

12.02 De middenweg

De middenweg heeft geen vast punt, geen uiterlijk houvast, zoals: 'zo moet het en dan is het zeker goed, dan kom ik er.' De geest in het midden heeft geen aanknopingspunt meer, zoekt geen houvast meer, fixeert niet en grijpt niet. We zijn dan alleen, overgeleverd aan het onbehagen dat we altijd hebben proberen te ontwijken door voortdurend naar links of naar rechts te gaan. Maar dat heeft niets duurzaam opgeleverd! Het heeft nooit echt iets veranderd. Hooguit kortdurende vreugde, even een gevoel van bevrediging.

Dit proces van loskomen vereist veel moed, omdat we in feite onze perceptie van de werkelijkheid volkomen veranderen, het is alsof we ons eigen DNA veranderen. We maken een algemeen menselijk patroon ongedaan. Een patroon dat echter altijd tot ontevredenheid leidt en het lijden nooit opheft.

De middenweg ligt open maar is moeilijk begaanbaar.

Wanneer we ons eenzaam of wanhopig voelen, willen we naar links of naar rechts. We willen niet afkicken van dat gevoel. Meditatie verschaft ons een manier om ons te oefenen - *in op je plek blijven*. We worden aangemoedigd om niet te oordelen over wat er in onze geest opkomt, niet goed te keuren en niet af te keuren, alle heisa van goed en slecht te laten voor wat ze is, er niet naar te grijpen en eraf te blijven, gedachten te laten komen en gaan als zeepbellen die we met een veer aanraken. De strijd staken, we geven het op en wisselen het in voor een toestand van frisheid en onbevooroordeeldheid.