

Een relatie met jezelf

Ons leven is gevuld met relaties. Relaties met onze partner, misschien onze kinderen, met vrienden, met onze collega's en onze huisdieren. Eigenlijk met iedereen die we tegenkomen en waar we even mee zijn; daar ontstaat meteen een relatie. We oefenen in de paramita's om die relaties zo goed mogelijk te laten zijn. Dus we oefenen in vrijgevigheid, in een ethisch gedrag, in wijsheid, in een toewijding, in geduld en in liefdevolle aandacht. Die zes paramita's, die verbeteren de kwaliteit van de relaties die we met anderen hebben.

Wanneer we zitten laten we het denken over anderen en de wereld even los, we laten het gaan. In Zen kijken we naar een lege muur of een lege vloer voor ons. Het is stil, er is geen afleiding, er is geen relatie gaande met iets of iemand, alleen met onszelf. In het zitten is dat wat overblijft de relatie met onszelf. En ook hier kunnen de paramita's een rol spelen om de relatie met onszelf dieper en mooier te maken.

Dus ook speelt vrijgevigheid hier een rol. Kan je jezelf geven aan het ervaren van jezelf? Kan je jezelf ruimte geven gewoon te zijn, zonder iets daarvoor terug te krijgen, zonder een verwachting? Werkelijk geven, jezelf volledig aan jezelf?

De leefregels spelen hier ook een rol want we geven in een manier die goed is, die ons geen kwaad berokkent, die ons geen schade doet. Sommige mensen hebben een getroebleerde relatie met zichzelf en doen zichzelf schade, op allerlei manieren. Dus die tweede paramita roept ons op om een relatie met onszelf aan te gaan die goed is.

En wat is goed: dat wortelt in de derde paramita, in wijsheid. In het inzicht wie en wat we werkelijk zijn. Dat laten we over de tijd verdiepen. Dus we hebben een inspanning nodig die zich uitstrekt over een wat langere tijd. Dit is niet meer in één meditatie allemaal te bereiken.

De relatie met onszelf is één die steeds dieper kan gaan. Dus we hebben geduld nodig, de vijfde. Kunnen we geduld hebben met onszelf? Kunnen we aan onszelf alle geduld geven, alle tijd van de wereld?

En dan de laatste: liefdevolle aandacht. In relaties met anderen stroomt de aandacht van ons naar hen. Het stroomt als het ware in een rechte lijn. Het vloeit uit zoals we dat in het boeddhisme noemen. In de relatie met onszelf vloeit de aandacht vanuit onszelf naar onszelf. Begin en eindpunt ontmoeten elkaar. En dat wordt weergegeven in het boeddhisme door de cirkel.

Dus die aandacht blijft rondgaan vanuit onszelf naar onszelf. En in die cirkel is er het open veld, zoals Zenmeester Hongzhi het noemt, de lege spiegel waarin alle relaties met anderen en de wereld worden weerspiegeld. Want de relatie met onszelf is de ultieme basis voor alle

andere relaties en diep in onszelf weten we dit ook. De kwaliteit van hoe we in onszelf zijn en zitten, bepaalt voor een groot gedeelte de kwaliteit van de relaties die je hebt met anderen.

Dus in dit zitten nu ontmoet jezelf met die zes paramita's in het achterhoofd. We hebben zo weinig tijd in de dag om werkelijk onszelf te ontmoeten. Anderen vragen onze aandacht, de wereld vraagt onze aandacht. Nu is het jij die je aandacht vraagt.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 12 december 2021