

Vrije keuze

Leven betekent keuzes maken, elk moment weer. En gelukkig maar, dat we keuzes kunnen en soms moeten maken want dat betekent dat we in vrijheid leven. Want stel je eens voor dat het leven absoluut geen keuze zou kennen. Dat we steeds weer dat doen wat al vast ligt, wat al voorgeschreven staat. Dan zouden we een soort robot zijn, voorgeprogrammeerd.

Maar omdat we fundamenteel vrij zijn, ontvouwt het leven zich ook op die wijze. Elk moment weer kunnen we kiezen. Wat ik ga doen of niet doen, wat ik ga zeggen, of dat ik stil ga wezen. Ga ik voor het ene of voor het andere? Het is onze vrijheid die de keuze voortbrengt. En ons leven ontvouwt zich dan ook naargelang de keuzes die wij, maar ook anderen maken. Want ons leven staat ook in verbinding met anderen en de keuzes die zij maken hebben soms een impact op ons leven. Soms een hele grote, soms een kleine. Waar onze keuzes misschien het zwaarst wegen is hoe we omgaan met wat het leven brengt, met wat elk moment brengt.

En hoewel we keuzes kunnen maken, - keuzes vanuit een complete vrijheid -, zit er soms weinig vrijheid in de keuzes die we maken. We kiezen vaak vanuit een gewoonte, vanuit een angst of onzekerheid, we kiezen soms vanuit een weerstand. Dat is niet werkelijk kiezen in vrijheid. Dan kiezen we soms voor dat wat eigenlijk niet behulpzaam is voor onszelf en voor anderen. Dan kiezen we soms de verkeerde weg op te gaan en ons leven zal zich dan ook weer ontvouwen naargelang die keuze of keuzes.

Dus in de meditatie worden we bewust van dit kiezen. Want ook nu, tijdens het stil zitten, is er steeds weer een moment waarin je kan kiezen. Een gedachte komt op; ga ik er in mee of laat ik hem gaan? Misschien brengt die gedachte een emotie in je op, wat spanning of verdriet; verlies ik me erin of kies ik voor de verzachting en ontspanning? Het is elk moment weer: waar kies je voor? Om stil te zijn of je meditatie op de een of andere manier te vullen, misschien vanuit een gewoonte, of misschien omdat je bang bent echt stil te worden.

In de avondceremonie is er een zin die we altijd zingen en hij gaat: "Eer aan de mandala, mogen we ons zo verliezen in het prijzen van de mandala, dat we onze ketenen verbreken met eigen wil en waakzaamheid". Keuzes maken is de wil, het gebruik maken van onze vrije wil. En die waakzaamheid staat voor de opmerkzaamheid, het bewustzijn, überhaupt van het feit dat je een keuze maakt. Het leven overkomt ons niet eenvoudigweg, we maken daarin ook keuzes. En hoe wakkerder we worden, hoe meer we keuzes gaan maken die bijdragen aan vrede en harmonie, aan innerlijke stilte en geluk. En omdat jouw keuzes ook anderen beïnvloeden is het effect van jouw keuzes groter dan alleen maar wat jezelf betreft.

Dus laten we nu stil zitten en ben wakker. Waar kies je voor in dit zitten, in elk moment van dit zitten? Je kan met alles meegaan wat voorbij komt, innerlijk maar ook uiterlijk om je heen. Of kan je kiezen voor het verzachten en ontspannen, het vriendelijk worden, het stil worden? En ook dan zal je leven zich ontvouwen naar gelang de keuzes die je steeds weer maakt. Iedereen die wat langer mediteert weet dit. We hebben invloed op de richting waarin we dit leven leiden, hoe we het tegemoet treden. Gelukkig maar.

We zijn vrij om te kiezen voor het goede, maar ook voor wat pijn veroorzaakt en lijden. Dus mogen we onze ketenen verbreken, onze hechtingen aan het lijden, met eigen wil en waakzaamheid.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 10 juli 2022