

De Herberg

We leven momenteel in een wereld waarin veel gaande is waarover men zich zorgen kan maken; de oorlog tegen I.S. en de dreiging van terrorisme in eigen land, de toestand in Syrië, in Oekraïne en de Russische inmenging daar, de ebola epidemie in Afrika, de doorgaande opwarming van de aarde, etc. De media staan er vol van. De wereld is een onstabiele plaats, de Boeddha zei het tweeënehalfduizend jaar geleden al.

Dat we ons om dergelijke ontwikkelingen zorgen maken, ook al kunnen we er meestal weinig tot niets aan doen, is heel menselijk. Het toont ons diepe verbondenheid met de wereld om ons heen. Maar die zorg kan ook leiden naar een pessimistische kijk op de wereld en op het leven die niet behulpzaam is voor onszelf en anderen. Het leidt meestal tot een verharding van meningen en standpunten en daardoor naar nog meer polarisatie en onrust.

In onzekere tijden zoals deze kan de meditatie een echt houvast bieden, al was het maar omdat we met de meditatie wat ruimte en tijd geven aan onszelf in plaats van wat er allemaal om ons heen gebeurt. Meditatie is 'even niets doen', alhoewel dit niet het beeld van meditatie is dat de meesten hebben. We zijn vaak zo druk bezig met het 'loslaten' van alle drukte in het hoofd dat de term 'niets doen' daar niet in overeenstemming mee lijkt. Toch is meditatie precies dat; rusten in het eenvoudige en ontegenzeggelijke feit dat je bent. Met rusten wordt natuurlijk niet doezelen bedoeld, maar een wakker en helder zijn met je zijn. Dit kan wat moeilijk klinken en lijken, dus is het misschien behulpzaam om het als volgt te beschrijven:



Stel jezelf voor als een herberg. Een fijne plek waar gasten komen en gaan. De gasten zijn onze gedachten, emoties, en alle overige gewaarwordingen. In de herberg woont en werkt de waard, onze aandacht, een nogal druk baasje die zich continu uitslooft om de gasten comfortabel te maken, of buiten de deur te houden, of rustig of stil te krijgen, vast te houden, etc., etc..

Het lijkt de waard nooit echt te lukken om de boel onder controle te krijgen, al was het maar omdat hij altijd een beetje achter de feiten aan loopt. De gasten lijken hun eigen weg te gaan. Dit heeft deels te maken met het feit dat de herberg een hele open plek is. Het heeft geen wanden of deuren dus elke gast kan zomaar binnen komen en zomaar vertrekken. Dit heeft de waard echter niet door want in zijn drukte en zijn plichtsbesef, het zorgen voor de gasten, is hij vergeten hoe de herberg, zijn thuis, – want zonder herberg, geen waard –, werkelijk uitziet. Dat hij dat niet herinnert, geeft hem een onbestendig gevoel, alhoewel hij dat niet gauw zal toegeven. En dat de waard vaak wat moe is mag vanzelfsprekend zijn.

De oplossing is niet moeilijk: het enige wat de waard hoeft te doen is even gaan zitten en de gasten de gasten te laten en de herberg de herberg. De waard, de aandacht, mag een pauze nemen en gewoon bij zichzelf blijven. De gasten zorgen wel voor zichzelf. Wanneer de waard zichzelf die rust gunt, (her)ontdekt hij zijn thuis, de herberg. Niet als een fysieke plek met grenzen, maar als die welkome ruimte die niet alleen altijd open staat voor gasten maar ook voor hemzelf. Hij is de enige echte bewoner van de herberg, alle gasten zijn er slechts tijdelijk. Ze maken de herberg soms een levendige plek, een plek waarin hij zo nu en dan zijn werk mag doen. Maar het is ook zijn thuis waar hij alles los kan laten en gewoon zichzelf zijn, in alle rust en vrede.

Mocht je tijdens het zitten in meditatie de waard, je aandacht, alle kanten op zien gaan om zich te bekommeren om de gasten, je gewaarwordingen, nodig de waard dan uit om met je mee te zitten om te rusten in de open ruimte die je werkelijk bent en waarin zich het leven in al zijn mooie en minder mooie facetten voltrekt. Langzaamaan ga je de onvoorwaardelijkheid beseffen die ten grondslag ligt aan die ruimte, want ze stelt ons nooit voorwaarden waaraan we moeten voldoen om eenvoudigweg te zijn, om te bestaan, en dus ook om te rusten in dat zijn. Ook stelt ze geen voorwaarden aan de gasten; alles is welkom om in die ruimte te zijn en ervaren te worden. We kunnen die onvoorwaardelijkheid dan ook liefde noemen want ware liefde stelt geen eisen en geeft aan alles de ruimte om te zijn.

Baldwin Schreurs

* * * * *