

Stabiliteit

Stabiliteit in het zitten, stabiliteit in het staan, in het lopen, in het liggen, wat houdt dat in? Het is terugkeren naar dat in ons wat niet beweegt, wat nooit beweegt. Het is dat stille punt in onszelf dat altijd te vinden is, hoe zeer de dingen ook bewegen buiten ons, in ons. Het ligt in het hart van ons wezen. Het wordt in het Zenboeddhisme soms 'de ijzeren man' genoemd en dat kan een beetje een beeld van hardheid, van verstarring oproepen, maar het is omgekeerd. We komen tot die stabiliteit juist door heel diep te ontspannen. Want in het heel diep ontspannen komt alle beweging tot rust. De bewegingen in het lichaam, de bewegingen in de geest. Dit geven we uitdrukking door stil te zitten en mentaal stil te worden.

Eerw. meester Jiyu gaf het soms beeldend uitdrukking door het voor te stellen als zittende in het centrum van een atoom. Jij bent de kern en de elektronen bewegen om de kern. De gedachten vliegen rond, emoties, en natuurlijk al wat in de buitenwereld plaatsvindt, komt en gaat en continue beweegt. Ook in het eigen lichaam is er continue beweging maar kunnen we terugkeren naar dat centrum van stilte in dit alles, naar dat wat nooit beweegt? Ook in de beweging kunnen we stil zitten. Die stilte, die stabiliteit kunnen we ook terugvinden in het lopen buiten, het boodschappen doen, het fietsen, het sporten, in het werk van alledag. De dingen gebeuren en soms onverwacht, maar als je verbinding kan blijven houden met die stabiliteit, met dat wat nooit beweegt, is het zoveel makkelijker om op een goede manier te reageren op wat beweegt. Je raakt niet van stuk, niet van je apropos zoals ze zeggen. Je gaat niet gauw de verkeerde dingen doen of zeggen. Er blijft ruimte om te kijken naar wat is goed om te doen.

Dus laten we zitten, nu in stabiliteit. Laat jezelf verstillen door zowel fysiek als mentaal te ontspannen zonder je houding te verliezen en mentaal je scherpte te verliezen. Met andere woorden wakker zijn.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 19 mei 2021*