

IRÈNE KAIGETSU BAKKER (77) OVER HET BOEDDHISME

‘Het besef van vergankelijkheid kan ons aanmoedigen om voluit te leven’

“IK BEN KATHOLIEK OPGEVOED, MAAR gaandeweg zei het instituut kerk me niets meer. Hoewel ik een goed leven had, miste ik toch iets. Een ontmoeting in 1986 met de Amerikaanse zenleraar Genpo Merzel sloeg in als een bom. Het zette mij op het spirituele pad van het zenboeddhisme. In 1995 ben ik monnik geworden. Ik heb toen mijn leven in Nederland achter mij gelaten en heb zeven jaar in een Amerikaans zenklooster gewoond. De essentie van het boeddhisme is de realisatie dat, zodra er leven is, er óók lijden is. Alleen al omdat dit lichaam ziek en oud kan worden en het met de dood zal ophouden te bestaan. Hoe kun je zo goed mogelijk omgaan met die basale onbevredigdheid van het leven, met tegenslagen en lijden? De oorzaak van lijden is meestal onze gehechtheid. Dat is een van de dingen waar het in het boeddhisme om gaat. Velen van ons zijn als de dood voor de dood. Ontkenning van onze eindigheid levert niet minder angst op, maar juist meer. We kunnen onze kop wel in het zand steken, maar dat betekent niet dat het feit dat we sterfelijk zijn, daarmee is verdwenen. Wanneer we angst onderdrukken komt die via een achterdeur toch weer binnen en beïnvloedt daarmee ongemerkt ons leven. Het diepe besef van vergankelijkheid kan ons aanmoedigen om voluit te leven. De eerste stap om ons voor te bereiden op het eigen sterven en de dood van een dierbare is om de vergankelijkheid van alles wat is te erkennen. Kijk maar naar de natuur: vergankelijkheid is heel basaal. Als er geen veranderlijkheid zou zijn, dan zou een zaadje altijd een zaadje blijven, een baby altijd een baby. We willen er niet aan dat alles vergankelijk is. Behalve als we iets vervelend vinden, bijvoorbeeld wanneer we hoofdpijn hebben. Hoe meer je het diepe besef dat alles voorbijgaat kunt omarmen – en dus ook dat dit leven gaat ophouden – hoe meer je stilstaat bij hoe je werkelijk wilt leven ‘tussen nu en dan’. Je krijgt daardoor ook meer waardering voor dit moment en voor het leven zoals het is.”

