

Intimiteit (deel 2): Afdalen in de emoties

Ik heb vorige week gesproken over het intiem worden met je geest, met je lichaam, met de wereld om je heen. Vandaag wil ik nog wat verder uitweiden over het intiem worden met je gedachten.

Want we zijn vooral denkende wezens, wij mensen denken graag. Misschien zijn we daar wel bijzonder in, in de wereld van de dieren. Wij kunnen over het verleden denken, over de toekomst, over onszelf, over abstracte dingen. Aan de ene kant denken we graag, aan de andere kant willen we het soms stil hebben in ons hoofd en dat lukt meestal niet. Er blijven gedachten komen. We staan zelden stil bij de reden waarom we over iets denken en toch kan dit heel behulpzaam zijn.

Waarom zit ik over dit of dat na te denken? Misschien is er een zorg om iets, een gevoel van angst wat er onder ligt? Als het boze gedachten zijn, misschien zijn we boos op wat gebeurd is of op een persoon. Maar soms zit ons hoofd vol met triviale gedachten. Waarom denken we al die triviale gedachten? Zijn we misschien bang voor de stilte? Zijn we misschien bang voor een gevoel van leegte waarvan we denken dat die zal optreden wanneer we niet meer denken? Een leegte waarin er geen houvast is. Vraag je dit af, ook tijdens het zitten. Waarom?

De gedachten in zichzelf zijn niet zo belangrijk, kijk wat er onder ligt en dat is meestal een gevoel. Wordt dan intiem met een gevoel en vraag je af 'waarom'? Waarom dit nu? Dan is er de neiging om weer terug te gaan naar gedachten, om te gaan denken over het waarom en voordat je het weet zit je in vicieuze cirkel. Van gedachten naar gevoel, van gevoel naar gedachten.

Als je zit met de vraag 'waarom' wordt dan stil, wordt intiem met het gevoel en laat het gevoel zelf je het antwoord geven. Het antwoord kan soms gelaagd zijn. We kunnen boos over iets zijn maar als we stil zitten en stil zijn met de boosheid, met de emotie van boosheid, kan het soms duidelijk worden dat er angst onder zit. Als we zo in de intimiteit afdalen komen we bijna altijd uit bij angst, een hele fundamentele angst, de angst om niet te zijn. Nog beter boos zijn of druk in het hoofd, nog beter te lijden dan me open te stellen voor de kans niet te zijn. Voor het gevoel op te lossen, niet gezien te worden, niet te bestaan voor een ander, misschien voor mezelf. Wordt dan ook intiem met dat gevoel, ook dat zal je een antwoord geven.

Het is bijna te vergelijken met een wetenschapper die gaat onderzoeken waar materie uit bestaat en hij stuit op steeds kleinere deeltjes. En uiteindelijk eindigt hij met niet meer dan een beetje energie in de ruimte, een trilling in de ruimte. Van de ene kant lijkt het heel concreet en tastbaar, van de andere kant is het ongrijpbaar, bestaat het eigenlijk uit niets concreets, wat we in het boeddhisme de Leegte noemen.

Dus het verdiepen van onze intimiteit met gedachten, emoties en steeds het antwoord daaruit laten voortkomen, brengt ons in contact met het feit dat de dingen ongrijpbaar zijn, als trillingen in de ruimte. Van de ene kant is het heel concreet en bestaat het, van de andere kant kan je het niet vastpakken en dan breekt de binding, de binding tussen jou en de angsten, tussen jou en de emoties en de gedachtestromen. Je wordt vrij. Die vrijheid uit zich dan in het dagelijks leven. Want je gedachten zijn de voorloper van wat je doet in de wereld, hoe je handelt, naar jezelf toe, naar

een ander. Die vrijheid draagt het goede in zich, fundamenteel! Omdat in die vrijheid het diepste inzicht, de verbondenheid compleet aanwezig is, de eenheid van alle dingen.

Dus laat de vraag 'waarom' doorklinken. Zit ermee en laat het je helpen om je intimiteit met hoe de dingen zijn in jou te verdiepen. Laat het je helpen de vrijheid te vinden. De vrijheid van hart en geest.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 15 augustus 2021