

## Ontwaken uit de droom

Samen in stilte zitten, wakker en opmerkzaam.

Als je naar diverse sociale media kijkt, bijvoorbeeld YouTube, dan wordt je geconfronteerd met het allerslechtste van de mens en het allerbeste. Er worden dingen gepost, video's, die bijna te erg zijn om gezien te worden. En ik heb zeker ook te doen met die mensen, bijvoorbeeld bij Facebook, die daar naar moeten kijken en er een oordeel over moeten vellen of het toegelaten wordt of niet. Die mensen schijnen maar voor een paar maanden dit werk te kunnen doen. Maar je ziet, ook op YouTube, bijvoorbeeld mensen geweldige dingen doen. Belangeloos zich inzetten voor andere mensen, voor dieren, voor de wereld, voor de aarde, voor het milieu.

Soms zie je dat in diezelfde plek waar vreselijke dingen gebeuren, soms ook geweldige dingen gebeuren. Mensen die onverlicht handelen en mensen die verlicht handelen. Natuurlijk, als we naar onszelf kijken zien we dat wij ook soms onverlicht kunnen handelen en soms verlicht. Wanneer we onverlicht handelen bevestigen we de afgescheidenheid, het gevoel van afgescheidenheid in onszelf en dat brengt altijd een gevoel van pijn, van weerstand, van teleurstelling voort want in ons hart willen we deel zijn van een groter geheel. In ons hart willen we onszelf eigenlijk kunnen loslaten, daarom kunnen we zo liefhebben. In het liefhebben laten we onszelf los. Dus verlicht handelen wordt gekenmerkt door liefdevolle actie en wat een vreugde brengt dat. Niet alleen voor diegenen die zo handelen maar ook als je naar zo'n filmpje kijkt, het maakt je blij.

Weinig mensen kiezen er bewust voor, om kwaad te doen. Niemand, of weinig mensen hebben de intentie om een ander kwaad te doen of zichzelf. Het gebeurt. Sommige mensen zeggen zelfs het overkomt hun. En hetzelfde geldt misschien ook voor het doen van goed, meestal gebeurt dat ook. Vaak zit er nog niet eens zo'n bewuste keuze achter, een bewuste intentie. We doen het gewoon. Liefde overkomt je.

Hetzelfde kunnen we in onze meditatie soms waarnemen. Je zit rustig ontspannen naar de muur te kijken en tien minuten later zit je je innerlijk druk te maken over iets wat gebeurd is op het werk of thuis, ben je kwaad op iemand. En dan kijken we terug na afloop en hebben we het gevoel dat het ons is overkomen. Er waren heel weinig bewuste intenties in dat, van het ontspannen zijn naar het kwaad worden. De Boeddha vergeleek het soms met een dromen terwijl we wakker lijken rond te lopen. In het dromen overkomt ons de droom. We lijken er geen keuze in te hebben, in die droom. Het moment dat we bewust worden van dat we kunnen kiezen, worden we vaak wakker.

In onze meditatie kunnen we wat bewuster worden van die overgangen, bijvoorbeeld van het ontspannen stil zitten naar je innerlijk druk maken over iets. Er worden in dat proces eigenlijk een aantal kleine stapjes genomen maar we zijn er gewoon niet bewust van, dus het lijkt ons te overkomen. Kunnen we wakker worden en dat wat meer in het bewustzijn brengen van waarom ik de rust verlies van dit moment? Waarom eindig ik in dit verhaal van zorg, van angst, van boosheid, noem maar op? Natuurlijk, tijdens het zitten zal dat allemaal niet dramatisch zijn. Maar kijk naar de sociale media en zie hoe dramatisch het kan worden wanneer dit soort processen in ons zich

afspelen in dit onbewuste. Alsof we aan het dromen zijn, aan het slaapwandelen in het leven. Dus de Boeddha roept ons op om wakker te worden want we kunnen wat doen, we kunnen kiezen. En dan is het net zoals in je droom wanneer je het gevoel krijgt dat je kan kiezen, dat je nee kan zeggen. De droom stopt, je wordt wakker.

Naarmate we wat langer oefenen worden we steeds wakkerder en brengen we langzaam het rad van karma, want dit is wat er gaande is, karma, tot een stilstand. We worden niet meer meegesleept door het negatieve. We laten ons niet meer vastpakken, vastzetten in een gevoel van afgescheidenheid. Simpelweg omdat we weten dat liefdevolle actie die ten bate komt van een ander, van de wereld, van jezelf, uiteindelijk vreugdevol is omdat het je verbinding, je eenheid bevestigt met al wat is.

Dus zit wakker. De dingen overkomen je niet. We maken subtiele keuzes. Breng het in het bewuste.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 1 augustus 2021*