

Wat werkelijk belangrijk is

Ik heb vorige week voor korte tijd in het ziekenhuis gelegen en onderging daar een operatie. Toen ik naar de operatiekamer werd gebracht en op de operatietafel werd gelegd, viel het me op hoe makkelijk het is om in die momenten helemaal stil te zijn in de geest. Stil en open, vertrouwend, mezelf overgevend aan wat ging gebeuren, mezelf overgevend aan de mensen die de operatie zouden doen. En ik denk dat het voor de meesten in die positie zo zal zijn.

Op dat moment lig je niet aan van alles te denken; niet aan je werk, je hypotheek, je verplichtingen, je afspraken. Het gaat eigenlijk vanzelf, dit stil worden. Ik denk omdat die situatie iets naar boven brengt wat belangrijker is dan al die triviale gedachten die we zoveel hebben. Misschien is het wel de vergankelijkheid van het leven.

Ik denk dat we allemaal wel situaties kennen waarin de vergankelijkheid van het leven zich heeft aangediend en waarin het eigenlijk heel makkelijk was om de triviale gedachten los te laten. Misschien was dat tijdens de begrafenis van een dierbare vriend of familielid, of ging je bij iemand op bezoek die een ernstige ziekte heeft. Of misschien is het jou wel overkomen, de mededeling dat je niet meer behandeld kan worden. In die situaties zien we opeens wat eigenlijk waardevol is: het leven zelf, het aanwezig zijn. En een geest die gevuld is met bijzaken voelt dat niet aan. Die zit als het ware gevangen in een wereld van trivialiteiten.

Dus het is goed dat we soms herinnerd worden aan de vergankelijkheid en misschien is dat ook wel de reden waarom het boeddhisme er zo'n nadruk op legt. Het leven is vergankelijk, het leven van morgen is nooit gegarandeerd dus zeggen vele Zenmeesters: "verspil geen tijd". Verlies je niet in de bijzaken, maar kom steeds terug naar wat werkelijk waardevol is. Dat is jezelf werkelijk vinden en kennen. Niet jezelf als de persoon die het ene doet of het andere, die rijk is of niet, die een goede baan heeft of niet. Nee, het gaat veel dieper. Jezelf kennen in de essentie van wat en wie je bent. Wanneer je jezelf werkelijk gevonden hebt, heb je je thuis gevonden. Dan wordt de geest vanzelf stil en open en dankbaar voor elk moment. Dat is het bijzondere: een dankbaarheid zal je vullen.

Wanneer we zitten en mediteren, ook dan laten we de bijzaken gaan. We laten onze triviale gedachten los en richten de aandacht op wat werkelijk waardevol is: ons zijn, nu, in dit moment. En als je het moeilijk vindt om los te laten, als je hoofd vol zit met nog alle gedachten die gegenereerd zijn in de afgelopen dag, leg dan de aandacht even bij je uitademing. De uitademing staat als het ware symbool voor het loslaten. Vloei erin mee, geef je als het ware over aan de uitademing die eindigt in een kleine stilte en durf te rusten in die stilte. De inademing zal vanzelf gebeuren, maar ga steeds weer mee met de uitademing en je zal zien dat je geest vanzelf wat stiller wordt.

Uiteindelijk, vind jezelf in de meditatie door steeds weer te ontspannen, te verzachten, vriendelijk te worden. In een zekere zin zijn alle gedachten die opkomen, en zelfs alle emoties, bijzaken want ze komen en gaan. Problemen worden uiteindelijk opgelost, zorgen lossen zich in de loop der tijd op, eigenlijk alles gaat voorbij. Maar jij blijft, tijdloos, in dit nu. Vind dat en dan zal je zien dat de overgave niet alleen op een operatietafel maar overal en op elk moment in het leven een stuk makkelijker gaat. En dankbaarheid zal je dan steeds meer vullen.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 2 februari 2022