

Niet krijgen maar geven

We beginnen vaak met meditatie vanuit een gevoel van gebrek: een gebrek aan rust in het hoofd of in het lichaam, een gebrek aan geluk. Misschien een gebrek aan eigenwaarde of gebrek aan betekenis in het leven, noem maar op.

We zoeken naar een invulling van dat gebrek en we hopen dat de meditatie ons dit kan geven. Dat is op zicht niet verkeerd. Het boeddhisme gaat tenslotte over lijden en het pad naar het einde ervan. Maar als we blijven mediteren vanuit een gevoel van gebrek dan zullen we nooit méér kennen dan een gebrek.

Het is misschien te vergelijken met een zwart gat in het heelal: het slokt eindeloze hoeveelheden materie en licht op en het groeit daardoor, maar het blijft een hongerig en zwart gat.

We zullen uiteindelijk moeten gaan mediteren als een zon die zijn essentie, zijn licht, in de duisternis van het heelal verspreidt en daarmee zichzelf verlicht.

Het is soms een moeilijke overstap: het verlangen en zoeken naar vervulling opgeven en je innerlijke wijsheid en mededogen geven en delen, vooral wanneer je vindt dat je weinig te geven en te delen hebt, misschien vanwege een lage dunk of slecht gevoel over jezelf.

Kan je die gedachten en gevoelens in jezelf beginnen te belichten met wijsheid en mededogen door in ze te verzachten, te ontspannen en ze met een beetje vriendelijkheid te bezien? Te lang hebben we ons met gedachten en emoties vereenzelvigd terwijl in werkelijkheid ons niets in de weg staat om ze los te laten en ze te zien voor wat ze werkelijk zijn, echo's van het verleden.

In het zitten, in het mediteren te ontspannen en te verzachten is het begin van vertrouwen, het eerste teken van wijsheid. Het gezicht vriendelijk te laten worden is het begin van geduld, het eerste teken van mededogen. En zo beginnen we ons innerlijk licht te schijnen op onszelf in dit moment precies zoals het nu is.

Uiteindelijk is het niet een onwetende in ons die door meditatie moet ontwaken, het is ons hart van wijsheid en mededogen die we in de meditatie laten ontwaken en daarmee zijn rechtmatige positie weer laten innemen. Wat ontwaakt is de Boeddha in onszelf. Laat je gedachten en emoties in je meditatie je helpers zijn.

Ik sluit deze inleiding af met weer een gedicht* van de Soefi mysticus Rumi:

Kom terug mijn ziel, hoeveel langer
blijf je dralen in de tuin van bedrog?
Ik heb je honderd berichten gestuurd
ik heb je honderd uitwegen laten zien
of je hebt ze nooit gelezen
of je negeert mijn advies.

Kom terug mijn ziel, verspil geen
tijd met de onverschilligen
zij kennen je waarde niet.
Waarom zoek je water
als jij de stroom bent?
Ben je het vergeten? Jij bent
de valk van de koning, jij bent een straal
van de Geliefde, een goddelijk wonder!

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 5 maart 2023

*) Uit: Het kleine boek van het leven. Rumi. 202 gedichten voor de geest, het hart en de ziel.
(AnkhHermes, 2023)