

Zit als de wijde open lucht

Zit als de open weidse lucht. Laat lichaam en geest volledig ontspannen. Laat je geest weids worden, net zoals de lucht buiten.

Soms regent het buiten, soms schijnt de zon. Soms is de lucht vol met donkere wolken, valt er hagel of sneeuw. Soms is het helder, schijnt de zon. Soms is het warm, soms is het koud. Soms waait het, soms is het stil. En hoe vergelijkbaar is het wel niet in onze geest, waar de emoties en gedachten komen en gaan. Maar laat je gewaarzijn zijn als de open weidse hemel die niets wegduwt of vasthoudt, die niet verkrampst wanneer het koud is en regent, of ontspant wanneer het zonnig is en warm. Die geen grenzen stelt: tot hier mag het regenen en daar niet!

De lucht is open en weids. En op de ene plek kan het regenen en op de andere plek kan de zon schijnen. Op de ene plek kan het koud zijn, op de andere plek warm. Dus terwijl we samen zitten, is wat er in je geest gebeurt in zekere zin individueel. Maar wanneer we zitten met een geest als de weidse hemel, dan is onze geest in de diepste zin één. Waarin de dingen komen en gaan. Waarin de dingen zijn zoals ze zijn.

Net zoals de lucht, houd niet vast, duw niets weg! Net zoals de lucht, laat het 'weer' geen sporen in je achterlaten omdat je vasthoudt, omdat je het persoonlijk neemt, omdat je je ermee vereenzelvigd. Ben zoals de wijde lucht, in zichzelf stil en onveranderlijk. Alles wat erin verschijnt lost ook weer op en wat overblijft is de wijde open lucht. Laat je gewaarzijn zo zijn en dan is er stilte, dan is er vrede terwijl de dingen komen en gaan. Terwijl de dingen zijn zoals ze zijn.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 3 april 2024*