

Verwarring

Ik wil deze meditatie graag inleiden met een paar regels van een oefeninstructie van Zenmeester Hongzhi. Hij schrijft: “houd je verre van verwarring en treed onbevangen tegemoet wat zich aan jou voordoet.”

Houd je verre van verwarring en treed onbevangen tegemoet wat zich aan je voordoet. We leven in een wereld waarin het nogal makkelijk is verward te raken. Er is zoveel informatie beschikbaar. Er komt zoveel naar ons toe. Vaak zijn meningen tegenstrijdig, is de informatie tegenstrijdig of verandert. Iedereen kent het wel, wat vandaag gezond is blijkt morgen ongezond. In deze coronacrisis, hoeveel informatie is er wel niet over ons uitgestort. En hoe tegenstrijdig een deel van de informatie soms ook was. Hoe kunnen we vrij zijn van verwarring, ons ontdoen van verwarring?

In een ander oefeninstructie zegt Hongzhi: “Deel in dit hier, voor wat dit is. Deel in dat daar, voor wat dat is. Dit en dat vormen één geheel.” Delen in dit hier, voor wat dit is. We doen het eigenlijk zelden. We worden met iets geconfronteerd en onze geest gaat al gauw allerlei dingen erbij halen die, als we goed kijken, misschien niet zoveel van doen hebben met dit hier in dit moment. We gaan oogelen, we gaan informatie verzamelen via sociale media en voordat je het weet, word je verward over dit hier, voor wat dit is. En waar is die onbevangenheid? Die is weg. En wat is het eindresultaat van dit alles? Hoe voelen we ons ten diepste?

Tijdens deze coronacrisis heb ik heel veel mensen gefrustreerd gezien, kwaad, gelovend in allerlei ideeën en meningen. Ze leken me soms verward en waren nooit echt blij en gelukkig in de positie waarin ze zich bevonden. Onze beoefening brengt ons juist terug naar dat punt waarbij er een vrede is, een rust en een helderheid. Ook een helderheid in het denken over de dingen. Maar dat denken over de dingen is altijd over dat wat zich nu voordoet en relevant is voor dit moment. Wat kan ik doen? Wat kan ik zeggen? Daarin helpen allerlei theorieën en meningen van anderen en overtuigingen vaak helemaal niet zo veel. Ze maken de vijver alleen maar troebel en het zicht heel beperkt.

Dus laten we zitten en ons ontdoen van verwarring. Laat alles eenvoudigweg gaan. En twijfel niet, wat belangrijk is zal blijven. Maar dat hoeft je niet actief vast te houden. Vertrouw daarop: hwat belangrijk is blijft.

Onze grootste inzichten komen vaak niet als we verzonken zijn in allerlei gedachten en verhalen. Onze grootste inzichten komen juist meestal een beetje onverwacht, wanneer we het hebben losgelaten. Wanneer je weer contact hebt gemaakt met ‘dit hier voor wat dit is’. En dat inzicht heeft dan een echte waarde. Het verheldert iets, het maakt nooit troebel.

Als ik nog een advies mag geven om ons te helpen met het verminderen en ons ontdoen van verwarring: maak je leven een beetje eenvoudiger. Hoe doen we dat? Door wat meer aandacht te hebben voor 'dit hier voor wat dit is en dat daar voor wat dat is'. Of zoals mijn meester altijd graag zegt: "Doe wat naar je toekomst". Doe het werk van dit moment als er wat gedaan moet worden en rust in dit moment als er niets gedaan hoeft te worden. En rusten betekent hier rusten van lichaam én geest. En zie hoe je hart en geest langzamerhand helder worden en je beslissingen kunt nemen met die rust en die helderheid behoudend in hart en geest. En ik denk dat we allemaal weten hoe we verward kunnen raken. Het is zo eenvoudig. Dus laat het gaan en zit nu voor een tijdje stil en leeg. Laat de verwarring maar gaan.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 2 juni 2021