

Waarom zou je Thui-monnik willen zijn? Wanneer ik daar een rationeel antwoord op zou moeten geven, dan durf je daar nog een poosje op wachten, dan heb ik daar weinig gefundeerde argumenten voor. Je zou namelijk ook zomaar het tegenovergestelde kunnen opperen. Een beetje minder rationeel kom ik er wel mee weg.

Thui-monnik betekent voor mij als Benedictijn oblaas dat ik me twee maal daags afhaalt van de dagelijkse bekommerselen door met aandacht te gaan zitten. Noem het mediteren, of bidden, het houdt meestal eigen het midden tussen deze twee vormen van innerlijke reflectie. Het is ook maar de vraag wat het verschil is tussen meditatie en gebed. Je zou je af kunnen vragen of Jezus mediteerde, of was het de Boeddha die bad?

Eerlijk gezegd maakt het mij niet zoveel uit waarmee de tijd van jezelf terugkijken uit bestaat. Ik ga gewoon zitten op een meditatiekussen of een vondigweg op een stoel, en als het relatief stil is in mijn hoofd dan richt ik mijn aandacht op alles wat er op me afkomt, zowel onthuglyk als gedachten. Maar soms is het druk en chaotisch en schieten mijn gedachten alle kanten op. Als dat het geval is dan moet de boel gemend worden en richt ik mijn aandacht op de ademhaling, vaak in combinatie met een mantra.

Een mantra is een woord, een korte zin of een klank die je repeteert. Een bekende mantra is uit de christelijke contemplatie 'Marianatha'. Dit spreekt je als volgt uit op het ritme van de ademhaling: Ma (in) - Ra (uit) - Na (in) - Tha (uit). Een mantra is erg krachtig doordat deze na verloop van tijd uit zichzelf opkomt en dan mediteren/bid je van binnen uit.

Deze stille momenten heb ik 's ochtends en 's avonds. In de ochtend heeft op
tijd, niet te lang na het opstaan zodat de grijze mama nog vrij is van de dagelijkse
bezorrdelingen. In de avond pak ik een goed moment waarop de dag klaar is, maar
ik nog niet naar bed ga. Mijn hoofd is dan vol van de dingen die gebeurd zijn en
vol van wat er nog zou moeten gebeuren. Wat tijdens deze avondmeditatie vooral
gebeurt is dat er gedachten opkomen van zaken die ik vergeten ben te doen en van
reflecties op wat ik gedaan heb en liever anders had gewild: schaamte, schuld,
verlaten, al het menselijke gedoe waar niemand iets aan heeft en die toch oppoppen
als je de bodem even raakt. Je kunt er op dat moment niets mee want je mediteert,
toch zal je merken dat als je blijft zitten en concentreert op je ademhaling of mantra
dat het wegebt en dat de stille knagghoort. Morgen is er weer een dag.

Thuismonnik zijn is voor mij reflectie, bewijzing en mezelf richten op zaken in het
leven waar het werkelijk om gaat. Lorkomen van het lagere zelf en de focus worden
tot het hogere zelf. Peace Pilgrim heeft dit in haar boek mooi beschreven als een
weg die leidt tot innerlijke vrede.

