

## Het stiltepunt

---

Ik wil vanmiddag spreken over het stiltepunt, het rustpunt van waaruit elke beweging start en waarin elke beweging eindigt. En dit punt is overal te vinden; de inademing start vanuit dat stiltepunt en aan het eind van de uitademing is dat stiltepunt weer aanwezig. Er is even een pauze tussen de uitademing en de inademing, en tussen de inademing en de uitademing. Rust, beweging, rust, beweging, rust, enz. Het is ook te vinden in het kloppen van het hart. Het is te vinden in elke beweging van je lichaam: je beweegt en komt weer tot een stilstand en je beweegt weer. Alle activiteit eindigt in dat stiltepunt, het rustpunt. Ook je gedachten, die bewegen ook dus ook zij starten vanuit dat punt en lossen daarin weer op. Misschien is dat stiltepunt amper merkbaar voor je omdat je gedachten elkaar heel snel opvolgen maar misschien kan je het duidelijk waarnemen. Ook elk verhaal eindigt in dat stiltepunt, dat rustpunt waarin er even geen beweging is, fysiek noch mentaal.

Wanneer we mediteren laten we onszelf wat meer bewust worden van die stiltepunten. We richten onze aandacht niet zozeer op wat beweegt maar op dat waarin alle beweging eindigt, waarin de beweging even tot rust komt. Dus zie of je tijdens het zitten nu wat meer kunt gaan rusten in die stiltepunten. Bijvoorbeeld in die stiltepunten van je ademhaling, of in die stille ruimtes tussen je gedachten, of simpelweg in het fysiek stilzitten tijdens de zitmeditatie. Dat stiltepunt is een punt van ontspanning want in dat punt van geen beweging hoeft niets te gebeuren en is geen enkele inspanning nodig. Dus je kan je gezicht, je buik en je schouders alle ruimte geven om te ontspannen en te verzachten. Hoe meer we aandacht geven aan de stiltepunten, hoe duidelijker ze ervaarbaar worden en hoe dieper het rusten daarin wordt. En omdat er geen beweging in die punten zit is de stilte erin een hele natuurlijke stilte en niet een doodse stilte van het afwezig zijn van elk geluid. Het is de natuurlijke innerlijke stilte van jouw Zijn zelf, de stilte van een ontspannen rusten in het Zijn. Zie dat die punten steeds weer terugkomen, hoeveel fysieke of mentale beweging er zo nu en dan ook is.

Rusten in de stiltepunten is belangrijker dan we denken. Sterker nog, het is van levensbelang. En het leven is er volledig op ingesteld. Zo gaan we 's avonds naar bed en verblijven we ongeveer zo'n zeven tot acht uur, afhankelijk van hoelang je slaapt, voor een groot gedeelte van die tijd in dat stiltepunt. Er vindt daarin een vernieuwing van lichaam en geest plaats, van de energie van lichaam en geest. Wanneer we goed geslapen hebben en 's ochtends opstaan, voelen we ons weer verkwikt en vernieuwd om aan een nieuwe dag te beginnen.

In dat stiltepunt van een droomloze slaap wordt aan niets vastgehouden; we zijn dan niet bezig met werk, partner of met onszelf. Het is een compleet rusten in de stilte van ons Zijn en daardoor vindt die vernieuwing plaats. Echter wanneer we niet goed los kunnen laten, wanneer we blijven vastzitten in gedachtestromen en in emoties, dan zien we allereerst dat we de slaap slecht kunnen vatten. Er zijn dan meer dromen gedurende de nacht die ieder vormgeven aan gedachten en emotionele patronen die we niet kunnen loslaten. En iedereen weet hoe je dan 's ochtends opstaat, vermoeid en niet vernieuwd.

We leven in een tijd waarin steeds meer mensen, met name jonge mensen, last krijgen van een burn-out. Eigenlijk is dat heel raar want nog nooit hebben we zo weinig gewerkt qua uren als tegenwoordig. Slecht honderd jaar geleden werden er meer langere dagen gewerkt. Dus het zit niet zozeer in wat we doen maar in het veronachtzamen van de stiltepunten in ons dagelijks leven, in het continue bezig zijn zowel fysiek alsook mentaal. Er kan dan steeds minder en steeds minder diep een vernieuwing plaatsvinden van lichaam en geest, dus raken we uitgeput.

De Boeddha sprak over onthechten en hij bedoelde echt niet je niet hechten aan je dierbare spullen, je partner of je huisdier. Hij bedoelde niet vast komen te zitten in verhalen, emoties, gezichtspunten, visies, meningen, e.d., dus met andere woorden vast komen te zitten in mentale of fysieke bewegingen. Dus altijd maar bezig zijn omdat je niet stil kunt zitten of zijn. In het loslaten en onthechten keren we weer terug naar het stiltepunt, het punt waarin alle beweging eindigt en waarin een vernieuwing plaats kan vinden en van waaruit dus ook weer een hele nieuwe beweging kan ontstaan. Dat kan zijn een frisse blik op een situatie, een persoon of jezelf, een nieuw gezichtspunt of nieuw inzicht. Juist door het individueel en collectief veronachtzamen van onze stiltepunten zien we dat we daardoor zowel persoonlijk alsook collectief steeds meer fouten gaan maken. We blijven dan in oude patronen denken en zien de dingen vanuit een vooringenomenheid. De recente situatie over de toeslagen van de kinderopvang bij de belastingdienst of de tunnelvisies bij gerechtelijke dwalingen bij justitie zijn daarvan voorbeelden. Dus het stiltepunt is voor ons allen van essentieel belang. Het geeft een rust, een stilte én een vernieuwing, niet alleen fysiek maar ook mentaal, dus ook een vernieuwing van hoe we naar de wereld kijken.

Het hele leven is op vernieuwing ingesteld. Uiteindelijk keert ieder van ons terug naar het stiltepunt; dit individuele leven eindigt op een dag. Voor het leven zelf is dat alleen maar een rustpunt van waaruit weer nieuwe vormen ontstaan. In dat stiltepunt vindt een vernieuwing van het leven zelf plaats.

Nu we stilzitten in meditatie, laat je aandacht gaan naar waar de stilte zit, de rust. Het is niet moeilijk die punten te vinden want ze zijn altijd daar te vinden waar jij je bevindt. Dat kan ook niet anders want als het stiltepunt het punt is waarin elke beweging begint en waarin het eindigt, dan is het als het ware een punt op een cirkel. Elk punt op de cirkel is dan potentieel het stilte- en rustpunt. Dat betekent dat je het stiltepunt altijd vindt waar je bent en op elk tijdstip eenvoudigweg door even te ontspannen, te verzachten en vriendelijk te worden. Het stiltepunt, dat rustpunt, dient zich dan meteen aan. Word één daarmee en laat jezelf vernieuwd worden, opnieuw en opnieuw en opnieuw.

*Baldwin Schreurs*

\* \* \* \* \*