

# SIMPEL

In zen is het simpel. Je gaat zitten (dat wil zeggen ‘mediteren’), je hebt gedachten. Je gedachten bezinken, je wordt één (als je mazzel hebt tenminste). Daarna sta je op en ga je weer aan de slag. Zo doe je dat, iedere dag. Simpel.

In zen is het simpel. En hoe moeilijk kan het nou ten slotte helemaal wezen? Slapen, eten, poepen en piesen, werken, vrijen, afwassen: Simpel!

Eén stap verder. Een beetje twijfel misschien. Teveel geven of te weinig, blijven of weggaan, dit doen of dat, er zijn zovél dingen interessant – het wordt lastiger: wat moet je willen en wat wil je. In zen wordt het lichtjes ongemakkelijk.

Nóg een stapje verder. Genieten en gelukkig zijn, alla, maar ook ruzie maken, verdrietig zijn, kwaad zijn, gestresst zijn – nóg lastiger: waar komt het in godsnaam vandaan en wat móet je ermee? In zen wordt het ongrijpbaar en onbeheersbaar.

De volgende stap dan? Misschien keert het ten goede. Natuurlijk, er zijn prachtige dingen in de wereld: liefde, schoonheid, mededogen. Maar ook: verlies, pijn, rouw, lijden, onrecht, geweld – geen ontkomen aan. Leven is groter dan wij. Waar kunnen we schuilen? Ik denk nergens. In zen wordt het langzamerhand ondragelijk...

Maar zen is toch de óplossing? En Boeddhisme toch de weg út het lijden? Ja, de Boeddha predikte een uitweg uit het lijden. Maar als je goed kijkt is die er helemaal niet.

Het leven is niet simpel maar mateloos complex. Ingesleten patronen zijn hardnekkig en onttrekken zich aan ons gezichtsveld, emoties zijn ongrijpbaar en doorkruisen ongecontroleerd onze o zo verheven intenties. Alles hangt samen met alles. Waar is de uitweg uit het lijden, uit onze onvrede?

Er is geen uitweg uit lijden. Niet in een soort verheven toestand van Nirvana (het uitdoven), volledige rust of gelukzalige toestanden. Dat zijn allemaal sprookjes, fijn om bij weg te dromen maar evenzoveel obstakels op je boeddhistische weg.

Er is geen uitweg út lijden, maar wel: ín het lijden is de uitweg! Met de fijne dingen is het niet zo moeilijk, dat willen we allemaal wel. Maar de pijnlijke tijden, de moeilijke momenten, de snijdende werkelijkheid – ook dát is bevrijding!

In het boeddhisme gaat het er niet om een ideale situatie te bereiken. Middenin de chaos van alledag is de enige plek waar je vrij kunt zijn. Nirvana is Samsara, bevrijding is déze wereld, deze werkelijkheid. Het leven van een ontwaakte wordt wel eens vergeleken met een lotus die zijn wortels in de modder heeft, maar boven water tot bloei komt. Maar waarom proberen boven water uit te komen? Duik helemaal onder en wordt volkomen smerig, maar blijf kijken, onafgebroken en onbevooroordeeld. Meer is niet nodig. Zo simpel is het.

Ron Sinnige, februari 2008