

Wie is het die ervaart?

Ik wil aan het begin van deze meditatie graag een opdracht meegeven. En die opdracht behelst om steeds weer terug te komen naar de vraag: “Wie ervaart”?

Wanneer je zit verschijnen gedachten. Is er misschien een gevoel aanwezig of een emotie. We ervaren wat via de zintuigen binnenkomt: we zien dingen, we horen geluiden, we voelen de warmte of de koelte van de ruimte waarin we zitten. Misschien is er een geur in de ruimte aanwezig. Soms ervaren we stilte, soms rust, soms onrust. Alles wat we ervaren komt en gaat.

Wie is diegene die ervaart? Wie ben ik? Het ‘ik’ die ervaart. Wat is dat ‘ik’ zelf? Dus laat de vraag ‘wie ervaart’ centraal staan in deze meditatie. Laat de aandacht naar die ‘wie’ gaan, naar dat ‘ik’ dat ervaart. Met andere woorden laat de aandacht werkelijk terugvloeien naar jezelf. Probeer de vraag ‘wie ervaart’ niet verstandelijk te beantwoorden, want het gaat er niet om, om het uit te denken, om een antwoord te kunnen verwoorden. En zoek ook niet naar een iets, naar iets dat vorm heeft. Want wat vorm heeft komt en gaat. En wie is het die het komen en gaan ervaart? Wie is het die altijd aanwezig is om wat er is te ervaren?

Dus wanneer je de vraag stilletjes in jezelf stelt, breng dan de aandacht in alle zachtheid en vriendelijkheid terug naar jezelf en probeer intuïtief te ontdekken wat we bedoelen met ‘jezelf’. Wat we bedoelen met het woordje ‘ik’. En natuurlijk zoals het gaat, onze aandacht wordt weer snel afgeleid door ‘wat komt en gaat’, maar dat is niet erg want dan is daar een nieuw moment om stilletjes de vraag in jezelf te stellen: “Wie is het die ervaart”?

En zou er uiteindelijk een diepe stilte, een diepe vrede in je zich manifesteren, ga dan ook weer terug naar de vraag: “Wie is het die deze stilte ervaart? Wie is die deze vrede ervaart?” En op deze manier gaan we dieper en dieper in onszelf en leren we onszelf ten diepste kennen, als een aanwezigheid die de dingen kent.

De (meditatie)bel zal helpen want zo gauw je de bel hoort, kan je de vraag stellen: “Wie hoort de bel?” En zit dan ontspannen en open, met een aandacht die wakker is, die op de zachts mogelijke manier onderzoekt: diegene die ervaart.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 18 januari 2026*