

Kies niet, blij in het midden

Het Boek der Geheimen – meditatietechniek 17.

De vijfde centerende techniek: *De mind van zijn onbewustheid losmaken, blij in het midden – totdat.*

Deze paar woorden kunnen je leven totaal transformeren. Boeddha ontwikkelde zijn hele meditatietechniek op deze soetra. Hij zegt: 'Blijf altijd in het midden – in alles. De mind gaat van het ene uiterste naar het andere, dat is de weg van de mind. Omdat je niet weet hoe de mind werkt, word je zo vaak van je stuk gebracht.'

Van iemand die niet als een bezetene uit was op rijkdom, kan niet worden verwacht het af te wijzen, want je kunt enkel, als een pendule, van het ene uiterste naar het andere gaan. Een mens die enkel voor seks leefde, kan celibatair worden, kan in afzondering gaan, maar de bezetenheid blijft. Nu leeft hij tegen seks. Zo is de mind, van het ene uiterste naar het andere. Een brahmachari, een celibatair, is niet echt aan seks voorbij; zijn hele mind is seksgericht. Hij is er wel tegen maar niet eraan voorbij. Als de snaren van een instrument erg los zitten, is muziek niet mogelijk. Snaren moeten in dat midden zitten, noch los noch strak.



Alles heeft twee uitersten, maar je blijft gewoon in het midden. Maar de mind is onbewust. Daarom zegt de soetra: De mind van zijn onbewustheid ontdoen. De mind kiest altijd extremen, dat heeft voor hem een fascinatie, want in het midden sterft hij.

Wanneer een oude klok, een pendule, naar links gaat, verzamelt het momentum, het beslissende moment om naar rechts te gaan, want de energie komt van één van de uitersten. Zo is de mind en als je iedere dag dat waarneemt, ga je het weten. Je bent boos en daarna heb je spijt en zegt, nu wil ik nooit meer boos zijn. Maar de mind die dat zegt, zal weer boos zijn, en opnieuw komt die beslissing en de spijt... De mind gaat van boosheid naar spijt en omgekeerd. Blijf dus in het midden. Wees noch boos noch spijtig, maar was je boos, heb dan geen spijt, ga niet naar het andere uiterste. Zeg: 'Ik was boos, ik ben een slecht mens, zo ben ik.'

En met 'totdat' wordt bedoeld: in het midden blijven totdat de mind sterft, totdat er geen mind is en het midden is dan no-mind. Het is het aller moeilijkste en het lijkt gemakkelijk. Probeer het en je zult weten dat wanneer je boos was de mind blijft aandringen op spijt hebben.

Freud werd zich ervan bewust dat als je verliefd bent – de zogenaamde liefde – je ook haat. 's Morgens is het liefde en 's avonds haat, een doorgaande pendule. Hij zegt, dat als een paar stopt met vechten, die liefde is gestorven. Maar dat is een griezelig inzicht. De psychologie zegt, dat als je echt wilt liefhebben, wees dan niet bang voor strijd, want dat moet wel zodat je naar het andere uiterste kunt gaan, de liefde. Mijd het strijden niet anders wordt ook de liefde gemeden.

Alleen een liefde die niet van de mind is, kan bestaan zonder strijd, want de gangbare liefde, als beweging van de mind, kan dat niet. Een Boeddha kan niet kwaad zijn, hij kan alleen maar liefhebben. Je voelt die liefde niet, je kunt alleen de tegengestelden voelen.

Toen Boeddha na 12 jaar thuis terugkwam, wilde zijn vrouw Yashodhara hem niet komen ontvangen. Boeddha ging naar binnen en ze was net een vulkaan. Ze barstte los, explosief en ze begon te huilen. Langzaam kwam ze tot bedaren. Boeddha zei: 'Twaalf jaar is lang, jij moet wel veel wonden hebben opgelopen en je woede is begrijpelijk. Maar het laat zien dat je nog steeds van me houdt, maar er is een liefde voorbij deze liefde en daarvoor ben ik teruggekomen om je iets te zeggen.' Maar Yashodhara kon die liefde niet voelen. Stopt de mind, dan ontstaat er een andere liefde, zonder het tegengestelde.

Deze soetra is voor je hele leven. Je kunt het niet af en toe praktiseren, je moet continu bewust zijn. Doen, wandelen, eten, in relatie, overal – blijf in het midden. Probeer het tenminste en je voelt dan een zekere kalmte groeien, een rust die tot je komt, een stille kern in je. Langzaam ga je voelen wat het midden betekent, waarmee dan ook – liefde, woede, spijt. Onthoud altijd de tegenpolen en blijf in het midden en vroeg of laat stuit je op het exacte midden. Zodra je het kent, kun je het nooit meer vergeten, want het zit voorbij de mind. Dat middelpunt is alles wat spiritualiteit betekent.