

Hitte en kou

Dit weer doet me aan een beroemde koan* denken waarin een leerling aan zijn meester vraagt: “Meester, hoe kan ik het lijden van hitte en kou voorkomen?” En de meester antwoordt: Wanneer het heet is, ben volledig heet, en wanneer het koud is, ben volledig koud.” De leerling had ook kunnen vragen: “Meester, hoe kan ik het lijden van stress voorkomen?” Of van drukte in het hoofd, van angst of van wat dan ook wat moeilijk en onplezierig is. En waarschijnlijk zou de meester precies hetzelfde hebben geantwoord. Wanneer het druk is in je hoofd, ben dat volledig. Wanneer je angstig bent, ben dat volledig.

Dit moment ontvouwt zich zoals het eenvoudigweg doet. De dingen zijn zoals ze zijn: je lichaam is zoals het nu is, je geest is zoals die nu is en de wereld is zoals die nu is, en ben dat volledig. En dat volledig zijn betekent: ga er niet over klagen, ga niet in de weerstand want dan wil je je er eigenlijk van verwijderen. Dan wil je het niet volledig zijn. En precies daar begint lijden. Ben het volledig vanuit een liefdevol onbetrokken zijn. Dat onbetrokken zijn houdt in dat we niet gaan oordelen of veroordelen maar gewoon er mee zijn én het zijn. Een ander woord hiervoor is acceptatie. Liefdevol onbetrokken zijn, zijn wat is, betekent wat is volledig geaccepteerd hebben dus zonder scheiding tussen jou als waarnemer en wat ervaren wordt. Liefdevol. Dit moment zoals het is helemaal kunnen omarmen. In dat liefdevol onbetrokken zijn is een grote kalmte, een kalmte in het heet zijn, in het koud zijn, in het gestrest zijn, in het angstig zijn, in het zijn in de drukte om ons heen. Een kalmte en een ruimte want de dingen kunnen ons niet werkelijk belemmeren. Niets kan ons zijn werkelijk belemmeren, of dat zijn nu even heet is of koud, druk of stil, vrolijk of verdrietig etc. Dus wanneer het heet is, ben volledig heet! Laat het gewoonlijk denken erover, meestal een vorm van klagen, maar gaan. Er is dan kalmte en vrede in het heet zijn, er is rust.

In het liefdevol onbetrokken zitten, in het zijn van dit moment zoals het is, ontdekken we dat ons zijn in de diepste zin nooit onbetrokken kan zijn want ons zijn is altijd dit moment zoals het is: dit lichaam zoals het is, deze geest zoals die is en de wereld zoals die is. Ons zijn kan daar niet van afgescheiden worden. Wat we ook doen, wat we ook proberen, ons zijn is altijd dit moment zoals het is. Toch zitten we liefdevol onbetrokken, onbetrokken bij de geest die denkt dat de kalmte en vrede voorwaardelijk zijn, dat die gevonden kunnen worden als het lichaam op een prettige manier gaat aanvoelen, als de geest wellicht stil wordt, of als de wereld om ons heen even stil en prettig wordt. Wanneer we de kalmte en de vrede als voorwaardelijk zien, zullen we ze als voorwaardelijk ervaren. Vele momenten lijken dan geen stilte, kalmte en vrede te hebben. Ons zijn lijkt het dan in veel momenten te ontbreken. Dus zit liefdevol en onbetrokken en ben dit moment zoals het is. De stilte, de kalmte, de vrede en zelfs de liefde zijn niet voorwaardelijk. We hoeven slechts de geest die denkt in voorwaardelijkheid niet vast te houden oftewel hem onbetrokken liefdevol waarnemen. De geest wordt vanzelf stil wanneer we de gedachten niet meer voor waarheid aanzien maar als deel van dit moment zoals het is.

* * * * *

**) Een koan is een kort verhaal of vraag waarmee de diepere betekenis van de leer wordt uitgedrukt.*