

# Er is niets dat we kunnen vasthouden

Afgelopen keer heb ik gesproken over de samengesteldheid van alles wat we kunnen waarnemen. Alles en iedereen is opgebouwd uit elementen die ieder in zichzelf weer zijn opgebouwd uit kleinere elementen, enz. En dat betekent dat niets en niemand een eigen onafhankelijke, onveranderlijke substantie heeft. De dingen en iedereen is waarlijk leeg. Ik heb het vergeleken met een zwerm vogels die een dansende wolk soms vormen in de lucht. De wolk bestaat uit elementen van vogels die bij elkaar komen en uiteindelijk weer uit elkaar gaan. En dat betekent dat we niets kunnen vasthouden met de verwachting dat het blijft zoals het is.

We doen dat maar al te graag, al te veel misschien: vasthouden! Vasthouden aan dingen die inherent leeg zijn en dus veranderlijk en vergankelijk. Als we goed kijken wat dit vasthouden eigenlijk inhoudt, dan zien we dat we vasthouden aan een plaatje dat we maken van datgene waaraan we vasthouden. Dat kan een ding zijn, een persoon, een dier, je werk, een relatie, noem maar op. Natuurlijk, na verloop van tijd is er een discrepantie tussen het plaatje waaraan we vasthouden en de werkelijkheid. Want niets blijft hetzelfde.

Eigenlijk ook dat plaatje dat we met ons meenemen, wat we met ons meedragen, ook dat blijft niet hetzelfde. We hebben het niet in de gaten maar we vervangen het steeds. En soms maken we het steeds mooier en kunnen we gaan denken dat dat waaraan we vasthouden vroeger veel mooier was dan dat het nu is. Zo zie je dat de liefde die we eerst hebben voor een ander misschien minder wordt. We worden kritischer, we gaan oordelen, misschien veroordelen en nog erger, verwijten maken. Omdat we zien dat hetgeen waaraan we vast willen houden, veranderd is. Misschien ouder geworden, anders geworden. En het komt niet meer overeen met het plaatje dat we met ons meedragen en dat we misschien geïdealiseerd hebben. Zo ontstaat er stress en lijden. Misschien gaan we zelfs weerstand ontwikkelen en op zoek naar iets anders waar we weer aan kunnen vasthouden en een plaatje van maken en dan zien we steeds weer ditzelfde proces opstarten.

Als we goed kijken, kunnen we werkelijk aan niets vasthouden in die zin dat het dan hetzelfde blijft. Alles is samengesteld en daardoor veranderlijk. Alles buiten onszelf, alles in onszelf. Als we dit goed begrijpen, laten we het toe-eigenen en vasthouden of het wegduwen gaan, laten we ontspannen en vallen we samen met hoe de dingen werkelijk zijn. Een dansende wolk van elementen die tijdelijk bijeenkomen, nooit stilstaan, nooit statisch worden, maar altijd in beweging zijn. Een uiteindelijk gaan ze weer uit elkaar. Daar zit iets werkelijk moois in, iets betoverends. Net zoals die zwerm vogels die zo'n dansende wolk in de lucht maken.

Dus verzacht en ontspan. Laat jezelf zijn zoals je nu bent, laat de wereld zijn zoals die nu is.  
Wanneer je het vastgrijpen laat ontspannen, wanneer je het wegduwen laat ontspannen, is er  
een stilte en vrede, een werkelijk rusten in 'wat is'.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 25 februari 2024*