

In de flow zijn

Misschien hebt u het weleens ervaren tijdens het sporten, het wandelen of het fietsen of een andere bezigheid, een hobby, het tuinieren of misschien wel tijdens het werk. Dat het besef van een 'ik' wegvalt. Dat je helemaal samenvalt met de activiteiten die je aan het doen bent. En dat is meestal een teken dat we er plezier in hebben, dat we ons er helemaal aan kunnen geven. We staan als het ware niet meer apart, maar we vallen samen met wat we doen. En de zintuigen zijn meer dan ooit helder, actief. Er is het zien, het horen, het voelen, het ruiken, misschien het proeven, maar ook het denken heeft zo zijn plaats daarin.

We noemen dat soms 'in de flow zijn'. En dan wanneer we er uitstappen, als het ware - figuurlijk gesproken - even een pauze nemen en afstand nemen, dan is daar opeens weer een gevoel een 'ik' te zijn die waarneemt, misschien de dingen benoemt, misschien oordeelt. Wanneer we 'uit de flow zijn' zitten we vaak weer in het 'ik', in dat gevoel een 'ik' te zijn die op een of andere manier niet helemaal samenvalt met het zien, het horen, het voelen, het ruiken, het proeven, het denken.

Het is grappig dat tweeënehalf duizend jaar geleden in de tijd van de Boeddha, ze dit begrip ook kende, 'in de flow zijn'. Iemand die 'in de flow was' werd iemand die 'de stroom is in gegaan' genoemd. [Engels: the stream enterant', Sanskriet: *āpanna*] Maar in de beoefening is dat iemand die niet meer 'uit de stroom' valt, die zich als het ware zo geoefend heeft dat hij begrepen heeft dat hij geen afstand hoeft te nemen om de dingen te benoemen, te beoordelen en vooral om de dingen negatief te beoordelen. Om ons kwaad te maken, om zorgelijk te worden, gespannen. Want als we zo 'uit de stroom zijn' voelen we hoe we in onszelf verkrampen, in dat 'ik' van ons.

Dus je kan meditatie zien als de oefening om weer terug 'in de flow' te komen, nu ook tijdens het zitten. Het is niet zo moeilijk. Zit niet met een beeld van 'ik mediteer' en 'ik zie' en 'ik hoor' en 'ik denk' en vooral niet 'ik denk en ik wou dat ik wat minder gedachten had'. Je voelt al het begin van de verkramping in het 'ik' daarin. Maar zit eens met het beeld 'er is zien gaande', 'er is horen gaande', 'er is denken gaande'. En verzacht daarin, ontspan. Laat de zintuigen weer helder werken net zoals dat is wanneer je 'in de flow bent'. Wanneer je jezelf niet meer hebt afgescheiden van het doen van de activiteit.

Dus in de meditatie leren we om weer samen te vallen met het mediteren zelf, met het eenvoudigweg zitten. En alle ruimte te geven aan de zes zintuigen. En ik zeg zes want denken behoort ook tot de zintuigen in het boeddhisme. Dat betekent natuurlijk niet dat we over van alles gaan nadenken, net zoals we niet specifiek naar bepaalde geluiden gaan luisteren. Het is eenvoudigweg het laten komen van wat komt en het laten gaan van wat gaat. We houden niets vast, we hechten aan niets.

In dit zitten is verzachten, ontspannen en vriendelijk worden genoeg. En dan ben je soms 'in de flow' van de meditatie en dan weten we hoe fijn dat voelt. Er is die natuurlijke rust, die natuurlijke stilte en er is die hele stille vreugde. Tot het moment dat je eruit valt en je weer vanuit een 'ik' bent aan het bekijken, benoemen en misschien beoordelen. Maar maak dat niet tot iets meer dan dat. Blijf verzachten en ontspannen en keer weer terug naar 'er is eenvoudigweg zien gaande, horen gaande, voelen gaande, ruiken gaande en misschien wel denken gaande'. Niet meer dan dat!

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 12 oktober 2022