

De os en zijn hoeder

Al sinds de tijd van de Boeddha wordt de os soms als symbool genomen voor de geest. De os was natuurlijk in vroegere tijden – toen de meerderheid van de bevolking nog op het platteland leefde – een waardevol dier. Zonder os kon je met moeite het land bewerken, vooral in tropische omstandigheden. Voor de rijsteelt is geloof ik een os heel belangrijk. Waarschijnlijk is de os ook een eigengereid dier. Het is groot, het is zwaar en het heeft zo zijn eigen willetje. In ieder geval in het verhaal van ‘de tien plaatjes van de os’. Dat verhaal beschrijft in tien plaatjes het pad van onze beoefening.

In het begin ontsnapt de os en de eigenaar (de hoeder) gaat op zoek. Want zonder os kan hij het land niet bewerken, is hij iets heel waardevols kwijt. Ik geloof dat de os wel de neiging heeft om de wereld te verkennen, net zoals onze geest. We blijven meestal niet binnen de grenzen van dit moment zoals het is, maar struinen rond door de wereld of door onze mentale wereld, door de toekomst en het verleden.

De hoeder gaat op zoek en vindt de os via de sporen die hij achterlaat. En we kennen de sporen van onze geest maar al te goed: de ingesleten gewoontepatronen, de onzekerheden, het ongeduld, de angsten die hij achterlaat.

Uiteindelijk vindt de hoeder de os tussen het hoge gras. Hij staat zich vol te eten met wat de wereld aanbiedt. En hoe herkenbaar is dat! Onze geest laaft zich maar al te graag aan wat de wereld te bieden heeft. De jongens van de reclames weten dat maar al te goed. En ook de eigenaren van de sociale media met hun algoritmes, ze weten onze geest maar al te goed te strikken en eindeloos te voeren.

De hoeder vangt de os met een lasso. Een lasso dat symbool staat in het boeddhisme voor de leefregels en daarmee ook voor de beoefening. We brengen de geest terug en houden hem (figuurlijk gesproken) aan de lijn tijdens onze meditatie. Dat doen we door de aandacht bij onszelf te houden. Dat kan bij de onderbuik zijn, bij de handen, bij de ademhaling. Gewoon het gewaar zijn van je fysiekheid bij het zitten. En telkens weer, wanneer de geest wil gaan struinen, breng je hem terug.

De hoeder en de os keren uiteindelijk terug naar huis. Na verloop van tijd is geen touw meer nodig. Dus hij kan op de os gaan zitten, zijn fluit pakken en spelen, een lied zingen. De os wordt gedienschtig aan zijn eigenaar en de eigenaar vertrouwt de os in het naar huis gaan. Dat is het verzachten, ontspannen, het vriendelijk worden in onze meditatie. Het zitten in vertrouwen. De geest en het lichaam rusten in dit moment. Geen enkele dwang is nodig. Niets hoeft vast gehouden te worden.

Dan volgen nog een aantal plaatjes, maar daarover volgende week meer. Laten we voor nu eenvoudigweg zitten in stilte, met een ontspannen en vriendelijk gezicht.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 6 september 2023