

Geduld

We leven in onzekere tijden. Talloze crisissen en problemen zijn er in de wereld om ons heen en het maakt vele mensen onzeker. En misschien daarom is er een zoeken naar eenvoudige antwoorden, naar snelle oplossingen. Omdat wanneer we ons onzeker voelen, we meestal ook ons ongeduldig gaan voelen. Het korte lontje, iedereen kent het wel. Een teken van innerlijke spanning die we met ons meedragen.

De problemen die er zijn, zijn complex. En waar complexe problemen zijn is juist geduld zo'n vereiste en zo behulpzaam. Want als we ongeduldig worden, verkrampen we in geest en lichaam en is er weinig ruimte meer om even rustig naar de dingen te kunnen kijken, oplossingen te zien. Dat geldt niet alleen voor de grote problemen, maar ook voor de problemen in ons eigen persoonlijke leven. Het geldt ook voor de problemen die we in onszelf ervaren. Misschien met de problemen die we hebben met een burn-out of met depressie, met angst. Waar geduld verloren raakt, neigen we de dingen te versimpelen en gevoelig te worden voor de eenvoudige oplossingen die meestal nooit aansluiten bij de problemen zelf.

Onze meditatie is in zekere zin een oefening in geduld. Een half uur zitten, kijkend naar de muur, zonder enige afleiding anders dan wat er zo door je hoofd heen gaat, maar ook dat laten we steeds weer gaan. We keren terug naar het verzachten, het ontspannen, het vriendelijk worden en daarmee het ruim worden van lichaam en geest. Wanneer we dit regelmatig doen ontdekken we dat we een nieuwe relatie kunnen hebben met de problemen in ons of om ons heen. Omdat geduld ook in zichzelf een vertrouwen in zich draagt, een mededogen. Het herkent, erkent de complexiteit, maar het ziet ook vaak de ruimte waar we een stap kunnen zetten. Waar we iets kunnen doen, waar we onszelf kunnen helpen of een ander kunnen helpen.

Geduld brengt ons ook weer terug naar een mate van stilte in onszelf. Een stilte die niet gevuld wordt met alles wat we zo door de dag horen over wat er gaande is in de wereld. Het is een stilte die altijd aanwezig is in onszelf. Het is een stilte van rust, van vrede. Wanneer we daar naar terugkeren zien we dat ons lontje steeds langer wordt en er uiteindelijk geen knal meer volgt aan het eind. Het hoeft ook niet. We zien onszelf weer wat vriendelijker worden naar de ander, naar onszelf. Waar kan het begin van een probleem [*bedoeld wordt: het begin van een oplossing van een probleem*] beter beginnen dan bij dat: het besef dat we er allemaal inzitten, dat ieder er mee te maken heeft, dat we ons allemaal zorgen maken. Dat draagt allemaal bij aan het beter aankunnen van de dingen die naar ons toekomen.

Dus zit met geduld. Laat even los wat je vandaag heeft bezig gehouden. Ontspan, verzacht, wordt vriendelijk en laat de adem ook maar weer vrij. En dan rust in dat eenvoudigweg zitten. En steeds wanneer je er, figuurlijk gesproken, uitstapt, keer weer terug. Dan geef je werkelijk leven en vorm aan wat vertrouwen betekent, wat mededogen betekent, wat geduld betekent.

* * * * *