

De kunst van het mediteren

Wanneer we in het bos wandelen en we zien een hert, of een vos, of een wildzwijn, dan staan we even stil en we kijken met de grootst mogelijke aandacht. Het is altijd een mooi moment wanneer we wild zien in het bos. We kijken en we vallen volledig samen met dat moment. We worden een en al oog en we zijn op dat moment volledig stil. We worden niet afgeleid door gedachten over het een of ander, we kijken volledig. Wanneer we een mooi muziekstuk horen, misschien een aria van je favoriete tenor of sopraan of popzanger, en we worden geraakt, ook dan is onze aandacht er volledig bij en zijn we een en al oor en zijn we vanzelf volledig stil. Ook dan worden we niet geplaagd door al die gedachten die normalerwijs door ons heen gaan.

Dit is wat er gebeurt wanneer we volledig samenvallen met het zien, of het horen, of het voelen, het ruiken, het proeven. We hoeven dan niet het denken te stoppen, het wordt vanzelf stil. En die momenten zijn kostbaar want ze geven ons een intens gevoel van vreugde, een intens gevoel van aanwezig zijn, een intens gevoel van te leven.

Eerw. meester Jiyu-Kennett – de oprichtster van onze orde – sprak soms over “de kunst van het mediteren”. En de kunst van het mediteren is dit volledig samenvallen met het zien, met het horen, met het voelen, misschien met het ruiken. Want wanneer we volledig samenvallen is daar die stilte in ons, dat gevoel van volledig aanwezig zijn, het gevoel echt te leven. En net zoals elke kunstenaar, we oefenen deze kunst om hem gaandeweg te verbeteren, te verdiepen, meer te leren zoals een kunstenaar zichzelf continue verbetert. Dat is wat de kunstenaar is en dat zijn wij als kunstenaars van deze meditatie.

Wanneer we zitten is daar natuurlijk niet het hert, of de muziek, of de reuk, of smaak. Er is eenvoudigweg de stilte en misschien kijk je naar een lege muur of een egale vloer. Kunnen we samenvallen met het zien, het horen, het voelen, het ervaren via de zintuigen van dit moment zoals het is? En wanneer we dit doen blijkt het wat moeilijker te zijn dan wanneer we iets moois zien of iets moois horen. Want ons brein is ondertussen verslaafd geraakt aan afleiding en opwinding. Een heleboel wat we ervaren is materiaal waarover onze geest zich kan opwinden. En het bewijs daarvoor wordt geleverd door je gedachten. Het zijn meestal gedachten die gaan over iets waar je je over opwindt, hoe licht die opwinding ook is. Vredige, prettige gedachten houden zichzelf niet in stand, maar hoelang kunnen we wel niet denken over iets van wat we als negatief ervaren?

Dus willen we kunnen samenvallen met de zintuigen tijdens dit zitten, zullen we als het ware moeten afkicken van dat verlangen naar opwinding. En we doen dit door steeds weer te verzachten, te ontspannen, vriendelijk te worden. Ons gaandeweg laten verstillen. En dan komt er een dag, een moment, dat we volledig samenvallen met het ervaren van het moment van meditatie. En dan is daar ook die absolute vreugde, die vrede, de innerlijke stilte. Het besef van dat je iets kostbaars met je meedraagt, namelijk het wonder van het bewust bestaan. Het wonder van het bewust bestaan dat de basis is van het ervaren van al wat komt en gaat: het mooie en het minder mooie. Wanneer we samenvallen met de ervaring van dit moment zoals het is, en dus ook met jezelf zoals je bent, ervaar je op de diepste mogelijke wijze je eigen leven, het pure bestaan, het meest kostbare dat je met je

meedraagt. Maar tot dat moment zullen we nog vaak afgeleid zijn door onze subtiele verlangens naar opwinding, naar afleiding.

Dus blijf oefenen. Blijf die kunst van het mediteren beoefenen. En het is geen moeilijke beoefening, het is eindeloos eenvoudig. Verzacht en ontspan, word vriendelijk. Eenvoudigweg zit, eenvoudigweg ben en laat dit moment zoals het is volledig zijn. En dan zal deze kunst van het mediteren uiteindelijk vruchten afwerpen zoals een kunstenaar uiteindelijk iets moois creëert.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 7 juni 2026