter is dan de dagelijkse wereld die wij doorgaans ervaren. Wij zijn deel van een allesomvattende werkelijkheid, waaruit we voortkomen en weer terugkeren, ontstaan en weer ver(der)gaan. De geest, die onvergankelijk en ongebooren is, zoals de Boeddha ontdekte in Bodh-Gayā onder de bodhiboom in de vroege morgen bij het opkomen van de morgenster.

In het leven gaat het erom te worden wie we ten diepste zijn. Onze talenten ontplooiën, die we hebben meegekregen bij onze geboorte. Wij dragen de generaties die ons zijn voorgegaan in ons. We hebben niet alleen de genen van de vorige generaties geërfd, maar ook hun lidtekens en wonden overgedragen gekregen. Het is aan ons om hier iets mee te doen in ons eigen leven, eraan te werken, zodat aanvaarding en daardoor vergeving mogelijk wordt. Daarvoor is het nodig om in de stilte naar binnen te gaan en te luisteren naar wat gezegd wil worden. Te zitten op het kussen en het zelf te onderzoeken. Introspectie doen, moedigde Teh Cheng altijd aan. Openstaan voor onze drijfveren, denkpatronen en projecties, maar zeker ook openstaan voor onze pijn, woede en verdriet en die te omarmen. Dat voedt het mededogen met onszelf en de ander. Dan zijn we in staat de ander, ook de generaties voor ons, wezenlijk te zien en te vergeven. We vervallen dan niet meer in reactief gedrag of zelfbeklag, maar zijn in staat het groter te zien en daarmee te ontkomen aan 'egocentrische bevangenheid'. Onze emoties zijn in essentie leeg, ze ontstaan door de idee van een zelf en het denken van het ego, maar we zijn niet ons denken en voelen, het is groter.

Het leven is een groot mysterie en een wonder. Dat ervaar je vooral bij een pasgeboren baby. Zo'n piepklein kindje met wijze glanzende ogen alsof ze ons vanuit een andere wereld aankijken, iets weten wat wij vergeten zijn, volkomen volmaakt, open en ontvankelijk. Wij zijn ook zo'n baby geweest maar zijn die onbevangenheid in de loop van ons leven kwijtgeraakt. Wij hebben deuken en beschadigingen opgelopen. 'Wij zijn gewonde en geschonden mensen'. Onze ware natuur, die aanvankelijk aan de oppervlakte lag, is ondergesneeuwd geraakt onder de ballast van wat het leven met ons heeft gedaan en wat wijzelf hebben aangericht vanwege onze egocentrische bevangenheid.

We doen er vaak alles aan om onze onverwerkte emoties eronder te houden. We trekken muren op, doen ons anders voor dan we zijn, zijn afstandelijk of gedragen ons juist als grappenmaker. Het zijn overlevingsstrategieën om de woede, de pijn, de angst en het verdriet die daaronder liggen niet te hoeven voelen. "Feeding your demons", moedigt de Tibetaanse lama Tsultrim Allione ons aanⁱ. Ga ermee zitten en: "Verwelkom en omarm de woede en voel de pijn die onder of achter die emoties liggen en het gaat smelten", steeds meer smelten, waardoor de woede en angst transformeren....in liefde en compassie.

Dat is de kern van onze beoefening. Dan kunnen we worden wie we ten diepste zijn, trouw zijn aan onze ware natuur. Dan kunnen we onze ouders en overige familieleden aanvaarden om wie ze waren, waardoor we onszelf kunnen aanvaarden met alle gebrokenheid die er bijhoort, want: wij zijn onze ouders. Dan, zegt Thomas Mertonⁱⁱ: "is communicatie op het diepste niveau mogelijk en openbaart zich een verbondenheid (ik voeg eraan toe, over de generaties heen) die wezenlijk en woordloos is, voorbij de woorden, voorbij spreken en voorbij concepten en voorstellingen. We ontdekken dan niet een nieuwe eenheid, maar een eenheid, die al bestaat. Beste medebroeders: we zijn al één, voegt hij eraan toe. We denken alleen dat we dat niet zijn. We moeten deze oorspronkelijke eenheid herontdekken. Wat we moeten worden is wat we al zijn." We zijn onze voorouders!

Ik besluit met een tekst 'Het licht in ons' van Marianne Williamson uit haar boek 'A return to love'. De kern van de tekst wil zeggen dat als ik mezelf bevrijd van woede, twijfel en angst, ik jou ook help je woede en angst te overwinnen. Toen Mandela in 1994 president van Zuid-Afrika werd, gebruikte hij in zijn aanvaardingsrede een tekstfragment uit dit boek. Mandela had tijdens het apartheidsregime van Zuid-Afrika 25 jaar gevangen gezeten waarvan 18 jaar op Robbeneiland. Toen hem bij zijn vrijlating werd gevraagd, of hij haat voelde naar de machthebbers, antwoordde hij: "als ik de haat met me mee naar buiten zou nemen, dan zou ik mezelf nog steeds gevangen houden'. We creëren onze eigen gevangenis als we blijven vasthouden aan het verleden, aan wat er ooit misging in ons leven. We kunnen het achter ons laten door te aanvaarden wat is en daardoor te vergeven.

"Onze diepste angst is niet dat we niet goed genoeg zijn.

Onze diepste angst is dat we onmetelijk krachtig zijn.

Het is het licht in ons en niet de duisternis

die ons het meeste angst aanjaagt. Wij vragen ons af:

'Wie ben ik wel om briljant, mooi, getalenteerd, of fantastisch te zijn?'

Wie ben je eigenlijk om dat niet te zijn?

Je bent een kind van God.

Je kleiner maken dient de wereld niet.

Er is niets verhevens aan om bescheiden te zijn en je kleiner voor te doen, opdat anderen zich niet onzeker hoeven te voelen bij jou.

We zijn bestemd om te stralen zoals kinderen dat doen.

We zijn geboren om Gods glorie, die in ons is, ruimte te geven.

Die glorie is in ieder mens!

En als wij ons licht laten schijnen,

geven we hiermee anderen onbewust toestemming om hetzelfde te doen.

Als wij bevrijd zijn van onze angst,

zal onze aanwezigheid

automatisch anderen bevrijden.

Laat je licht schijnen.....”

Je bent al een boeddha, je bent al ontwaakt!

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Thomas Merton. Worden wat we zijn. Lezing, Calcutta 1968. Vertaling Ronald Hermsen.

Marianne Williamson. Terugkeer naar liefde. 2018.

ⁱ Lama Tsultrim Allione. [Feeding Your Demons](#), YouTube.

ⁱⁱ Thomas Merton maakte in 1968 een rondreis in zuid-oost Azië en hield in oktober 1968 in Calcutta tijdens een congres voor monniken uit oost en west een lezing ‘Worden wat we zijn’. Twee maanden later is hij overleden.