

Van hoofd naar hart, naar buik, naar aarde

Figuurlijk gesproken maken we een beweging van hoofd naar hart, van hart naar buik en van buik naar de aarde. Het is een beweging die naar beneden gaat, die zakt.

In veel religies, vooral monotheïstische religies, wordt vaak de nadruk gelegd op de beweging naar boven, naar de hemel toe, die dan boven ons wordt gesitueerd. Jezus en Mohammed stegen uiteindelijk op. Maar in het boeddhisme stijgen we niet op, maar maken we veel meer een dalende beweging, één van landen. Landen, stevig op de aarde. Je zou kunnen zeggen: het is een beweging van ratio naar emotie, en van emotie naar intuïtie, en uiteindelijk naar het niet-weten. Het volledig zijn in het moment, stevig geaard in het moment.

Niet dat onze rationaliteit en emotionaliteit en intuïtie onbelangrijk zijn, maar we maken ze belangrijker dan dat ze zijn, we maken ze vaak ieder tot een waarheid. Voor sommigen is dat de rationaliteit, voor sommigen de emotie, voor sommigen de intuïtie. Wanneer we alle drie loslaten en ons aarden, komen we te 'zitten als een berg', komen we te zitten met kracht die voortkomt uit dat stevig zitten in het moment zelf. In dat stevig zitten, dat stevig staan in het moment zelf, worden rationaliteit en emotionaliteit en intuïtie bevrijdt van het 'kleine zelf', dat zich maar al te vaak met één van die drie identificeert en ze ziet als waarheid.

Terugkomen naar niet-weten is niet terugkomen naar een naïeve onwetendheid want tenslotte is dit moment het eindpunt van een geschiedenis; het zit vol met informatie. Wanneer we terugkomen naar niet-weten kunnen we werkelijk heel open luisteren. En dat luisteren wordt ondersteunt, uiteindelijk met onze ratio, met onze emoties, en onze intuïtie. Die helpen ons te weten wat te doen en wat niet te doen.

Dus Laat de beweging één zijn van een dalen, van een landen. De hemel, het paradijs, ligt niet ergens boven je maar onder je. We hoeven niet op te stijgen, we hoeven alleen maar wéér te landen en te 'zitten als een berg'. Laat maar zijn wat gaande is op de flanken van de berg en in de berg. Laat maar zijn wat buiten jou gaande is en in jou gaande is. Aard je, niet-wetend, en ontspan.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 12 januari 2022*