

Geluk

De meeste dingen die we doen, de meeste activiteiten van een mens worden ingegeven, worden gemotiveerd vanuit het verlangen naar geluk. Elk mens wil graag gelukkig zijn. Dus we doen dingen, we ondernemen dingen om gelukkig te worden, een gelukkig leven te krijgen, geluk te ervaren. En deze wereld heeft heel wat in de aanbieding.

Toch, als we kijken naar wanneer geluk plaatsvindt, dan zien we iets heel opmerkelijks. Dan zien we dat we een gelukservaring hebben, juist wanneer de dingen wegvallen. En dat heeft vooral betrekking op de interne spanning die samengaat met verlangen, of met angst, verdriet. Wanneer ze wegvallen omdat de angst ongegrond blijkt te zijn, of we hebben ondanks de stress goed gepresteerd of iemand geeft ons een cadeautje of een aardig woord, dan is er iets in ons dat ontspant. We worden gezien, we worden geaccepteerd, we worden gewaardeerd, we worden geliefd, misschien in de ogen van iemand anders of in de ogen van onszelf. We hebben het goed gedaan. En daarop volgt een geluksmoment waarin lichaam en geest ontspannen zijn, waarin het leven zichzelf bevestigt in zijn bestaan. Het verlangen is bevredigd, de onzekerheid is tot rust gekomen, het verdriet is gedeeld en gezien en omarmd.

En dan heel gauw verlaat de geest die plek van geluk op zoek naar een nieuw geluksmoment. En we zoeken het in de dingen van de wereld, we zoeken het in anderen, in de aandacht van anderen, noem maar op. Als we zo naar geluk kijken zien we dat het als zand is dat we soms in ons hand hebben maar zo langzaam tussen de vingers weg glipt. Het is niet stabiel, eenvoudigweg omdat de wereld en dingen daarin niet stabiel zijn.

In de meditatie laten we de dingen gaan, laten we los. Wat het ook is, wat ook opkomt, vreugde en verdriet of angst, verlangen. Juist door dat loslaten raken we uiteindelijk het innerlijk geluk weer aan. Want als geluk tevoorschijn komt uit loslaten dan kan het niet anders dan dat het deel is van ons wezen, dat het inherent ten alle tijden in ons aanwezig is. Het wordt alleen steeds overdekt met de mentale activiteit van zoeken naar geluk. En het wordt bedekt door het vasthouden aan de dingen die eigenlijk komen en gaan.

Ik denk dat iedereen die wat langer zit, langzaam begint te ervaren hoe dit geluk wat meer naar de voorgrond treedt. De golven van angst en verdriet en soms verlangens en boosheid komen nog altijd voorbij maar ze worden transparanter, ze worden lichter omdat we beginnen te zien dat vasthouden daaraan niet naar geluk leidt. Dan kan het geluk zich gaan tonen, onze ware natuur zich gaan tonen. En dan kan dat geluk meegenomen worden in het dagelijks leven. Dan kijken we niet meer naar de ander en naar de wereld als de bringer van geluk, maar dan zijn wij de bringer van geluk naar de ander en de wereld. Want ons geluk wordt alleen maar groter wanneer we het delen, vrijelijk. Dat is de grote vreugde die de beoefening ons geeft.

Het is niet voor niets dat de Boeddha met die lichte glimlach zit. Want het geluk in onszelf is geen schreeuwerige emotie. Het hoeft niet op een dak te staan en zichzelf aan de wereld te verkondigen. Het is een geluk die stil is en kalm, die heel open is, heel vredig en waarin iedereen en alles een plek kan hebben. Dus het is een geluk van een open hart.

Het vraagt een beetje geduld om je meditatie dusdanig te laten verdiepen dat dit geluk zich toont. Maar houd vertrouwen, het is daar, het is in ieder van ons. Het ligt te wachten om gezien te worden.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 14 december 2022