

Pure aanwezigheid zonder lichaam en geest

Ik wil u aan het beging van deze meditatie vragen uzelf voor te stellen alsof u geen lichaam heeft. Aanwezig zijn, maar laat het lichaam wegvallen. Vergeet het lichaam en alles wat daar bij hoort: de gevoelens, emoties, pijntjes, de jeuk, misschien het gevoel van zwaarmoedigheid of blijdschap, wat er ook in het lichaam gevoeld wordt. Laat het lichaam even wegvallen, vergeet het en zit alsof u geen lichaam heeft.

Laat ook de geest, de denkende geest wegvallen. De geest met al zijn gedachten, zijn herinneringen, zijn beelden, zijn meningen, zijn vragen, laat dat wegvallen, vergeet het. Ben aanwezig alsof er geen geest, geen denkende geest bestaat. Wat overblijft is pure aanwezigheid, een aanwezigheid die niet afhankelijk is van deze of gene emotie of gevoel of gedachte.

En wanneer we het lichaam vergeten, vergeten we daarmee ook de zintuigen. Dus vergeet ook wat gezien wordt, geroken wordt, gehoord wordt. De aanwezigheid die overblijft is een hele stille, vredige aanwezigheid. Een aanwezigheid waar we elke nacht naar terugkeren wanneer we gaan slapen. Op de een of andere manier kost het ons dan weinig of geen moeite het lichaam even te vergeten, de denkende geest te vergeten, en we vallen in slaap. Alleen blijven we nu wakker, maar maken gebruik van datzelfde principe: het loslaten, het vergeten. Of ik kan misschien beter zeggen: ontspannen voorbij lichaam en geest. Want alles wat met lichaam en geest te maken heeft leidt al gauw tot een aanspanning, hoe subtiel ook. Wanneer we gaan slapen en we kunnen het lichaam niet vergeten, - we blijven dit of dat voelen -, dan blijven we vaak wakker. Hetzelfde met de geest. Wanneer we over van alles blijven nadenken, vallen we niet in slaap en keren we niet terug naar dat punt waarbij er een rusten is in onszelf, een rusten in de vrede en stilte van onszelf.

Wanneer we ons voorstellen aanwezig te zijn in dit moment op deze plek zonder lichaam en geest, dan maken we contact precies met dat rustpunt in onszelf. Natuurlijk, zoals het gaat, lichaam en geest laten zich steeds weer opnieuw gelden. Maar ben je bereid het ook weer steeds los te laten en het te vergeten, je er compleet niet druk om te maken, wat er ook verschijnt in lichaam en geest. Dan is de weg open om aanwezigheid te exploreren, de ruimte te ervaren die erin aanwezig is. De vrede, de stilte en uiteindelijk ook de vreugde, de stille vreugde. Er wordt daarin niets van ons gevraagd. Er ontbreekt niets want het is een compleet Zijn. Een Zijn die niet hoeft aangevuld te worden, die niets nodig heeft, die niets teveel heeft. Alleen de wereld van lichaam en geest, dus de wereld van vorm, heeft gebreken, moet continue aangevuld worden. We kennen het allemaal.

Dus breng jezelf steeds weer terug tijdens deze meditatie tot alleen maar die aanwezigheid, een aanwezigheid zonder lichaam en geest. En om je daarin niet te storen, zal ik de eerste helft van deze meditatie geen bel aanslaan, zodat je je kunt overgeven aan de stilte.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 10 april 2024*