

De Tao van Meditatie

In de oude wereld geloofden mensen
dat meditatie betekende
dat men nergens meer aan mocht denken.
Dus probeerden zij hun geest te forceren:
stil te zijn,
leeg te worden
en controle te krijgen
over iedere gedachte.

Maar hoe harder zij vochten tegen hun geest,
hoe onrustiger zij werden.

Toen vroeg een leerling aan de meester:

"Waarom is mijn hoofd zo luid
wanneer ik probeer stil te worden?"

De meester nam hem mee
naar een vijver in het bos.

De wind bewoog over het water
waardoor het oppervlak voortdurend trilde.

"Kun je de vijver dwingen stil te worden?" vroeg de meester.

De leerling schudde zijn hoofd.

"Nee.

Wanneer de wind stopt,
wordt het water vanzelf rustiger."

De meester glimlachte zacht.

"Zo werkt meditatie ook."

Daarna gingen zij onder een oude boom zitten.

De leerling sloot zijn ogen

en merkte:

gedachten,

herinneringen,

zorgen,

verlangens

en emoties

die voortdurend voorbijtrokken.

"Meester... ik faal hierin," zei hij gefrustreerd.

De meester keek naar de wolken

die langzaam door de lucht bewogen.

"De hemel probeert de wolken niet tegen te houden."

De leerling werd stil.

"Maar wat is meditatie dan werkelijk?"

De meester wees naar de open lucht

achter de bewegende wolken.

"Meditatie is niet

het vernietigen van gedachten."

Hij keek rustig naar het bos.

"Het is herinneren

dat bewustzijn groter is

dan de gedachten die erin verschijnen."
De wind streek zacht door de bladeren.
"Dus ik hoef mijn gedachten niet te stoppen?" vroeg de leerling.
De meester glimlachte.
"Een wijze mens leert observeren
zonder direct meegezogen te worden."
Hij wees naar de vijver
die langzaam helderder werd nu de wind ging liggen.
"Wanneer de geest niet voortdurend gevoed wordt
door onrust, prikkels en reactie..."
De meester sloot even zijn ogen.
"...ontstaat stilte vanzelf."
De leerling luisterde naar:
de vogels,
de wind,
zijn ademhaling
en de ruimte tussen zijn gedachten.
Voor het eerst voelde stilte
niet als leegte...
maar als aanwezigheid.
Toen sprak de meester zacht:
"De onrustige mens zoekt voortdurend afleiding.
De bewuste mens durft stil genoeg te worden
om zichzelf werkelijk te ontmoeten."
De zon brak door tussen de bomen.
En de leerling begreep eindelijk:
dat meditatie geen ontsnapping is aan het leven...
maar een terugkeer
naar het bewustzijn
dat altijd al aanwezig was.

