

# Het dragende midden

Ik doe deze beoefening al meer dan 35 jaar: het mediteren, het naleven van de leefregels, het proberen wakker en aandachtig te leven. En in de afgelopen 35 jaar is er heel wat veranderd, voor mezelf en in de wereld. Toen ik begon studeerde ik nog in Wageningen en na mijn afstuderen ben ik verhuisd naar het klooster in Engeland en uiteindelijk hier in Apeldoorn terecht gekomen, in een klein tempeltje. Ik ben ouder geworden. Mijn lichaam en geest zijn veranderd over de tijd, zoals dat gebeurt wanneer je ouder wordt. Er zijn vele hoogtepunten geweest, maar ook dieptepunten, bijvoorbeeld het verlies van dierbaren, vrienden en familieleden. De wereld om me heen is veranderd. Toen ik studeerde had ik nog een typemachine, bijna niet meer voorstelbaar tegenwoordig. Er is de digitale revolutie geweest. Maatschappelijk is veel veranderd, economisch en politiek. En al die jaren was er eigenlijk nooit een moment dat de dingen echt stil stonden, buiten mezelf en in mezelf.

Alles is in een continue proces van verandering. De enige constante in al die jaren was de meditatie en de beoefening. Het dagelijks steeds weer zitten en terugkomen naar dat in mezelf dat niet verandert, dat altijd volledig zichzelf is, dat altijd volledig stil en vredig is. De Boeddha noemde het 'de toevlucht' en wat heeft hij gelijk! In al die verandering is dat onveranderlijke werkelijk de toevlucht, als het middelpunt van een grote draaiende schijf. Hoe zeer de dingen ook bewegen, in het midden is daar die stilte, die stabiliteit.

Natuurlijk, ik ben een mens van vlees en bloed en ben deel van de veranderlijke wereld. Dus ik verander mee en soms gaat dat heel makkelijk en soms gaat dat wat moeilijker. Want we hebben allemaal soms onze weerstand tegen de verandering. Of soms hebben we weerstand tegen het feit dat het niet snel genoeg verandert. Maar wanneer we steeds weer terugkeren naar dat stille centrum in onszelf, dat punt dat niet verandert, dan kunnen we de verandering nemen zoals hij is en onze moeite daarmee nemen zoals hij is.

Er is in de draaiende beweging van de dingen geen ideaal te vinden. Geen punt waarvan we kunnen zeggen: als we dit eenmaal bereikt hebben, dan zijn we er. Want dan zouden we zeggen dat in de veranderlijkheid van de dingen er een punt is dat niet verandert. Het is er, maar niet als een ideaal, niet als iets dat we kunnen vasthouden. Het is er als een punt waar we steeds weer naar terug kunnen keren terwijl de verandering zelf doorgaat. Er is geen punt waar de verandering zal stoppen want dat zou betekenen dat het leven zelf stopt.

Dus hoe de dingen ook zijn, weet dat er een toevlucht is in dit alles. Het wordt soms ook 'het dragende midden' genoemd en werkelijk, het is dragend. Want we weten maar al te goed hoe de veranderlijkheid van de wereld ons soms zo kan meesleuren dat we het gevoel hebben kopje onder te gaan. En zelfs als dat zou gebeuren, ga dan even zitten en kijk voorbij de dingen die komen en gaan. Dan vind je weer het dragende midden waarin je niet 'kopje onder' kan gaan. Sterker nog, waarin je kan 'zitten als een berg' terwijl de dingen komen en gaan, terwijl de dingen continue veranderen, buiten jezelf, in jezelf, je lichaam en geest.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 26 november 2023*