

## Het circuleren van de aandacht

Monniken in de kloosters in China en Japan beginnen hun meditatie vaak met een kleine oefening, een klein techniekje. Wat ze doen is wat we het rond laten stromen van de aandacht noemen. Bij de inademing wordt gevisualiseerd dat, als het ware de aandacht langs de rug omhoog reist naar de kruin van ons hoofd en bij de uitademing zakt de aandacht weer door over het gezicht, de keel, het borstbeen, naar de onderbuik te gaan en te eindigen in wat in het Japans de hara wordt genoemd, maar in het Chinees wordt uitgedrukt met een bijzonder mooie term, 'de hal van jade.'

We laten de aandacht zo een paar keer omhoog en omlaag gaan als een wiel dat draait en het wordt dan ook soms 'het in gang zetten van het wiel van de Dharma' genoemd. En die aandacht die omhoog reist en weer omlaag wordt soms ook 'het water van de geest' genoemd dat lichaam en geest als het ware schoon spoelt, helder maakt. Het wast de hechting weg aan onze gedachten in de geest en onze emoties in het lichaam. Dus bij de inademing reist de aandacht omhoog langs de rug naar de kruin van het hoofd en bij de uitademing zakt de aandacht weer naar de buik.

Na een paar keer zo zijn rond gegaan laten we dit gaan en laten we de aandacht rusten in de 'hal van jade' ten hoogte van de onderbuik waar de handen rusten. Want uiteindelijk is onze meditatie geen techniek die we blijven toepassen. Het is eenvoudigweg het rusten in onszelf, in open gewaarzijn, in een open zijn.

Wanneer tijdens de meditatie de geest zich weer vult met gedachten, het lichaam zich weer vult met emoties, dan kunnen we soms weer teruggaan naar het circuleren van de aandacht, het water van de geest, om vervolgens weer te eindigen bij het rusten van de aandacht ten hoogte van de onderbuik. Laat jezelf schoonwassen. Laat in het circuleren van de aandacht, in het in gang zetten van 'het wiel van de Dharma', jezelf leeg worden. Uiteindelijk is het genoeg om eenvoudigweg te zitten en te zijn met een open hart en geest. Verlang naar niets meer. Verlang niet naar bijzondere ervaringen want dan missen we wat we waarlijk zijn in dit moment. Wat we waarlijk zijn is alleen maar te vinden in dit moment.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 27 april 2025*