

Mediteren loslaten en eenvoudigweg zijn

Ik wil deze meditatie graag inleiden met een paar woorden van de Indiase meester Padmasambhava, die in de achtste eeuw leefde en uiteindelijk naar Tibet trok om daar het boeddhisme te verspreiden. Hij wordt dan ook de grondlegger van het Tibetaans boeddhisme genoemd. In zijn tekst 'Naakt Zien' schrijft Padmasambhava onder andere het volgende:

“Laat alle herinneringen aan het verleden los evenals de denkbeelden over verleden, heden, toekomst. Kap elk toekomstbeeld af en loop nergens op vooruit. Ontspan in de ruimte van het Zijn, zonder (enige gedachte over) het heden vast te grijpen. Mediteer niet, want er is niets om op te mediteren. Neem alles, wat ontstaat, naakt waar, zonder te mediteren en zonder je te laten afleiden. Van zichzelf gewaar, van nature alert, stralend en helder, wordt dit het ontwaakte Bewustzijn genoemd.” *

Als je dit voor de eerste keer hoort of leest, ben je waarschijnlijk enigszins verrast dat Padmasambhava zegt: “Mediteer niet, want er is niets om op te mediteren.” Zo vaak is mediteren iets dat we doen. En daarbij wordt het in zichzelf een vorm, een techniek, een methode om iets te bereiken. Dit is niet ware meditatie. Mediteren is een werkwoord, maar wat we in meditatie doen is, zoals Padmasambhava zegt: “Ontspannen in de ruimte van het Zijn.” Of zoals in Japan wordt gezegd: “Eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg zijn.”

We zijn niets aan het doen. We zijn niet op weg naar iets, we proberen niets te vinden, niets te bewerkstelligen. Allemaal doen, wat ons bezighoudt en ons afleidt van ons eigen stralende en heldere bewustzijn. Dus verzacht en ontspan, rust in dit zijn. Meditatie moet iets zijn waarin je een rust vindt, waarin je ontspant. Waarin je na afloop je wat meer uitgerust voelt, geestelijk verkwikt.

Zo voelt het echter vaak niet. Vooral wanneer we wat meer mediteren, zeg we hebben een meditatiedag die de hele dag duurt. Vaak voelen we ons moe aan het eind van de dag. En waarom? Als meditatie het eenvoudigweg zijn is in het moment zoals het is. Het is vaak dat we toch nog bezig zijn met het een of ander, soms onbewust. Dus wanneer je moe wordt door de meditatie, wanneer je voelt dat het soms te lang duurt: kijk goed! Wat ben je nog aan het doen? Wat weerhoudt jou om eenvoudigweg te zijn, “te ontspannen in de ruimte van het Zijn” zoals Padmasambhava zegt?

En dan komt er een moment dat je eenvoudigweg zit en bent en je bewust wordt van je eigen bewustzijn. Van nature alert, stralend en helder. Het wordt het Ontwaakte Bewustzijn genoemd.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 14 april 2024*

*) Uit: *Naakt Zien* (Robert Hartzema, 2012)