

Verzacht, ontspan en word vriendelijk

Ik wil het vanavond kort hebben over de basis van onze beoefening, van onze meditatie. En dat is het ontspannen, het verzachten, het vriendelijk worden. Drie woorden die heel eenvoudig klinken, maar we hebben soms een leven nodig om ze werkelijk tot grote diepte ten uitvoer te brengen. Om ons lichaam en onze geest, om hoofd en hart werkelijk te laten verzachten, te laten ontspannen, vriendelijk te laten worden.

Onze weg is soms een weg waarin we als het ware afdalen via treden. We staan op een klein platform en dan, na verloop van tijd, zakken we een stap, gaan we een stap dieper. Kunnen we dit verzachten, dit ontspannen, dit vriendelijk worden verdiepen waardoor we steeds beter de dingen kunnen laten zijn zoals ze zijn, vooral in onszelf? De momenten waarin we ons gespannen voelen, angstig of boos, ongeduldig, waarin het lijkt dat we geen vooruitgang boeken. Waarin we geïrriteerd raken met onszelf met wat we doen. Allemaal momenten waarin we dit verzachten, ontspannen, vriendelijk worden kunnen oefenen.

Het zijn geen drie lineaire stappen in die zin dat de ene op de andere volgt, maar het is veel meer een cirkel. Een cirkel waarin geen begin en geen einde is. Want je zou ook kunnen zeggen: het begint met vriendelijkheid. Vriendelijkheid naar hoe je nu bent, wat je nu ervaart in jezelf. Die vriendelijkheid maakt het mogelijk om het toe te laten en daarin te verzachten en te ontspannen. En dat verzachten en ontspannen leidt weer tot vriendelijkheid en zo gaat de cirkel rond, maar wel steeds dieper. Uiteindelijk lossen we de diepste spanningen in ons op. De spanning die zit in de angst voor het volledig loslaten. De angst dat we daarin oplossen en niet meer zijn. Noem het de angst voor de dood. Misschien niet de dood van mijn fysieke lichaam, maar de dood van mijn 'ik', mijn 'zelf'.

Maar diegenen die deze beoefening wat langer doen, zullen misschien wel ervaren hebben dat we ook in die angst kunnen verzachten, ontspannen en vriendelijk kunnen worden. En dat we niet oplossen daarin, maar juist onszelf compleet vinden, in die complete overgave, in dat complete loslaten. Onszelf compleet vinden met een wijsheid die niet meer geworteld is in de interne spanning, in de angst, maar die werkelijk in verbinding staat met het geheel. Die alleen maar het goede in zich draagt.

Dus blijf oefenen. Het is niet moeilijk wat betreft de woorden ontspan, verzacht, wordt vriendelijk. Vertrouw erin en blijf geduld houden. Soms sta je op de top van een berg, soms in een diep dal, maar de beoefening blijft hetzelfde. En dan komt die dag dat je de laatste trede omlaag neemt en vind je je compleet hervonden in jezelf. In een zelf die geen spanning en angst meer in zich draagt. Die zich volledig geeft aan dit moment zoals het is. Die zich volledig geeft aan het leven zoals het is, met mededogen en met wijsheid.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 23 maart 2022*