

De ‘voor- en achterkant’ van de geest

Ik ben de laatste twee weken in ons klooster in Engeland geweest, mijn collega's opgezocht. Twee weken vol van variatie: van het rijden met de auto naar de boot, de bootreis en dan rijden door de nacht naar het noorden van Engeland, door de heuvels uiteindelijk naar het klooster. Ik heb gesprekken gehad met de monniken, er is gekookt, we hebben afgewassen, ik heb de hond gelopen – want die was mee –, we hebben samen gemediteerd. Het was soms heel intensief, het was soms heel ontspannen, heel stil.

Het is bijna ontroerend om te zien hoe de ‘voorkant’ van de geest kan meebewegen met wat elk moment brengt terwijl de ‘achterkant’ van de geest zijn innerlijke stilte behoudt, zijn rust, zijn openheid. Ik ben er diep dankbaar voor, het is de vrucht van vele jaren van oefening.

En ik vind het ontroerend omdat de training voor iedereen open ligt. Het vraagt geduld en toewijding. Het vraagt een onderzoek, vooral wanneer de geest heel druk is, gespannen of verward of angstig. Om dan in die momenten diep in jezelf te kijken in plaats van [naar] de omstandigheden om je heen of [naar] de ander. Zo vaak leggen we de oorzaak buiten ons. Maar wanneer we diep in onszelf kijken zien we dat het allemaal begint bij onszelf. We verliezen onszelf, we verliezen de inherente rust en stilte van de geest en verdwalen volledig in wat zich voordoet in elk moment. Wanneer we blijven oefenen en onderzoeken en in elk moment oefenen om wat ruimte en verzachting te brengen, dan zullen we zien dat de ‘achterkant’ van de geest (om het zo even uit te drukken) rustig en stil is.

[Het is] een beetje te vergelijken met de motor van mijn Panda-tje. Wanneer die stationair loopt gaat het heel rustig en gelijkmatig. Maar soms moet het motortje zich wat inspannen als het heuvel op gaat, moet ik wat gas terugnemen wanneer we weer naar onder gaan, wat voorzichtig zijn in de bochten. Maar het motortje in zichzelf gaat heel rustig, zo ook onze geest.

Net zoals dat motortje vraagt onze geest onderhoud en dat is wat we nu doen. Wat het moment ook brengt, oefen om het heel even te laten zijn voor wat het is. Om de geest ruim en stil te laten worden zodat je kan ontdekken dat de ‘achterkant’ van de geest eigenlijk altijd al stil was, ruim en open. Alleen lag de aandacht teveel naar buiten gericht en zijn we onszelf, ons diepste zelf, daarmee vergeten.

Dus zit, verzacht en ontspan, word wat vriendelijk in het gezicht en in het lichaam. Laat de dingen voor deze meditatie even zijn voor wat ze zijn. En dan zal ook jij na verloop van tijd de vrucht van deze training gaan ontdekken. Dat de wereld ook brengt, de ‘achterkant’ van de geest is stil en ontspannen terwijl de ‘voorkant’ van de geest zich volledig kan geven aan dat wat komt.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 4 oktober 2023