Een nee en een ja

Wij mensen hebben een bijzonder vermogen om ons aan te passen. Om te leven in moeilijke omstandigheden. Het heeft ons een hele belangrijke soort op deze wereld gemaakt, de belangrijkste. En wij hebben ons dan ook verspreid vanuit het tropische Afrika over de gehele aarde tot aan de polen toe.

Wij kunnen moeilijkheden accepteren, we kunnen uitdagingen aangaan en ons leren aan te passen aan verschillende omstandigheden totdat we een grens bereiken waarbij we zeggen: “Nee, dit is niet goed, dit is – zoals de Boeddha het zou uitdrukken – niet heilzaam”. En door de eeuwen heen hebben mensen dit nee laten klinken. En waar een nee klinkt, is er ook meteen een ja. Een ja voor iets beters, voor iets hoopvollers. Ook dat is een kracht van de mens om dit nee te kunnen zeggen en een ja dat, omdat het gericht is naar de toekomst, altijd open ligt. We weten waar we nee tegen zeggen, maar dit ja moet zich nog ontvouwen, moet nog vorm krijgen. Het ja symboliseert onze aspiraties, onze hoop voor de toekomst.

In de afgelopen week heeft een groot deel van de Amerikaanse bevolking, na het tolereren van heel wat jaren van slecht beleid, van mismanagement, van een situatie die zonder meer steeds onheilzamer werd, een duidelijk nee laten klinken. En met dat nee ook een ja voor iets positievers, voor iets heilzamers. En een paar maanden geleden klonk in Servië datzelfde nee en eerder dit jaar in Hongarije.

We kennen dit allemaal in ons eigen leven. Dit aanpassen, dit tolereren van iets dat misschien geen vrede brengt, geen geluk. Maar het is wat we kennen dus leren we er mee leven totdat een grens bereikt wordt. En dat kan zijn in je werk, in je relatie. Op allerlei vlakken kan er opeens dat moment komen waarop we zeggen: “Nee, dit is niet heilzaam, dit brengt geen vrede, geen vreugde”. En ook daar klinkt stilletjes een ja naar een betere toekomst, een aspiratie, een geloof dat het beter kan.

En soms zien we het in onszelf, dat we onheilzaam denken, spreken of handelen. En we laten het maar voortduren terwijl we misschien diep in onszelf weten dat het ons geen vrede en vreugde brengt, dat het niet heilzaam is. We laten het voortgaan totdat er zo’n moment komt waarin het inzicht wat doorbreekt en waarin we zeggen: “Nee, ik kan beter, ik kan op een andere manier denken, spreken, handelen.” Misschien weten we nog niet zeker hoe dit moet, maar er is de aspiratie, er is het verlangen.

En zelfs in deze meditatie kan het spelen. Hoeveel meditaties zijn er wel niet geweest dat we een half uur zaten, denkend over triviale dingen, niet echt stil werden, ons verliezend in allerlei gedachten, herinneringen, verlangens. Wetend dat het ons niet verder brengt. Meestal geven al die gedachten van ons ons geen vrede, geen vreugde; het is simpelweg een afleiding van wat werkelijk telt. En ook daar kan een nee verschijnen. Soms aangespoord door het feit dat de tijd die we over hebben om te oefenen beperkt is, misschien door ouderdom of ziekte. Het nee kan dan heel krachtig zijn en er is een ja van ‘Ik kan beter. Laat ik zitten met een open hart en geest die stil zijn, open en ontvankelijk.’ Een hart en geest die rusten in zichzelf, in mijn Ware Natuur van openheid, van vrede en stilte.

Het is de kracht die wij hebben. We kunnen ons aanpassen én we kunnen een nee zeggen en daarmee een ja. Wanneer dat leven wordt gegeven, is er hoop voor de wereld, voor onszelf, voor al wat leeft. Dus blijf oefenen en zie je vrijheid om los te laten wat – zoals de Boeddha zei – onheilzaam is en ja te zeggen tegen een pad dat alleen maar ontdekt kan worden wanneer je hem gaat. Een pad naar vrede en geluk voor jouzelf, voor de ander én voor de wereld.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 8 november 2026