

Vrijgemaakt vertrouwen

De Boeddha leerde dat alle dingen samengesteld zijn. Ze zijn opgebouwd uit elementen die vaak ook weer samengesteld zijn en die elementen ook weer. En dat geldt niet alleen voor de fysieke dingen buiten onszelf, maar ook voor ons lichaam en ook voor de immateriële dingen. Onze gedachten, onze verhalen, ook die zijn samengesteld en komen voort uit het bij elkaar komen van herinneringen, emoties, gedachten en zo ontstaan overtuigingen die net zoals alle andere dingen niet stabiel zijn. Niets dat samengesteld is, is stabiel. De elementen komen samen en uiteindelijk vallen ze weer uit elkaar om iets nieuws te vormen. Dus alles is in een constante flux, in een constante stroom van verandering.

Dat betekent dat in onze beoefening we niet vertrouwen op iets, of dat nu een materiaal iets is of een immaterieel iets. Want zouden we vertrouwen op een iets, dan vertrouwen we op iets dat inherent instabiel is. Het verandert. En wie heeft er geen ervaring mee? Dat waar je ooit op vertrouwde veranderde. Zelfs onze diepste overtuigingen kunnen veranderen wanneer we een nieuw stukje informatie krijgen of iets zien of horen wat we voorheen nog nooit gezien of gehoord hadden. Wanneer we niet vertrouwen op iets betekent dat niet dat we alles wantrouwen. Het is eenvoudigweg dat we ons vertrouwen niet baseren op iets.

In onze beoefening maken we in een zekere zin ons vertrouwen helemaal vrij zodat het volledig op zichzelf kan staan. Dat lijkt soms een spannende weg, om al die dingen die een gevoel van zekerheid geven los te laten, om al dat waar je op vertrouwt los te laten. Maar wanneer we het aandurven ontdekken we dat werkelijk vertrouwen dan groeit, krachtiger wordt. Het vertrouwen dat niet meer is en zeker niet minder dan het vermogen te zijn met hoe de dingen zijn. Volledig te kunnen samenvallen met een uiterlijke en innerlijke wereld die instabiel is en steeds weer verandert. Te zijn met de mooie dingen, de spannende dingen, de trieste dingen. Te kunnen zijn met het licht en met het donker.

Dat vertrouwen is in zichzelf de basis van mededogen en geduld. Want dat is wat mededogen is: het kunnen zijn met wat is, het kunnen samenvallen met wat is. Zodat we kunnen geven wat nodig is in dat moment en kunnen ontvangen wat nodig is in dat moment. En wanneer we kunnen samenvallen met elk moment zoals het is, is dat in zichzelf een oneindig geduld. We zitten niet te wachten op iets anders dan wat is. We zitten niet in het spanningsveld van voorkeur en afkeer. Het is vertrouwen compleet vrijgemaakt.

Daarom laten we steeds weer los, laten we steeds weer gaan. Die dingen waaraan we vasthouden of neigen vast te houden. Als je het aandurft ontdek je in jezelf een vertrouwen die alles omvattend is, waar je niet uit kan vallen, waar geen angst is. In waarlijk vertrouwen is geen angst. Dus zit, verzacht en ontspan. Houd aan niets vast. Geef in dit zitten uitdrukking aan vertrouwen. Niet vertrouwen in iets, maar eenvoudigweg vertrouwen. Dat is zitten in geduld en mededogen.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 6 juli 2023*