

Vrije keuzes

Onze beoefening doet ons realiseren dat we vrij zijn, vrij waren en altijd vrij zullen zijn. Vrij zijn om te denken of onze gedachten los te laten, vrij zijn om te spreken of stil te blijven, vrij zijn om te handelen of niet te handelen. Met andere woorden onze vrijheid is de vrijheid om die keuzes te maken die ons hart ons ingeeft.

Die vrijheid geeft ons een diepe innerlijke vrede en vreugde, vooral wanneer we vanuit die vrijheid keuzes maken die betekenis hebben. Hoe meer betekenisvol onze keuzes zijn, hoe groter de vrede en vreugde omdat met betekenisvolle keuzes onze inherente vrijheid verwezenlijkt wordt.

Keuzes krijgen meer betekenis wanneer ze om meer gaan dan alleen maar onszelf. De keuze of dit of dat merk pindakaas te kopen heeft in zichzelf weinig betekenis, anders dan dat we het ene merk wellicht lekkerder vinden dan het andere. De keuze om ons in te zetten voor het welzijn van anderen heeft aanzienlijk meer betekenis. We zien momenteel indrukwekkende voorbeelden hiervan. Mensen die zich inzetten in het verlenen van humanitaire hulp in Gaza, vaak in levensgevaarlijke omstandigheden.

Het boeddhisme leert dat hoe meer we onszelf loslaten of overstijgen en ons hart en geest openen naar dat wat groter is dan onszelf, hoe betekenisvoller onze keuzes worden, eenvoudigweg omdat onze keuzes dan niet meer op ons kleine ik gericht zijn, maar op het grotere en ondeelbare geheel. Hoe vrijer de keuze, hoe groter de innerlijke vrede en vreugde. Dit hoeven niet perse emoties te zijn die na een vrije keuze gevoeld worden, maar een diep weten in hart en geest van de juistheid en wellicht ook van de onvermijdelijkheid ervan. Soms weten we eenvoudigweg wat we moeten doen, of zeggen, ook al zijn de omstandigheden waarin we ons bevinden moeilijk of uitdagend.

Het laatste boek van Rutger Bregman, de auteur van 'De meeste mensen deugen', heet 'Morele ambitie'. Ik heb het boek zelf niet gelezen maar vind dit een mooie titel. Deze titel spoort wat mij betreft aan om ons hart te laten gelden in de keuzes die we maken en daar ambitieus in te zijn. Helaas zijn we daarvoor vaak niet wakker genoeg, of te gemakzuchtig, of we geloven niet dat we een verschil kunnen maken.

Maar hoe kan deze wereld beter worden als wij het niet zijn die beginnen met, zoals het Achtvoudig Pad ons aanspoort, juist te denken, juist te spreken en juist te handelen? Elk moment telt, want er is geen ander bestaan dan in dit moment, waarin ik ben, de ander is en de wereld bestaat. Wanneer we door onze beoefening het verlangen laten ontwaken om onze keuzes werkelijke betekenis te geven, dan wordt niet alleen de wereld beter maar ervaren we zelf een leven dat werkelijke betekenis heeft. Daarom zegt het Lied van de Grote Barmhartige - waarin Kanzeon, de verpersoonlijking van Mededogen, centraal staat - o.a. het volgende:

Kanzeon's leven is de voltooiing van levenszin,
Zuiver, altijd leidend naar vervulling, licht op het pad van het bestaan.

Dus zit met een open hart en geest. Ook nu heb je de keuze om deze meditatie betekenisvol te laten zijn. Laat jezelf los. Al die gedachten die alleen maar over onszelf gaan, de emoties, de verhalen. Zit met een open hart en geest tezamen met alle anderen die nu zitten en met de wereld zoals die nu is. In het maken van die keuze zal je steeds dieper weten wat het betekent een betekenisvol leven te leiden.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 7 april 2024