

Hoe vind je die ene bijzondere vriend?

Een goeie vriend zei me ooit eens: 'je moet je niet afvragen of je vrienden hebt, maar veeleer vragen of je zelf een vriend bent voor een ander'. Er gaat iets gratis van deze vraag uit. Door zelf vriend te zijn, word je vriend van een ander. Vriendschap wordt op die manier een geschenk dat je ontvangt zoals het zich aandient. Elk moeten is er af, er is enkel nog de vreugde van het mogen ontvangen.

Mediteren is zoals op bezoek gaan bij een goeie vriend. Dagelijks maak je het twintig minuten stil in mezelf en luister je naar je mantra die je stilletjes in mezelf herhaalt. Alle gedachten of emoties die in je opkomen schuif je langs de kant. Je neemt de tijd om vriend te zijn met jouw mantra en die stilte in jou. Het is een gratis gebeuren. Je probeert er niets mee te bereiken, geen verwachtingen te hebben of mystieke ervaringen op te roepen. Gewoon vriend zijn van de stilte.

En op onverwachtse momenten – als je een fikse wandeling maakt, als je je niet goed voelt in mijn vel, als een opmerking van iemand je in het verkeerde keelgat schiet of als je moet wachten op de trein – komt de mantra met zijn rust uit het niets naar boven. Je ademt eens goed diep in en – hopsa – daar komt jouw trouwe vriend even bij je verwijlen. De mantra is die ene bijzondere vriend die je met vreugde verwelkomt. Het is een vriendschap die je wortels geeft en vleugels om jouw levensweg verder te zetten.

Anja T'Kindt