

Ijver en toewijding

In het boeddhisme zijn er zes kwaliteiten die we beoefenen om van samsara naar nirvana te gaan. Het beeld wat de Boeddha daarbij gaf was een rivier met aan de ene oever samsara en aan de andere oever nirvana. De zes kwaliteiten die we beoefenen, ook wel de zes paramita's genoemd, vormen de boot waarmee we die rivier oversteken. Die zes zijn: vrijgevigheid, moraliteit, geduld, ijver of inspanning, meditatie en wijsheid.

Ik wil vanavond wat zeggen over de ijver, de inspanning die we ons getroosten in de beoefening. Het is een belangrijke paramita want zoals bij alles, zonder inspanning en ijver en een toewijding komen we nergens. Als je naar een sportschool gaat en je wilt resultaat boeken, dan is een toewijding, een inspanning noodzakelijk. Net zoals bij een studie of in je carrière of zelfs in een relatie. Dus ook in onze beoefening is een toewijding, een inspanning heel belangrijk.

Vaak, wanneer we mediteren, gebeurt het dat we een beetje zitten te worstelen met onszelf. We kunnen niet echt ontspannen, er gaan veel gedachten door ons heen. En hoe vaak is het dan niet dat we de meditatie stoppen en opstaan en wat anders gaan doen. Of we vinden dat we andere en betere dingen te doen hebben en geen tijd hebben voor even te gaan zitten en te mediteren. Of je zit en je weet dat over tien minuten het nieuws begint of een interessante film en je laat de meditatie maar voor wat het is. Alhoewel we dan een inspanning doen om te gaan zitten, laten we die inspanning uiteindelijk afhankelijk zijn van wat er verschijnt aan gedachten en emoties. Aan wat het moment ons brengt, in onszelf of buiten onszelf. Wanneer we naar die dingen luisteren, dan blijven we eigenlijk gebonden aan samsara. Hoe zeer we ook willen oefenen, hoe groot misschien onze inspanning ook is. Het is alsof we de rivier opstappen in het bootje, maar het bootje zit met een touw vast aan de oever. Samsara dicteert.

De inspanning die ons werkelijk naar de andere oever kan brengen, is de inspanning en toewijding die vrij is van samsara. Dat betekent, wanneer we zitten, dat we blijven zitten ook als het soms moeilijk is, als we ons onrustig voelen, als we het gevoel hebben de meditatie werkt niet of je hebt het geduld niet. We blijven zitten als de geest allerlei alternatieven begint aan te bieden. Dingen die je beter zou kunnen doen dan dit eenvoudigweg zitten en zijn met wat is. Als we dan kunnen blijven zitten en ons laten ontspannen en verzachten in die weerstand van geest en misschien lichaam, dan wordt langzamerhand onze inspanning vrij van 'wat komt en gaat', vrij van de omstandigheden van het moment en begint het te wortelen in nirvana zelf, in 'wat niet komt en gaat', het onveranderlijke. Als we dat bereiken, dan voelen we hoe onze inspanning als een touw is waarmee we naar nirvana getrokken worden, dat bootje van ons.

Natuurlijk brengen we mededogen in onze beoefening. Dus als we zitten met grote weerstand, voeg dan niet een half uur toe aan je meditatie. Ga je zelf niet onder druk zetten want dan verkramp je en daar schiet je niets mee op. Maar blijf dan zeg vijf of tien minuten even zitten en probeer te verzachten en te ontspannen in wat zich voordoet. Als we op deze manier oefenen met inspanning en toewijding, zal je zien dat het steeds makkelijker is om de beoefening te doen. Om te gaan zitten en te mediteren, ongeacht hoe je je voelt, of hoe de omstandigheden zijn. Sterker nog, je gaat merken dat al die momenten waarin het moeilijk is juist de meditatie de ruimte brengt, de stilte, de vrede. Steeds groter, steeds dieper. Zo worden we langzaam vrij van samsara en bereiken we gaandeweg nirvana. De dingen die komen en gaan zijn dan geen belemmering meer. Dan is nirvana werkelijk vrijheid van 'wat komt en gaat'.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 15 november 2023