

Zoek niet in jezelf, noch buiten jezelf

In de meditatie laten we het gezicht ontspannen en daarmee ook de buik. Wanneer gezicht en buik kunnen ontspannen, kan het hele lichaam ontspannen, de ademhaling, de hartslag. We keren terug naar alleen maar zitten. En in dit 'alleen maar zitten' houden we de aandacht vrij laag in het lichaam, ter hoogte van de handen die rusten in de schoot. En de armen maken een ronde cirkel rond de buik en de borstkas. We zitten rechtop en kijken voor ons naar de muur of de vloer.

In dit zitten zoeken we niets anders dan dit, 'dit wat is'. Dit moment zoals het zich steeds weer opnieuw ontvouwt. En dat is niet alleen de ervaring van je lichaam en geest, maar ook de ervaring van de ruimte om je heen met alle spullen die daarin staan en met de andere mensen die daar misschien aanwezig in zijn.

Dit moment is in zichzelf compleet, tenzij we denken dat er nog iets te vinden is buiten onszelf of in onszelf dat nog niet aanwezig in 'dit moment zoals het is'. Dat creëert in zichzelf al een zekere mate van spanning en dus in die spanning kunnen we niet volledig rusten en zijn. We zijn op zoek. We worden gedreven voor een verlangen iets te krijgen wat er nog niet is, of gedreven door een weerstand. Dat we proberen iets kwijt te raken wat er wel is. In het zitten laten we dit eenvoudigweg gaan door er niet aan vast te houden, door eenvoudigweg te verzachten en te ontspannen.

Wanneer we naar niets anders zoeken dan wat er nu is, kan zich een diepe stilte en vrede ontvouwen in 'dit wat er is'. Hoe meer we dit ontdekken, hoe meer we dit ook gaan vinden in elke situatie, in elk moment. Of het moment in zichzelf heel kalm en rustig is, of heel druk en gespannen, vrolijk of triest, spannend of ontspannend. Wanneer we samen durven te vallen met 'wat is' en naar niets anders zoeken, vinden we in al die momenten de rust en stilte, de vrede. Ik zou ook kunnen zeggen: vinden we onszelf.

In het zitten komen we steeds weer terug naar 'dit wat is', naar onszelf zittend hier, één met lichaam en geest, maar ook één met wat er buiten je bevindt. Want in een droomloze slaap vallen buitenwereld en binnenwereld weg en is daarmee elk zelfbesef weg. Dus we zijn inderdaad meer dan alleen maar lichaam en geest. We zijn dit moment en dit moment is compleet in zichzelf, en dus ben jij compleet in jezelf.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 8 november 2023*