

De stille woudvijver

*“We beoefenen meditatie om de geest kalm te laten worden,
om het stil en roerloos te laten worden, want dan kan het stromen.”*

Het zijn de woorden van de Thaise meditatiemeester Ajahn Chah waarover ik wat meer heb gezegd afgelopen zondag. De geest kalm en stil en roerloos te laten worden zodat het kan stromen. Misschien is wel het mooiste beeld wat je hierbij kan hebben, het beeld zoals die is gegeven door de Boeddha: de stille woudvijver. De vijver in het bos die door de stille omgeving helemaal helder is geworden. Als je erin kijkt kan je tot de bodem kijken en zou je erin stappen zou je heel ver kunnen kijken. Omdat het water stil en roerloos is, zijn alle modderdeeltjes en alles wat normaal zo in het water drijft naar de bodem gezonken waardoor het water helder is geworden, licht. Het zonlicht kan de bodem bereiken.

Wat een mooi beeld ook om zo naar de geest te kijken, als een stille woudvijver. We zitten stil en roerloos met lichaam en met de geest zodat de inhoud van de geest helder kan worden. De vele gedachten/emoties die er doorheen dwarrelen, er soms invallen, kunnen naar de bodem zakken. Onze geest is soms meer een modderpoel dan een heldere vijver. Maar zit voor een tijdje stil en doe het opnieuw en opnieuw en dan zal je zien dat ook de geest helder wordt, stil.

Wanneer de geest helder is geworden dan kunnen we in het dagelijks leven met een heldere blik kijken. Onze blik wordt niet meer vertroebeld door alles wat in onze geest zo rond drijft aan gedachten en overtuigingen. We kunnen werkelijk zien hoe de dingen zijn en erop reageren met een helder hart. Want een heldere geest leidt tot een helder hart. In het boeddhisme wordt zelfs van de hart-geest [*shin*] gesproken, die twee zijn niet echt te scheiden. Met een helder geest-hart kunnen we met wijsheid reageren want wat stroomt is de wijsheid, de wijsheid en het mededogen.

En natuurlijk, er is veel gaande in de wereld om ons heen en dat heeft ook zijn invloed op de vijver van onze geest. Net zoals wanneer het stormt in het bos het water een beetje wordt opgezweept, de modder van de bodem weer wat loskomt en het water troebel maakt, terwijl van de bovenkant er misschien bladeren invallen en wat takjes. Maar de bewegingen buiten die komen en gaan en uiteindelijk zetten we ons neer in een rustige ruimte zoals hier in de tempel of misschien bij je thuis en laat je de vijver van de geest weer helder worden. Laat de dingen bezinken. En laat daarmee je blik, je ogen waarmee je kijkt, de oren waarmee je hoort en alle zintuigen, weer helder en zuiver worden. En dan vanzelf stroomt wijsheid en mededogen. Het is het directe resultaat daarvan. Vertrouw daarop!

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 16 november 2022*