

# Ons innerlijke licht

Misschien heeft u gisteren naar het schaatsten gekeken, naar de twee Nederlandse schaatsters die beiden goud hebben gewonnen. En hoe mooi is het om naar hun gezichten te kijken. Gezichten die stralen, zoals je dat bij iedereen kan zien die heel blij is, misschien opgelucht. Het gezicht straalt. En ook in het dagelijks leven kunnen we stralende gezichten zien van mensen die blij zijn. Vaak het duidelijkst bij kleine kinderen of bij baby's. De gezichten stralen en we kunnen bijna niet anders dan ons gezicht laten stralen. Wat is het dat we zien in een gezicht dat straalt? Wat is het dat ons ook doet stralen, blij doet maken? Misschien dat bij iemand die een stralend gezicht heeft na verloop van tijd zorgelijke gedachten opkomen en dan betreft het gezicht. De stralende kwaliteit raakt verloren, het gezicht betreft. Om dan misschien op een later punt weer op te klaren en weer te gaan stralen.

Ieder van ons draagt in zich licht met zich mee, het licht van de Boeddhanatuur. Onze Boeddhanatuur heeft een stralende kwaliteit en het wordt soms vergeleken met het schijnen van de zon. De zon die zijn licht straalt naar de aarde, maar er hoeft maar een wolk voorbij te komen en opeens neemt het licht wat af. Laat staan dat de hemel vol raakt met wolken. De hemel raakt betrokken en dan is het grijs en misschien grijs. En is dat ook niet wat we soms in iemands gezicht zien, een grijze, grauwe uitstraling. Vooral bij hen die gebukt gaan onder moeilijke gedachten, pijnlijke emoties.

De zon is ook aanwezig bij een bewolkte hemel. Maar het licht raakt de aarde niet meer volledig, totdat het optrekt. En daar is die stralende kwaliteit weer die zichtbaar wordt. En zo ook bij ons. Laat een wolk of een wolkendek voor de Boeddhanatuur komen en dat licht in ons lijkt wat te doven. Het wordt niet meer gezien door de ander, wij zien het niet meer in de ander. Totdat de wolken oplossen en die inherente stralende kwaliteit weer zichtbaar wordt. Mijn meester zei soms: "Creëer geen wolken in een heldere hemel". En hoe gewoon zijn we om constant wolken te creëren. Onze aandacht naar al die wolken te brengen: die innerlijke gedachten, verhalen, onze zorgen, onze verwachtingen. Het is allemaal dat wat het licht afschermt, ogenschijnlijk doet afnemen.

Dus in dit zitten van ons, in het mediteren laten we het gaan. Laten we de wolken langzaam oplossen door te verzachten, te ontspannen. We stoppen met het creëren van gedachten door niet meer bezig te zijn met de toekomst, noch het verleden. We creëren geen gedachten meer door te stoppen met het oordelen, het evalueren, misschien het bekritisieren van wat zich nu voordoet. We stoppen eenvoudig en ontspannen zoals een baby'tje in de wieg ligt. Zijn/haar licht wordt nog niet als het ware afgeschermd door al die gedachten die voorbij komen. Een baby ligt niet te oordelen, te bekritisieren. Het is volledig open en ontvankelijk en daarmee straalt het zijn licht uit.

Door de eeuwen heen zijn alle heiligen in alle religies, inclusief de Boeddha, afgebeeld met een halo rond het hoofd; een kunstzinnige representatie van dit licht. Zit en laat dit licht in je schijnen. En wanneer er wolken voorbij komen, blijf bewust van het licht, de Boeddhanatuur die in je schijnt. Dan zal de wolk vanzelf oplossen. Maak van één wolk geen wolkendek. Kom steeds weer terug naar dit licht in je. En geef het uitdrukking met die lichte glimlach, de lichte glimlach van de Boeddha.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 22 februari 2026*