

Onszelf uitpakken

Misschien heeft u vroeger als kind wel eens fopsurprises voor uw ouders gemaakt. Een pakketje in een pakketje in een pakketje, en uiteindelijk was het een hele grote doos die ze dan moesten uitpakken. Tegen de tijd dat ze bij het laatste pakketje kwamen, lag de vloer helemaal vol met inpakmateriaal. In het laatste doosje zat dan iets kleins. Grote pret voor kinderen! We houden van inpakken maar soms is het ook leuk om uit te pakken, zelfs als het een fopsurprise is.

In het dagelijks leven pakken we van alles in. Elke ervaring wordt als het ware ingepakt met onze gedachten, onze ideeën erover, de beelden die we erbij hebben. Het kan heel groot worden wat eigenlijk heel klein begon, meestal een gevoel. Een gevoel wat zich voordoet bij wat er gebeurt, in je en om je heen. Ieder pakt wat hij voelt anders in. Eindeloze variatie van verpakkingen; de ene maakt het nog kleurrijker en bonter dan de ander. Maar sommigen houden het heel sober, heel rustig.

In de meditatie pakken we niet in, maar pakken we uit. We laten de verpakking, de mentale verpakking, steeds weer gaan en komen terug naar de inhoud van de ervaring zelf. Dan kan het lijken zoals een fopsurprise. Je hebt iets uitgepakt en bij nader inzien blijkt er toch nog meer verpakkingsmateriaal te zijn. Dus haal je dat er langzaam van af.

Soms moet je even met het pakketje, met de ervaring zitten om helder te krijgen wat de verpakking eigenlijk is: de mentale constructies die we gebouwd hebben rond de ervaring, rond de herinnering, rond onze emoties. Soms weet je niet waar te beginnen het uit te pakken. Heb dan geduld, zit dan er mee, ontspannen, vriendelijk. Naar verloop van tijd wordt het helder welke laag je weer eraf kan halen. Soms blijkt onder de emotie die ingepakt was een andere emotie te zitten en daar onder weer. Net zoals die fopsurprise, een pakketje in een pakketje in een pakketje.

Alleen, wanneer we in de meditatie uitpakken eindigen we niet met een fopsurprise. We eindigen met het mooiste wat ons kan overkomen, het mooiste wat we kunnen krijgen. Dat is namelijk een leeg pakketje, zonder verpakkingsmateriaal; alleen maar open ruimte, diepe stilte, diepe vrede. Geen verpakkingsmateriaal, niets dat ons bedriegt of fopt. Dus volgt er een complete ontspanning, een complete verzachting. Alle verpakking is losgelaten, we zijn gearriveerd in wat we waarlijk zijn.

Heb geduld met het uitpakken. Er is geen haast bij. Maar blijf het wel in de meditatie iedere keer doen. Als je in het dagelijks leven jezelf weer ziet inpakken, zie of je het bij een eenvoudig papiertje kan houden. Houd het simpel!

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 16 maart 2022*