

De zandloper

Meditatie, een misschien wel het leven zelf, heeft wat weg van een zandloper. Het bovenste gedeelte is het verleden. Het onderste gedeelte is de toekomst. En het smalle stukje, waar boven en onder elkaar ontmoeten is het nu. Verleden en toekomst liggen in het duister, maar het nu ligt volledig in het licht van ons gewaarzijn. En het is precies in dat smalle stuk waar we altijd zijn. Door het nu valt steeds een zandkorreltje naar beneden, oftewel van 'hoe het was' naar 'hoe het nu is' en vervolgens naar 'hoe het zal zijn'. Dat zandkorreltje kan een gedachte zijn, een emotie of elke andere gewaarwording.



Hoewel in het verleden talloze zandkorreltjes liggen opgeslagen, vallen ze in een constante stroom één voor één naar beneden en worden ze allen gezien voor wat ze zijn. Wanneer we ontspannen zitten met een vriendelijke aandacht geven we ruimte aan de zandkorrels om door ons heen te stromen. Hebben we weerstand dan verkrampen we in lichaam en geest en wordt de doorgang als het ware smaller waardoor er kans is op een verstopping. Dat gebeurt ook wanneer we oordelen want elk oordeel is in zekere zin ook een hechting aan wat je be- of veroordeelt. In het nu krijg je dan een klontering waardoor de dingen niet meer kunnen stromen. Het is niet verbazend dat het verleden dan op ons gaat 'drukken' en de toekomst leeg gaat lijken. Hoe meer we vasthouden aan wat zich in het nu toont, hoe meer dat gebeurt.

Hoe meer open we zijn, zonder weerstand of oordeel, hoe meer de doorgang van verleden naar toekomst open staat. Wat voortkomt uit het verleden, en dat kan een minuut geleden zijn of een jaar, toont zich aan ons in het nu. Het hoeft alleen maar gezien en ruimte aan gegeven worden. Het kan dan doorstromen naar de toekomst waar het ofwel kan oplossen of neerdalen. En zoals dat gaat met een zandloper, zo nu en dan wordt hij omgekeerd en begint het proces deels opnieuw. Dus we krijgen heel wat kansen om te leren de dingen met mededogen te zien en onze weerstanden te verzachten. En dat is precies wat het doel van de zandloper is.

Eerw. Baldwin Schreurs

* * * * *