

De sleutel tot meditatie

De sleutel tot meditatie is niet moeilijk te vinden; je hoeft alleen maar dit moment, zoals het is, belangrijker te vinden dan al je verlangens, verwachtingen, je hoop, en al het andere dat te maken heeft met de toekomst, met wat nog komen moet.



En ook belangrijker dan al je herinneringen, je gevoelens van teleurstelling of verdriet, en al het andere dat te maken heeft met het verleden. De sleutel is dit moment, zoals het is, al je aandacht geven, je onverdeelde aandacht. Normaal brengen we veel tijd door met het denken over wat nog komen moet, of met wat geweest is, maar meditatie is dit moment, zoals het is, centraal stellen. Wanneer we iets belangrijk vinden en het onze onverdeelde aandacht geven, zijn we er helemaal bij en zijn we volledig wakker. De Boeddha sprak dan ook over ontwaken, een ontwaken naar dit moment van leven, ons leven.

Het denken dat het beste van ons leven nog moet komen, dat we pas gelukkig zullen gaan zijn als we een doel bereikt hebben, maakt dat we dit moment van ons leven niet echt leven. En voordat we het beseffen, is door het wachten op een betere toekomst een groot deel van ons leven al gepasseerd en hebben we ons leven niet echt geleefd, en dat is natuurlijk een treurige zaak. Dit moment, zoals het is, het allerbelangrijkste vinden is ons leven – en dat wordt te allen tijde alleen maar in dit moment geleefd – werkelijk leven en dat is zoveel beter dan dromend over een betere toekomst door het leven gaan.

Door wakker te zijn in dit moment, door het al onze aandacht te geven, hebben we ook dit moment, zoals het is, lief want dat is wat het geven van onverdeelde aandacht is: liefhebben. En dat is niets nieuws, we hebben er allemaal ervaring mee. Diegene van wie je houdt geef je vanzelfsprekend een liefdevolle aandacht, je bent er volledig voor die ander, je negeert die persoon niet. En we weten ook hoe goed het voelt wanneer iemand ons al zijn aandacht geeft; het is een teken van er volledig zijn, van verbonden- en betrokkenheid, van een liefde zonder dat het noodzakelijkerwijs een emotionele lading heeft.

Dus meditatie kan je zien als een oefening in het liefhebben van je leven zoals dat nu, in dit moment, is en het liefhebben van de anderen en de wereld waarin je leeft want ze maken in elk moment onlosmakelijk deel uit van je ervaring van je leven. Het is goed dit te oefenen want onze geest is door de tijd heen vaak zo kritisch geworden dat hij dit moment, zoals het is, niet meer kan waarderen. Hij zoekt bijna constant naar iets beters. En soms kan frustratie of pijn, of depressie of angst, of eenvoudigweg de stress of verveldheid van dit moment dit liefhebben in de weg lijken te staan. Als dat zo is, dan is de reden meestal dat we het liefhebben als iets groot zien terwijl er in werkelijkheid maar heel weinig voor nodig is; slechts het met zachte 'ogen' kijken naar dit moment, zoals het is. Al wat nodig is, is wat te ontspannen in dit moment, hoe het ook is. Wanneer we wakker en open 'kijken' naar dit

moment van leven, met een bereidwilligheid om te verzachten ondanks de eventueel aanwezige intensiteit van de ervaring, dan opent dit moment zich naar ons en geeft het zijn schat prijs: diepe vrede, diepe vreugde. Deze tijdloze schat ligt in elk moment, hoe het ook is, ingebed. Maar het wordt alleen ontsloten wanneer we dit moment, zoals het is, weer belangrijker gaan vinden dan wat nog komen moet of reeds gebeurt is en we het met openheid en zachtheid, en met een geest vrij van oordeel en vrij van elk zoeken naar iets beters tegemoet treden. We beseffen eigenlijk niet welke rijkdom we steevast met ons mee dragen.

Baldwin Schreurs

* * * * *