

Stil stromend water

Ik wil deze meditatie graag kort inleiden met een uitspraak van de beroemde Thaise monnik en meditatiemeester Ajahn Chah, een meester van de twintigste eeuw. Hij heeft het volgende gezegd:

“Kalmte is stil en roerloos, en wijsheid stroomt. We beoefenen meditatie om de geest kalm te laten worden, om het stil en roerloos te laten worden, want dan kan het stromen. Alhoewel we begrijpen dat stil en roerloos water niet stroomt, en stromend water niet stil en roerloos is, wanneer we oefenen omvatten we zowel stilte als stromen. De geest van een waarlijke beoefenaar is als stil roerloos water dat stroomt, of als stromend water dat stil en roerloos is. Stil stromend water.”

In die woorden hoor ik de woorden van mijn eigen meester, de eerwaarde meester Daishin Morgan, die vaak sprak over ‘roep en antwoord’. De roep van dit moment zoals het is, wat is ons antwoord erop? Om de roep werkelijk goed te kunnen horen, zullen we stil moeten zijn. Zal onze geest stil en roerloos moeten zijn zoals Ajahn Chah zegt, want dan kan werkelijk luisteren plaatsvinden.

Ons antwoord is als de wijsheid die stroomt en daarbij mag je ook het mededogen voegen. Wijsheid en mededogen gaan samen. Wijsheid zonder mededogen is geen echte wijsheid.

Wanneer we met een geest die stil en roerloos is luisteren, horen we in de roep van dit moment ook al het antwoord. We hoeven het niet te verzinnen, de roep draagt het antwoord in zich. Dus wanneer we luisteren horen we zowel roep als antwoord. Het is alleen aan ons om dat antwoord vorm te geven in onze reactie, in wat we zeggen, in wat we doen.

Onze geest laten we stil worden, roerloos worden, eenvoudigweg door te verzachten, te ontspannen, vriendelijk te laten worden. Werkelijk tot rust te komen. En zie hoe in die stilte en rust het hart stroomt, met liefde, met liefde, met wijsheid en mededogen. En soms moet er iets gedaan worden, soms hoeft er niets gedaan te worden, niets gezegd te worden. Alleen maar te zijn met een open hart en geest. Ook dat kan het antwoord zijn op de roep. Dus laten we nu stil zitten en roerloos, als stil stromend water.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 13 november 2022*