

Vrijheid

05-05-2021

Samen zitten op deze bevrijdingsdag.

Als je zo rond vraagt wat bevrijding betekent, wat vrijheid betekent, krijg je meestal het antwoord 'de vrijheid om te zeggen wat je wilt, om te doen en laten wat je wilt, om te zijn wie je wilt zijn'. Allemaal vrijheden die met de uiterlijke wereld te maken hebben. Dat zijn geweldige vrijheden. Daar is lang voor gestreden, daar is voor gevochten, daar hebben mensen hun leven voor gegeven. De vrijheid om ons te organiseren, bijvoorbeeld in vakbonden, de vrijheid om te stemmen. Eigenlijk heel veel dingen die we nu langzamerhand als mensenrechten zijn gaan beschouwen. En wat een geweldig iets dat we in een land leven waar heel veel van die vrijheden gegarandeerd zijn door de wet.

En toch is vrijheid in zichzelf niet het recept voor een gelukkig leven. Voor geluk en vrede in je leven. Daarvoor is iets meer nodig en wel de vrijheid in onze innerlijke wereld. Vrij zijn van dat wat ons bedrukt, wat ons angstig maakt, depressief, hebzuchtig maakt, doet haten. We kunnen uiterlijk vrijheden hebben en innerlijk gevangen zitten in onze eigen gedachten en emotionele patronen. Misschien is daarom ook depressie zo aan het toenemen. En dat in een wereld waarin we al deze uiterlijk vrijheden hebben.

Dus kunnen we onszelf innerlijk bevrijden? Dat is ook een weg waarvoor we soms offers moeten brengen, soms een beetje strijd moeten leveren, geduld moeten hebben, tijd en energie erin moeten steken. Bijvoorbeeld in stilte zitten, wakker en toegewijd. En de dingen die steeds weer opkomen laten gaan. Je niet gevangen laten nemen door een gedachtenconstructie met zijn emoties.

Als we onszelf innerlijk bevrijden, maakt het eigenlijk niet zoveel meer uit hoeveel uiterlijke vrijheden we hebben, in die zin dat dat ons niet ongelukkig zal maken. Het is de innerlijke vrijheid die ons het diepste geluk brengt. Zelfs als de uiterlijke vrijheden beperkt zijn voelen we ons niet vastgezet. En dan kunnen we in die situaties werken voor het goede van alles, voor de uiterlijke vrijheden.

Dus bevrijdt jezelf, dit is wat de beoefening uiteindelijk is. Hoe doe je dat? Steeds weer terug te komen naar het verzachten, het vriendelijk worden. De dingen te laten gaan, ze niet vast te houden, ze niet tot constructies te maken waarin we onszelf gevangen zetten.

En dan komt de dag die we 'bevrijdingsdag voor ons innerlijk' kunnen noemen. In het boeddhisme wordt het verlichting genoemd. Licht kan je hier uitleggen als licht en 'niet zwaar' en licht als 'niet donker'. We voelen dan de grenzeloze ruimte in onszelf, het "Open Veld" zoals Hongzhi het beschrijft. In dat open veld is niets afgescheiden. En kunnen we werken voor het goede voor alles, mens, dier, milieu, de aarde.

Dus mediteren is een feestelijk iets, uiteindelijk. Maak het niet te zwaar, maak het geen zwoegen en dan zal de dag vanzelf komen dat je innerlijk compleet vrij bent. Dat je hart en geest compleet vrij zijn.