

Eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg zijn

Mediteren is terugkomen naar eenvoudigweg zijn en dat doen we door eenvoudigweg te zitten. Zitten in alle eenvoud. De wereld waarin we leven is gecompliceerd en met die complexiteit zijn we een groot deel van de dag bezig. We maken beslissingen, we moeten dingen overwegen. We moeten kiezen, handelen, ons soms afvragen wat te doen. Soms is het niet duidelijk, soms is het kristalhelder. Maar het blijft gecompliceerd en onze wereld neigt steeds meer gecompliceerder te worden. Misschien deels niet te vermijden omdat we deze aarde steeds meer moeten delen met meer mensen.

Maar wanneer we gaan zitten, keren we terug naar alle eenvoud en we laten onze betrokkenheid bij de complexe wereld even gaan. We geven ons brein even de rust om eenvoudigweg te zitten, eenvoudigweg te zijn. En dat betekent dat we de meditatie niet hoeven uit te werken. We hoeven ons niet af te vragen: “doe ik het goed?”, “welke techniek moet ik volgen?”. We benaderen de meditatie niet als alle andere dingen in de wereld met hun eigen complexiteit. Deze meditatievorm heeft geen complexiteit. Het is werkelijk eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg zijn.

Het vraagt geduld om af te zakken in die eenvoud. Hoe vaak zitten we niet dingen uit te werken terwijl we aan het mediteren zijn? Hoe vaak gaan er toch niet allerlei gedachten door ons heen? Maar wanneer we werkelijk terugkeren naar pure eenvoud, is eigenlijk geen enkele gedachte nodig. Niets hoeft overdacht of benoemd te worden. Het is eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg zijn.

En daarom: om werkelijk naar de eenvoud terug te komen, zullen we onszelf even los moeten laten, ons ikje dat in zichzelf al een tamelijk complex geheel is, opgebouwd uit allerlei ervaringen en wat het heeft geleerd. Noem maar op. Nee, in dit zitten hoeven we alleen maar te verzachten, te ontspannen, vriendelijk te worden. Daar is niets gecompliceerds aan. We hoeven alleen maar eenvoudigweg te zijn.

Keer daar steeds weer naar terug, in het zitten, maar je kan het ook doen in het wandelen, in het fietsen, in het wachten ergens. Laat de complexiteit van de wereld even zijn voor wat hij is. Keer terug naar de eenvoud van het zijn want het is uiteindelijk je ware natuur, die absolute eenvoud waarin niets uitgewerkt hoeft te worden. Het zijn is al compleet.

Daarom zit de Boeddha ook met een lichte glimlach. Al die jaren dat Hij heeft geoefend, bracht Hem tot de realisatie dat Zijn ware natuur altijd al compleet was en lag te wachten om herkend te worden. En zo is het ook met ieder van ons. Je ware natuur hoeft alleen maar herkend te worden en dan kan je werkelijk rusten in jezelf.

In de wereld moet omgegaan worden met de complexiteit, maar jijzelf bent de eenvoud zelve. En dat is je ware rustpunt, het punt van absolute vrede, het punt van absolute vreugde.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 27 april 2022*