

Vrij zijn van conflict

Wanneer we mediteren zitten we met mededogen; we laten mededogen het fundament en de basis zijn van onze meditatie. En wat kan mededogen anders zijn dan het omvatten of omarmen van wat nu is. Dit omarmen kan er alleen maar zijn wanneer we vrij zijn van oordeel, van kritische evaluatie en van een willen dat de dingen anders zijn dan ze nu zijn, of dat nu onszelf betreft, een ander of een situatie. Mededogen is een met vriendelijkheid en zachtheid volledig zijn met wat is. We zitten daarom zonder beeld van hoe ik moet zijn, hoe de ander moet zijn en hoe de wereld moet zijn. In ieder geval houden we niet vast aan welk beeld ook want als we een beeld, of een visie of gezichtspunt hebben op wat nu is, dan komt al heel snel in ons de wens naar boven om wat nu is te veranderen. Misschien om het in ons oordeel beter te maken, beter voor onszelf of voor een ander. Maar zie dat in elk verlangen om dit moment zoals het is te veranderen een subtiel conflict in ons doet ontstaan. Want de werkelijkheid van dit moment is zoals het nu is. Het is deze ervaring hier en nu.

Daarom is mededogen een compleet accepteren van dit moment zoals het is. Een acceptatie, niet als een activiteit van "ik moet dit accepteren!" want dan ontstaat er alweer een conflict met het feit dat we het soms moeilijk vinden om te accepteren of eigenlijk niet willen accepteren, maar een acceptatie die bestaat uit het laten oplossen van elk conflict met onszelf, met een ander of met de wereld.

Anders of beter willen zijn dan dat we momenteel zijn is al het begin van dat conflict. Het is een conflict met de werkelijkheid van hoe we nu zijn. Mededogen is het laten gaan van elk conflict dus ook het laten gaan van elk beeld, overtuiging of visie van waaruit we naar onszelf kijken, naar de ander of naar de wereld. Het is een liefdevol rusten in de werkelijkheid van dit moment, in het zijn in dit moment.

Dit alles betekent niet dat we geen aspiratie mogen hebben om onszelf tot een beter mens te maken met meer liefde in het hart en wijsheid in het hoofd, of dat we geen aspiratie mogen hebben om deze wereld een meer vredige en liefdevolle plek te maken. Maar wanneer we die aspiratie wat laten verharderen tot een visie, oordeel of overtuiging, gaan we al heel gauw handelen vanuit een conflict tussen wat we willen en hoe het is. Onze aspiratie kan alleen maar verwerkelijkt worden wanneer we leven vanuit mededogen en er met de woorden die we spreken en de acties die we ondernemen er vorm aan geven. Dan zullen we groeien in liefde en wijsheid en zal daardoor de wereld een betere plek worden met minder conflict omdat wij vrij van conflict zijn. Een vredig hart en een wijs hoofd wordt ons niet gegeven omdat we een ideaal bereiken maar juist omdat we in mededogen kunnen zijn met wat is.

Dus leef vanuit mededogen en omarm met een vriendelijkheid dit moment precies zoals het is. Het is dit omarmen dat je een stilte en vrede geeft die onafhankelijk is van hoe dit moment ook is. Het vrij zijn van conflict zal je diepste innerlijke wijsheid ontsluiten en je steeds meer in staat stellen om vanuit een vrij zijn van elke vooringenomenheid te reageren op wat zich nu voordoet.