

Liefde & mededogen door Marcel Messing:

Als je liefde en mededogen voelt voor alle bewuste wezens, vooral voor je vijand, is dat werkelijke liefde en mededogen. Nu is het soort liefde en mededogen dat je voelt voor je vrienden, je vrouw en je kinderen, in wezen geen echte mildheid. Het is gehechtheid.. Zo'n vorm van liefde kan niet oneindig zijn.[1] (Dalai Lama)

Mededogen en medelijden

Mededogen is een woord dat veel mensen niet meer kennen. Medelijden wel. Toch is er een groot verschil tussen beide woorden. Medelijden komt voort uit gehechtheid en beperkt zich tot mensen met wie we een relatie hebben of sympathiseren en tot andere levende wezens waar we ons toe aangetrokken voelen. Medelijden houdt dualiteit in stand en heeft het ik als basis, hoe subtiel ook. Medelijden kan ons boven iemand plaatsen in plaats van naast iemand.

Mededogen is universeel, het betreft alle levende wezens. Het is ontdaan van elke vorm van zelfzucht. Het is de vrucht van innerlijke transformatie. Het welt op uit de bron van het zijn zelf. Het ontstaat als we door een juist waarnemen van de werkelijkheid inzicht krijgen in de veranderlijkheid en vergankelijkheid van alles wat naam en vorm heeft en als we beseffen dat verlangen en hechten aan naam en vorm de oorzaak zijn van lijden en smart en zo het wiel van geboren worden, ouder worden, ziekte, dood en opnieuw geboren worden in beweging houden. Alle levende wezens verlangen naar leven en geluk, vaak ten koste van elkaar. Mededogen en liefde hechten noch aan leven noch aan niet-leven. Ze stijgen boven geboorte en dood uit en voeren naar de grondeloze bron van het zijn.

De mantel van mededogen

Mededogen stroomt als een nooit opdrogende bron naar alle levende wezens die lijden. Het is als een lotusbloem die oprijst uit een hart vol liefde en met haar ontelbare bladeren pijn en smart verzacht. Het is als een zoete roos die, boven de dorens uitgestegen, overal haar geur van liefde verspreidt. Als een lelie die haar smetteloze kelk van genegenheid toont. Een helende balsem die niet ophoudt vertroosting en inzicht te schenken. Wie de mantel van mededogen draagt, is losgekomen van verlangens, kan niet meer haten en heeft zelfs zijn vijand lief, omdat het besef is doorgedrongen dat alle leven één is. Het is het natuurlijk resultaat van het opwellen van de bron van mededogen in hemzelf. Een mens van mededogen gaat voorbij aan het goedkope plezier van de wereld, is steeds vervuld van mildheid, leeft zonder oordeel en onderscheid, toont in stille aandacht zijn glimlach aan de wereld, aan alle levende wezens. Een mens van mededogen weet dat de tranen die door de tijden heen geplengd zijn meer druppels bevatten dan al het water van de vier wereldzeeën. Voor hem geen hallucinaties meer van kort genot en plezier, maar het besef dat ikzucht hem verwijderd van de ware vreugde van het zijn. Hij heeft de lessen van lijden en smart begrepen. Boven het verdriet en de vreugde van deze wereld uit heeft hij de tijdeloze vreugde gevonden.

Mededogen als kwaliteit van zijn

Mededogen is niet gebonden aan een godsdienstige, politieke of maatschappelijke visie, noch aan oefeningen of rituelen. Zoals een bloem spontaan tot bloeien en geuren komt, zo openbaart mededogen zich spontaan als het inzicht ontwaakt dat alle levende wezens met elkaar verbonden zijn, dat ze allemaal naar geluk verlangen en dat het leven één is. Of iemand nu wel of niet gelooft in God, reïncarnatie of wedergeboorte, leven na de dood, een hemel of een hel, mededogen staat daar los van. Enkel het besef dat lijden voortkomt uit verlangen en hechten, uit pakken, grijpen, toe-eigenen, kortom uit zelfzucht, is voldoende om het zaad van mededogen te doen ontkiemen. Mededogen is geen deugd, het is een kwaliteit van onze natuurlijke staat van zijn. Daarom kan het in feite niet nagestreefd worden, niet bereikt, niet verworven worden. Wat tot de kwaliteit van ons zijn behoort, manifesteert zich meteen als de illusie van hetgeen we niét zijn wegvalt, als de sluiers van onwetendheid door! het zwaard van inzicht worden weggesneden.

Barmhartigheid

In de parabel van de barmhartige Samaritaan (Lucas 10:25-37) is sprake van het woord barmhartigheid, een woord dat niet bepaald in ons taalgebruik geïntegreerd is, maar dezelfde kwaliteit bevat als het woord med-

edogen. Barmhartigheid kent geen onderscheid, geen kaste, is niet verbonden aan een geloof, een opinie, een overtuiging. De parabel leert om 'de naaste te beminnen als jezelf', om de heel eenvoudige reden dat er geen twee zijn, omdat alles door één bewustzijn wordt doordrongen. Slechts door onderscheid te maken, door te handelen vanuit bijvoorbeeld een kastebesef, groepsbewustzijn of een bepaalde geloofsopvatting, kortom vanuit het gevoel van 'ik en jij', wordt de sluier van onwetendheid over de kwaliteit van mededogen geworpen. Naar aanleiding van de parabel van de barmhartige Samaritaa leerde Meester Eckhart om non-dualistisch te handelen en, zoals de Bhagavad Gita al ruim een paar duizend jaar geleden leerde, zo te handelen dat er geen gehechtheid aan de verdienste is.

'Zo handel ook jij zonder enig onderscheid naar een ieder en laat daarbij verwantschap of verdienste buiten beschouwing, denk veel meer aan hetgeen hij nodig heeft en aan zijn nood.' [2]

Verheven kwaliteiten van de geest

De Boeddha leerde zijn discipelen vier verheven kwaliteiten van de geest: de brahamavihara, die betrekking hebben op alle levende wezens. Dit woordje is samengesteld uit het woord brahma, dat te maken heeft met bewustzijn van de ver ontwikkelde brahmagoden, en het woordje vihara, dat 'verblijfplaats' betekent. De vier brahamavihara beogen de realisatie van vrede en kalmte in de geest, waarbij uiteindelijk - na een aantal gunstige wedergeboortes die plaatsvinden zolang iemand nog gelooft 'iemand' te zijn - nirvana gerealiseerd wordt, het uitwaaien van alle illusies, het doven van het vuur van verlangens, waardoor de ware natuur van de mens, de boeddhanatuur, tot realisatie komt. Tot de brahamavihara behoren: liefdevolle vriendelijkheid (metta); [2] medegevoel of mededogen (karuna); [3] medevreugde (mudita) en [4] gelijkmoedigheid (upekkha). De Boeddha zelf was één manifestatie van de natuur van mahakaruna, het grote mededogen. De talloze wedergeboorteverhalen (jataka) die de Boeddha van zichzelf vertelde voordat hij als bodhisattva (het wezen vol mededogen dat bestemd is voor verlichting) het grote uitdoven realiseerde van alle verlangens, gaan bijna allemaal over het eindeloze mededogen dat hij manifesteerde naar alle levende wezens. In het boeddhisme wordt door miljoenen monniken en leken dagelijks de metta-soetra geciteerd, de soetra van liefdevolle vriendelijkheid, die alle levende wezens geluk en vrede toewenst en bevestigt dat alle levende wezens één zijn en naar geluk verlangen.

Mogen alle levende wezens gelukkig zijn en vrede vinden!

Wat voor levende wezens er ook zijn,
of ze nu sterk zijn of zwak,
groot of klein,
zichtbaar of onzichtbaar,
ver weg of nabij,
of ze al geboren zijn of nog geboren moeten worden,
mogen ze allemaal gelukkig zijn! [3]

Mededogen vormt in alle boeddhistische scholen een centraal begrip. Het ontwaken eraan door voortdurende ontwikkeling van aandacht betekent het ontwaken aan de natuurlijke kwaliteit van de boeddhanatuur.

Een mens van mededogen

Een mens van mededogen heeft de kermis van het leven voorgoed verlaten. Hij ziet het leven van verlangen en hechten als een beschilderde gouden koets. Op een afstand kijkt hij ernaar, ziet hoe onwetende mensen er vol enthousiasme instappen, maar laat de koets als in een film aan zich voorbijrijden. Hij weet dat het witte doek van het zijn niet geraakt wordt door de beelden van het worden. Er is alleen waarnemen. Een mens van mededogen weet dat het verdriet én de vreugde van deze wereld uit dezelfde toverhoed van illusies komen en heeft de ware vreugde van het zijn herwonnen door overstijging van iedere vorm van dualiteit. Tegenover de schaterlach van de wereld staat zijn glimlach. Tegenover de ruwheid en hardheid, zijn zachtheid en mildheid. Tegenover de dwaasheid, zijn wijsheid. Vanuit natuurlijke eenvoud laat hij de gecompliceerde wereld van ikzucht achter zich. Hij is in de wereld, maar niet meer van de wereld. De wereld strijdt misschien met hem, maar hij niet met de wereld. Als anderen spreken, zwijgt hij. Als anderen zwijgen, spreekt hij. Zijn zachtheid, tederheid en mildheid komen niet uit zwakte voort, maar uit kracht.

Een mens van mededogen scheidt geen illusies meer. Voor hem is het leven slechts een spiegelpaleis dat het spel der vormen in al zijn vergankelijkheid duizendvoudig weerspiegelt. Voorgoed is er het weten dat alle vormen niets meer zijn dan een golfbeweging in de oceaan van bewustzijn, een spel, waarin waarnemer en het waargenomene één geheel zijn. Door het leven in al zijn facetten van verschijnen en verdwijnen waar te nemen is er een stil geluk geboren in zijn hart, een vrede van de geest, voorbij tijd en ruimte. Het vuur van verlangen is uitgeblust. Zoals een boom na de storm weer zijn evenwicht vindt tussen hemel en aarde, zo heeft een mens van mededogen het stiltepunt in zichzelf hervonden nadat de storm van onrust en onvrede in hem is uitgewaaid. Helder als de smetteloze hemel na een onweer, zo klaar en smetteloos is zijn geest. Geen wolkje dat het zicht op de waarheid nog verduisteren kan.

De yogi en de scorpioen

Aan de oever van een rivier zat een yogi naar de zonsopgang te kijken. Een scorpioen liep naar hem toe en zei: ‘Wat zou ik toch graag naar de overkant gaan! Maar wie zal me daarnaartoe willen brengen?’ Zonder aarzelen nam de yogi de scorpioen in zijn handen en waadde de rivier door. Halverwege voelde hij een venijnige steek in een van zijn handen. ‘Waarom ben je toch zo dwaas mij in je handen naar de overkant te dragen?’ vroeg de scorpioen. ‘Je weet toch dat het mijn natuur is om te steken?’ ‘Zeker’, zei de yogi, ‘maar mijn natuur is mededogen en behulpzaamheid. Ik kan niet anders dan je naar de overkant dragen.’ En terwijl zijn ledematen al stijf begonnen te worden van het gif en hij voelde dat hij ging sterven, kon hij de scorpioen nog net aan de overkant van de rivier neerzetten.

Noten:

[1] Dalai Lama, Oceaan van wijsheid. Eerbied voor het leven, Kosmos, Utrecht/Antwerpen 1990, p. 33.

[2] Meister Eckhart, Einheit im Sein und Wirke, Herausgegeben, eingeleitet und zum Teil übersetzt von Dietmar Mieth, Piper, München, 1986, p.341

[3] Zie o.a.: Dharmawiranatha, A., De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid (Metta-soetra), Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting, Den Haag 1986 (2e dr.) (Boeddahayana Publikaties 17).

© Marcel Messing ook auteur van het nieuwe boek Worden Wij Wakker? Over de verborgen krachten achter het wereldtoneel