

De interne criticaster

Wellicht heeft een aantal van jullie gekeken naar het songfestival. Ikzelf heb een tijdje gekeken en was een beetje verbaast over hoeveel liedjes er gingen over vrijheid. De vrijheid te zijn wie je bent. Of je nu vrouw bent, of een andere seksuele oriëntatie dan in deze maatschappij gewoonlijk is hebt. Of een mentale aandoening zoals Tourette.

Het is mooi dat jonge mensen zich inzetten voor die vrijheid want er is in deze wereld nog heel wat te winnen voor heel veel groepen, voor heel veel mensen. Er is nog heel veel leed omdat mensen niet worden geaccepteerd voor wie en voor wat ze zijn. Maar de vrijheid in deze wereld is eigenlijk een halve vrijheid. Er is ook nog de vrijheid in onze interne wereld. En daar zijn wij de enige die de kritiek leveren. Daar zijn wij de enige die niet accepteren, die afkeuren.

In onze interne wereld is de definitie van wie en wat we zijn misschien nog vloeibaarder dan in de uiterlijke wereld, de wereld van vorm. Gemoedstoestanden komen en gaan. En zo kan je van een heel blij persoon een tijd later je in een intern depressief landschap wanen, ervaren, of angstig, onzeker. En ook dat landschap kan weer veranderen. Het gaat sneller dan in de externe wereld. Maar ook daar veranderen we natuurlijk. Ons lichaam verandert; soms overkomt een ziekte ons, een ongeluk, een aandoening.

In onze interne wereld is het wat moeilijker te definiëren wie we zijn. Ben ik de gemoedstoestand die er nu heerst, al duurt die misschien al jaren? In ieder geval weten we dat we die gemoedstoestand kunnen waarnemen, kunnen afkeuren, beoordelen, net zoals anderen ons soms afkeuren om wie of wat we zijn. Dus kunnen we ook vanbinnen vrij worden, of naar vrijheid streven door de criticaster stil te laten worden?

En misschien kan ik me dan intern nooit definiëren als iets onveranderlijks, in ieder geval weet ik dat wat ik in dit moment ben volledig kan accepteren, hoe het ook is. En dan wordt onze vrijheid completer en dieper. Dan kan er in dit alles echte blijdschap ontstaan.

Dus laten we zitten met hoe we nu zijn, wat we nu zijn. Omarm het. Laat elke kritiek verstommen. Bevrijd jezelf daarvan. Laat je vrijheid eindeloos uitdijen. En in dat accepteren van jezelf zal je zien dat het accepteren van de ander daaruit vloeit. We zijn zo kritisch op een ander omdat het iets weerspiegelt van wat we in onszelf doen. Dus dit zitten in meditatie helpt niet alleen onszelf, maar we dragen bij aan een vrijere wereld.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 23 mei 2021*