

De vuren doven

In de tijd van de Boeddha was het aan de Brahmanenkaste om de drie vuren gaande te houden. En om in die vuren offers te doen om zo het lot positief te beïnvloeden van diegenen die om het offer vroegen, voor diegenen die voor die ceremonie vroegen. Het was de taak van de Brahmanen om die drie vuren gaande te houden. De Boeddha was kritisch op dit hele ritueel. Hij sprak dan ook over de drie vuren die we juist moeten doven: het vuur van haat, het vuur van hebzucht, en het vuur van waanbeelden. De drie vuren waar we ons aan branden.

Natuurlijk bedoelt de Boeddha met haat, hebzucht, onwetendheid of waanbeelden, alle negatieve gemoedstoestanden die zich in ons kunnen voordoen. En wanneer we er naar handelen, bijvoorbeeld door te denken, te spreken en te handelen in overeenstemming met die onheilzame impulsen in ons, dan leidt het tot lijden. Lijden voor onszelf, lijden voor anderen. Lijden kan je hier heel ruim nemen: verdriet, teleurstelling, maar ook geweld, afpersing, bedrog, onwaarheid, noem maar op.

En we hoeven niet de goden daarom te verzoeken. Noch zijn we afhankelijk van een religieuze kaste die voor ons esoterische ceremonies moet uitvoeren om deze vuren te doven. Dit is de boodschap van de Boeddha: elk mens heeft zelf het vermogen om wat onheilzaam in hem is te doven en wat heilzaam in hem is aan te wakkeren, tot leven te brengen.

Het is wat we doen in de beoefening. Waar haat is, jaloezie, daar zetten we liefdevolle vriendelijkheid tegenover, een altruïstische houding. Waar hebzucht in ons naar boven komt, daar zetten we vrijgevigheid tegenover. Waar ongeduld in ons naar boven komt, daar zetten we geduld tegenover. En noem maar op, zo kunnen we alle onheilzame staten die zich zo nu en dan in ons voordoen omvormen tot heilzame staten. Daar hebben we niemand anders bij nodig dan onszelf, onze bereidheid om dat steeds weer te doen. En onze wakkerheid, onze opmerkzaamheid om op te merken wanneer zich onheilzame gemoedstoestanden manifesteren.

Wanneer je bent gaan spreken, handelen of misschien eenvoudigweg denken vanuit een onheilzame gemoedstoestand, laat het dan gaan. Verzacht, ontspan en wordt vriendelijk, als tegenhanger van wat onheilzaam is. En breng wat heilzaam is, in je naar boven. Dit is het pad naar diepe vrede en geluk. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor diegenen waarmee je leeft en voor de wereld.

Het vraagt tijd en geduld om wat onheilzaam is om te vormen. Sommige impulsen zijn diep in ons gesleten, zijn tot gewoonten geworden. Het vraagt geduld om een gewoonte los te laten en het om te vormen tot een nieuwe manier van zijn. Maar het is een mooie weg en één die veel vreugde brengt. Maar nogmaals, wakkerheid, aandacht en een bereidwilligheid om dit steeds weer te doen zijn de vereisten.

Dus laten we nu stil zitten en zie wat erin jezelf aanwezig is en waar nodig, laat het gaan als het onheilzaam is en breng er iets heilzaams voor terug. Dat kan al eenvoudigweg het ontspannen zijn, het vriendelijk worden zijn, het eenvoudigweg zitten zijn.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 16 februari 2022