

Denken en het lijden

Onze beoefening is niet alleen een beoefening op het kussen of meditatiebankje, onze beoefening is er ook één voor het dagelijks leven. Het kunnen verzachten, het kunnen ontspannen in de impuls om te denken, in de impuls om die gedachten te verwoorden en te kunnen ontspannen in de impuls om de woorden in daden om te zetten.

Natuurlijk, wanneer je heilzame gedachten hebt, bruikbare gedachten die nodig zijn bij het doen van de activiteiten in het dagelijks leven, bij je werk, wanneer je vriendelijke gedachten hebt, creatieve gedachten, zijn ze bijzonder waardevol en zijn ze het waard om verwoord te worden en in de actie tot uitvoering gebracht te worden.

Maar wanneer het gedachten zijn van frustratie, misschien van boosheid, van ongeduld, dan is onze beoefening om te kunnen ontspannen in de impuls om die gedachte te denken, te verwoorden, in een actie om te zetten heel behulpzaam. Het houdt je namelijk vrij in al die momenten. Vrij om te kiezen wat behulpzaam is, in plaats van aan de negatieve impulsen toe te geven. Dus het is van waarde om in de meditatie te kijken of je de impuls om te denken kunt laten verzachten, kunt laten ontspannen. Met andere woorden om langzamerhand meester te worden over je denken.

Want stel, je kan het negatief denken stoppen. Zou er dan nog echt ongeduld kunnen zijn? Zou er nog echt een boosheid in je kunnen ontwikkelen? Als je jaloers bent of hebberig, kijk eens hoe groot het aandeel is van je gedachten daarin. We denken vaak overmand te worden door de emoties, maar we zien maar al te graag over het hoofd hoeveel het denken daarin een aandeel heeft.

Als het gewoon helemaal stil zou zijn in je hoofd, kan je dan nog ongeduldig zijn? Vooral als je beseft dat wanneer je ongeduldig bent, je vaak staat te denken van: "Kan het niet wat vlotter gaan?", "Waarom doet die man of vrouw zo moeilijk of zo langzaam?", "Ik heb te weinig tijd", "Ik heb haast", "Ik heb wat beters te doen", noem maar op. Stel je eens voor, het zou helemaal stil zijn in je. Hoeveel vormen van lijden in ons zouden aanmerkelijk lichter worden en misschien zelfs wel oplossen? Een vraag om zo nu en dan eens te contempleren.

Maar voor nu, in deze meditatie, kijk eens of je de impuls om te denken helder kunt krijgen. Als de gedachte zich eenmaal gevormd heeft, geen probleem. Laat maar gaan. Een volgende gedachte zal zich al gauw aandienen, in ieder geval een nieuwe impuls om te denken.

Nou, dit alles zou kunnen leiden tot een vorm van stoïcisme. Om zonder emoties in elk moment te kunnen staan, ongeacht wat er gebeurt. Maar gelukkig, onze beoefening is geen stoïcisme, geen beoefening ervan. Want wanneer we de impuls om te denken kunnen laten verzachten en ontspannen, wanneer we meester worden over ons denken, komt er een enorm gevoel van vrijheid en vreugde in ons op. De vrijheid van onze ware natuur die niet meer ingeperkt wordt door een dwangmatig denken, vooral door een negatief denken. En dat geeft ook meteen een vreugde. We kunnen het denken gebruiken voor wat goed is voor onszelf én voor anderen en de wereld, en het negatief denken, met alle negatieve emoties die ermee samenhangen, laten gaan. Dat is een vreugdevol en vrij bestaan, je geboorterecht.

Dus laten we oefenen in het eenvoudigweg zitten. En te kijken of we niet alleen lichaam maar ook de geest zodanig kunnen laten ontspannen dat hij stil wordt, rust in zichzelf, gewaar van dit moment zoals het is.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 6 april 2022