

Retraite: stil worden in lichaam en geest

Een meditatie zoals deze is in zichzelf een korte retraite, een terugstappen van onze bezigheden in het dagelijks leven. Een moment van loslaten en tot rust komen. Lichamelijk te ontspannen, maar ook mentaal te ontspannen. Dat los te laten wat ons bezighoudt. Ook onze gedachten loslaten want ook onze gedachten houden ons bezig, een groot deel van de dag. We keren terug naar dat aspect van onze natuur dat vormloos is, dat tijdloos is, - er tikt geen klok -, dat stil is, dat volkomen in rust is en niet beweegt. Dus we laten alles gaan wat vorm heeft, wat tijd in zich draagt, wat beweegt en in die zin ons onrust geeft. Het voorkomt dat we werkelijk kunnen rusten.

Ook onze gedachten brengen we tot rust. En vele vragen zich vaak af "Hoe doe je dat?". Want we gaan natuurlijk niet onze gedachten onderdrukken of wegdrukken. We gaan ook niet met gedachten onze gedachten tot een stilstand brengen want dat is een hopeloze zaak. Je kan jezelf niet stil denken. Uiteindelijk is het werkelijk een diep ontspannen.

Als hulpmiddel leggen we de aandacht bij de buik, daar waar de handen rusten. Omdat onze aandacht altijd gaat naar datgene waarover we denken. Dus door de aandacht bij de buik te leggen, brengen we al een zekere mate van rust in het denken. En dan laten we onszelf vriendelijk worden, het gezicht zacht en vriendelijk. Want wat ons mentaal bezighoudt is vaak een subtiele vorm van zorg, van angst, van anticipatie, van spijt, noem maar op. Door helemaal vriendelijk te worden in lichaam en geest, komt er rust in lichaam en geest. Komt er retraite van het dagelijks leven en is er een rusten in dat aspect van onze natuur die totaal open is, stil, allesomvattend, niet beoordelend en in die zin liefdevol. Het kan met alles zijn van wat zich aandient, in elk moment.

Dus een retraite zo nu en dan helpt ons om ook weer de wereld van de vorm in te stappen, de wereld van de tijd, de wereld van de beweging. En om daar met wat meer rust en ontspannenheid op te reageren. Wetend dat je Ware Natuur, dat aspect wat vormloos is, nooit beschadigd, vertroebeld, geraakt kan worden door wat verschijnt. Dus verzacht en ontspan. Laat wat je bezighoudt maar gaan en geniet van deze korte retraite.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 24 maart 2024*