

Lopen in de mist van je geest

Stel je hebt twee pannen met water: de een staat op het aanrecht en er zit in die pan koel water; de ander staat op het fornuis en bevat heet water. Misschien staat het vuur er nog onder aan. Het water in beide pannen is stil en toch bevat de pan met heet water heel wat meer energie dan de pan met koud water, eenvoudigweg in de vorm van warmte en de stoom die eraf komt.

En zo is het ook met onze geest. Die kan koel zijn of verhit zijn. Bij sommige mensen zelfs 'het kookpunt' bereiken, zoals we zeggen. Die personen hebben dan een verhit gemoed en dan moet er stoom afgeblazen worden. De stoom van de verhitte geest bestaat uit eindeloze gedachten en emoties waarin geen rust zit, geen ruimte.

Een verhit gemoed vertroebelt de zintuigen, de ogen, de oren en uiteindelijk ook het hart. Wanneer ons gemoed verhit is, wanneer onze geest mist veroorzaakt in de vormen van de gedachten en emoties, dan kan het moeilijk zijn om heilzaam van onheilzaam te scheiden, goed van kwaad. We verliezen het zicht op de wereld, op de ander, en soms zelfs op onszelf. We zien niet meer de aarde onder onze voeten, het pad dat we kunnen lopen.

Onze meditatiebeoefening is een van – als ik het zo mag noemen – het koelen van de geest. We zetten het vuurtje uit: tijdens het mediteren zitten we niet bewust over van alles en nog wat te denken. Niet over de wereld, niet over anderen, zelfs niet over onszelf. We verzachten, we ontspannen, we zitten eenvoudigweg en laten de geest weer koel worden. Het zal nooit koud worden. Alleen een dood lichaam is koud en produceert dan ook geen gedachten en emoties. Er zal altijd wat warmte zijn die zich toont in de vorm van gedachten en emoties.

Maar er is een groot verschil tussen het lopen in dichte mist of het lopen in een hemel die helder is met schapjeswolken. In dat laatste geval zijn de ogen helder, de oren helder. Valt goed te onderscheiden wat heilzaam is en niet, wat goed is voor onszelf, voor de ander en voor de wereld. En die drie dingen zijn eigenlijk een geheel. Wij zijn deel van de wereld tezamen met alle anderen.

Dus verzacht, ontspan, word vriendelijk, laat de geest weer afkoelen. Eenvoudigweg door stil te zitten en aan niets vast te houden. We draaien het vuurtje onder de pan uit, het afkoelen gebeurt vanzelf. En dat kan een tijdje duren, net zoals een pan met bijna kokend water een tijd nodig heeft om weer af te koelen. Dus zit met geduld, met vertrouwen. Laat je geest en zintuigen weer helder worden en laat daarmee je hart weer helder worden.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 25 mei 2025*