

## Gewaar zijn van gewaarzijn

---

Iedereen kent wel de situatie waarin je in de groep bent, misschien op het werk, of thuis met vrienden, en iemand geeft zijn mening en verheft daarbij een beetje zijn stem of doet dat met een luide stem. Dan is het heel verleidelijk om daarin mee te gaan doen, als het ware mee te resoneren en zelf ook wat luider te gaan spreken in het geven van je eigen visie of mening. En voordat je het weet zit iedereen te luid te spreken, luider dan noodzakelijk is. Niet zelden raken dat soort discussies dan een beetje verhit en pas na afloop besef je wat voor een spanning dat teweeg heeft gebracht in je geest en in je lichaam. Vaak besef je dan dat de bijeenkomst niet echt productief was; iedereen is blijven hangen in zijn eigen mening.

Wanneer we onze aandacht focussen op een eigen gezichtspunt of een eigen overtuiging, dan komt dat als het ware in de voorgrond te staan en het grote geheel verdwijnt naar de achtergrond. Je kent wel hoe gedachten of herinneringen, maar ook emoties of wat je in de wereld waarneemt, als het ware je hele bewustzijn kan vullen. Al het andere raakt dan letterlijk uit het oog verloren. We zien niet meer het geheel maar slechts een klein stukje ervan en daarin vast te komen zitten is een stap verwijderd te raken van de werkelijkheid, de waarheid van dit moment. Wanneer we dan wat ontspannen, de focus wat laten verzachten, schuift wat ons bewustzijn heeft gevuld weer wat naar achter en het geheel komt wat naar voren zodat we het grotere plaatje weer gaan zien, het grotere geheel. Het vermogen het grotere geheel te zien is de basis van waaruit we met wijsheid kunnen beslissen. Dat ontspannen van de focus, het laten verzachten, is stil worden met wat is. Dus wijsheid, het geheel kunnen zien, is diep geworteld in het innerlijk kunnen verstillen. En dit is ook precies wat we tijdens de meditatie beoefenen. Onze aandacht is telkens weer gefocust op dit of dat, en wat niet dit of dat is verschuift dan naar de achtergrond en dit of dat vult dan ons gehele gewaarzijn. Dus verzacht en ontspan en wordt stil, neem gewoon waar en laat de focus ontspannen.

We kunnen nog een stapje verder gaan door gewaar te worden van het feit dat we gewaar zijn. Dit is een stap verder dan gewaar zijn van dit of dat omdat dit altijd een zekere mate van focus in zich draagt. Ons gewaarzijn heeft het wonderbaarlijke vermogen om gewaar te zijn van zichzelf. Elk mens weet dat hij gewaar is, elk mens weet dat hij een bewust wezen is; je bent bewust dat je een bewust wezen bent. Als we gewaar worden van ons gewaarzijn, dan zit daar totaal geen focus meer in. Ons gewaarzijn is dan niet meer gericht op dit of dat, op een gedachte, emotie of zintuiglijke gewaarwording, het is simpelweg gewaar van zichzelf. Het is simpelweg gewaar van Zijn, van wat je ten diepste bent en van de diepe stilte daarin.

Dus zie of je in de meditatie iedere keer weer terug kan komen naar eenvoudigweg gewaar zijn dat je gewaar bent, naar gewaar zijn van je eigen gewaarzijn. Omdat we zo gewend zijn de aandacht te richten op iets of iemand, zal dat ook gedurende de meditatie vele keren plaatsvinden. Het is geen probleem dus maak daar geen punt van en neem steeds weer die extra stap van gewaar worden dat je gewaar bent. Zie wat dat doet in je, vooral wat betreft de stilte en de ruimte in je. Het is steeds weer ontdekken wat zijn en gewaarzijn werkelijk betekent.

*Baldwin Schreurs*

\* \* \* \* \*