

## Onze beoefening is een proces

Onze meditatie, onze beoefening, is het best te benaderen als een proces, iets wat over tijd plaatsvindt. En zoals dat gaat met ons, we willen een proces altijd begrijpen, we willen het kunnen manipuleren, versnellen als we willen of vertragen, prettiger maken. We willen weten waar we zijn in dit proces, hoever we nog te gaan hebben, de afstand die we hebben afgelegd. Maar meditatie, onze beoefening, is een proces waarin wij niet de leiding hebben. Het is een proces waaraan we ons overgeven.

In het boeddhisme wordt gezegd: “Deze geest zoals hij is, is de Boeddhanatuur”. Dat klinkt heel aardig en dat kunnen we zo nu en dan tegen onszelf zeggen maar daarmee gaan we onszelf en de wereld nog niet ervaren áls de Boeddhanatuur.

We leven soms als een pauper die een miljoen op zijn bankrekening heeft staan, maar vergeten is dat hij überhaupt een bankrekening heeft. Dat komt allemaal omdat we onszelf beperken tot alleen de denkende geest, het denkend verstand. Maar de Boeddhageest is veel groter, veel weidser dan alleen maar de denkende geest. We hebben een enorme rijkdom, ieder van ons. Maar we leven in verhouding tot die rijkdom als een pauper. We voelen ons heel vaak arm in deze wereld, afgescheiden, soms alleen. Een leven vol belemmeringen, met zijn angsten en onzekerheden. Een beetje als de pauper die de dag moet zien rond te komen, maar hij is eigenlijk rijk.

Daarom zitten we nu en laten we ons denkend verstand heel even gaan. Er is niets verkeerd aan ons verstand, het vermogen de dingen te overdenken, te analyseren, te beoordelen. Maar we laten het gaan om zo weer een ruimer beeld te krijgen van wat we ten diepste zijn, of zoals je wilt, om het weer te herinneren: onze rijkdom, de weidsheid, de openheid, de alomvattendheid van de geest die de Boeddhageest is.

Dus laten we in stilte zitten en laat je gedachten maar gewoon komen en gaan, en vooral gaan. Leg elk verhaal maar weer steeds even naast je neer, elke analyse, elk oordeel. Zit dan tezamen met ‘dit moment zoals het is’. Want je bént ‘dit moment zoals het is’ en ‘dit moment zoals het is’, is de Boeddhageest. Uiteindelijk zal je het voor jezelf zien, als je wilt, herinneren. Dan heb je je rijkdom weer terug en kan je daar vanuit leven, elk moment weer.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 11 juli 2021*