

Innerlijk stil worden

Het hart van onze meditatie is het innerlijk stil worden. Het laten verstillen van de innerlijke conversatie die we met onszelf hebben. De conversatie die gaat over wat er gaande is in de wereld, die gaat over de ander en soms over onszelf. En die conversatie kan eindeloos lang doorgaan omdat we nogal wat investeren in de wereld, in de ander, soms in onszelf. Want onze conversatie heeft altijd te maken met datgene waar we het meest bij betrokken zijn, vooral op emotioneel vlak. In die zin zijn we als kleine bankiers. We investeren en we verwachten een rendement, een positief rendement. En als het rendement niet volgens onze verwachtingen is, dan kan de innerlijke conversatie daarover eindeloos doorgaan met alle nodige emoties daarbij. Vaak van irritatie, boosheid, noem maar op.

In de meditatie laten we die conversatie tot een einde komen en laten we het inzicht groeien dat er geen rendement hoeft te zijn dat voortkomt uit onze investering in de wereld, in onze relaties, in ons werk, in wat we doen voor een ander of voor onszelf.

In het boeddhisme staat vrijgevigheid heel hoog aangeschreven als een belangrijke kwaliteit om tot innerlijke rust te komen. Het is een vrijgevigheid die geen rendement vereist, een geven die niets terug verlangt. We leren te geven simpelweg vanwege de vreugde van het geven. En hoe minder we een minder rendement verlangen, iets ervoor terug, hoe minder voeding er is voor de innerlijk conversatie. Als het niet meer uitmaakt wat je ervoor terugkrijgt, dan hoef je je ook er niet druk om te maken. Dan kan je gaan zitten en werkelijk stil zijn. En dan bedoel ik gedachteloos stil zijn.

Wanneer er geen gedachten meer zijn, zal je merken dat de stilte eindeloos diep is. En dat onze verkrampingen - mentaal en fysiek - daarin geheel kunnen oplossen. Dat in die stilte een vreugde heerst, de vreugde van niet meer opgesloten zijn in het 'ik' dat verlangt, dat wat wilt, maar een 'ik' die grenzeloos is, transparant. Die samenvalt met hoe dit moment is.

Dus zit en geef jezelf vrij aan dit moment. Verwacht ook geen rendement uit je beoefening want dat ook kan een valkuil zijn. Eenvoudigweg zit, verzacht en ontspan, laat jezelf verstillen. Het vraagt wat tijd en geduld, maar als je jezelf vrij kunt geven aan dit zitten, aan dit zijn, zal de stilte vanzelf komen, de ontspanning, de vreugde.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 26 april 2026*