

## Wat ons bezighoudt, vult de geest

Er is een soort van wetmatigheid in dat wat de geest bezighoudt de geest ook vult. En hoe meer het ons bezighoudt - wat het ook is -, hoe meer het onze geest vult en daarmee ons leven. Dat kan je waarnemen bij mensen die obsessief zijn over iets, mensen met obsessies. Waar ze obsessief over zijn, vult hun hele geest, vult hun hele wereld.

Er is tegenwoordig genoeg dat onze geest volledig kan vullen. Niet alleen de dingen in ons eigen persoonlijke leven, maar ook in de wereld zelf: de crisissen, het klimaat. Wanneer we niet waakzaam zijn kunnen we daar soms lichtelijk obsessief over worden en dan vult het ons helemaal en zien we niets anders dan wat onze geest vult. Eenvoudigweg omdat er geen ruimte is voor andere dingen.

Je kan het vergelijken met naar een schilderij kijken, vooral als het een heel groot schilderij is. We kunnen er heel dicht op gaan staan, de details bestuderen en dat is op zich niet verkeerd. Maar wanneer we niet veranderen van positie, wanneer we obsessief worden over het stukje waar we naar kijken, zien we het grote schilderij niet meer, alleen nog maar het detail. Dus we hoeven alleen maar een paar stappen terug te zetten en naarmate we de afstand wat vergroten tot het schilderij, beginnen we het geheel van het schilderij te zien. Wanneer we nog wat verder naar achteren stappen zien we ook de lijst en de muur waarop het hangt, de andere schilderijen die er omheen hangen. En na mate we wat verder terug stappen zien we de ruimte waarin het hangt en de anderen die met ons naar het schilderij kijken.

In de meditatie doen we eigenlijk eenzelfde beweging. We stappen figuurlijk gesproken wat naar achteren, van wat onze geest op dit moment bezighoudt. En dan ontstaat er meer ruimte in de geest om het grotere verband te zien, om meer te zien dan alleen datgene wat ons zo bezighoudt. Dat opent meteen de mogelijkheid om verschillende perspectieven te nemen. Want je kan voor een schilderij staan, maar ook er naar kijken een beetje vanuit de zijkanten. En elk perspectief geeft een wat ander beeld. Maar om verschillende perspectieven te kunnen hebben, om verschillende posities te kunnen innemen, moet je de ruimte hebben.

En voor dat hoeven we alleen maar te verzachten, te ontspannen, een stap terug te nemen (figuurlijk gesproken). Laat wat de geest bezighoudt even zijn voor wat het is. Laat wat meer ruimte komen in het kijken naar wat je bezighoudt. En dan zie je meer, veel meer: een groter plaatje, meer mogelijkheden, meer perspectieven. En dat betekent dus ook een grotere vrijheid in je handelen. Want het komt niet meer voort uit obsessiviteit, het komt uit de vrijheid verschillende posities te kunnen innemen. Het ding vanuit verschillende posities te kunnen waarnemen. En dat kan zijn een echt ding, maar ook een situatie, een persoon, jezelf.

Dus zit en laat ruimte in jezelf ontstaan. Laat vrijheid erin komen. En dat geeft een vreugde in het waarnemen van de wereld en van jezelf. De uitdagingen blijven even groot maar er komt een lichtheid, een vrijheid in hoe we antwoorden in plaats vanuit een obsessief en een bedrukt gemoed.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 3 september 2023*