

De terugvloeiende methode

In het dagelijks leven vloeit onze aandacht uit naar de wereld, naar anderen, naar wat we meemaken. In het zitten laten we de aandacht terugvloeien. In China werd deze traditie dan ook de 'terugvloeiende methode' genoemd. Het terugvloeien van de aandacht naar de bron van waaruit hij voortkomt.

Dus wanneer we de aandacht laten terugvloeien, laten we de wereld even zijn voor wat hij is. We laten ons lichaam even zijn voor wat het is en zo ook met de geest. We laten de aandacht terugvloeien naar waaruit hij voortkomt. En de aandacht is gericht bewustzijn, dus we laten de aandacht terugvloeien naar eenvoudigweg bewustzijn: dit weten te zijn, dit weten bewust te zijn. Het wordt soms ook zuiver bewustzijn of zuiver gewaarzijn genoemd. Een bewustzijn dat niet meer gericht is op de inhoud, maar op zichzelf. Want ons bewustzijn wordt via de aandacht elk moment gevuld met de ervaringen van de wereld, van onszelf, van de ander.

In het zitten laten we de aandacht terugvloeien en kunnen we tot een diep besef komen dat we dit ten diepste zijn, zuiver gewaarzijn, dat in zichzelf leeg is en daarom kan het gevuld worden. Als een leeg canvas, waarop elke keer weer de kleuren van de wereld kunnen verschijnen, de kleuren van onszelf. De wereld kan alleen maar verschijnen wanneer er eerst gewaarzijn is. We vergeten dit soms. Je kan alleen maar bewust zijn van je lichaam en geest wanneer er eerst gewaarzijn is, bewustzijn. Het feit dat je je lichaam ervaart als lang of klein, dik of dun, mannelijk of vrouwelijk, je geest ervaart als rustig of druk, gestrest of verdrietig, het is allemaal omdat er allereerst dat zuiver en lege gewaarzijn is waarmee het gevuld wordt. En dan vereenzelvigen we ons met de inhoud en vergeten we wat we in essentie zijn. We vereenzelvigen ons met de inhoud van onze geest, met onze gedachten over onszelf, over de wereld, over wat gaande is. En als we niet opletten gaan we dingen doen die niet goed zijn om te doen. Allemaal omdat we vergeten wat we ten diepste zijn, zuiver gewaarzijn, aanwezig in elk moment. In zichzelf leeg en daardoor vrij, open, ruim, stil, absolute vrede.

Dus laat je aandacht in deze meditatie terugvloeien. Laat de wereld steeds weer even los, laat jezelf steeds weer even los. Kom terug naar dat besef, naar dat weten gewaar te zijn, te zijn nu, in dit moment.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 21 november 2021*