

Kijken naar beweging vanuit rust

Voor velen die nog niet zolang met de beoefening zijn begonnen, die nog niet zolang mediteren, is het vinden van stilte vrij moeilijk. Het lijkt vaak alsof niet de gedachte komen en gaan, maar de korte pauzes van stilte komen en gaan. We zijn vaak naarstig op zoek naar die pauzes. Maar voordat je het weet, zijn ze weg en is er weer het gepraat in ons hoofd gaande. Het vraagt tijd en geduld om dit hele proces om te keren. Om niet vanuit de gedachten naar de stilte te zoeken, maar vanuit de stilte de gedachten te kunnen observeren. Want tenslotte, het zijn de gedachten die komen en gaan.

Stilte in zichzelf beweegt niet. Stilte is een rust. Dus iets als een stilte die komt en gaat, is alleen maar gezien vanuit het gezichtspunt van de bewegende gedachten. Wanneer we zitten en de gedachten niet vastpakken, wanneer we wat beweegt leren te laten komen en gaan - met andere woorden, als we eens stoppen met het zoeken van stilte, maar juist wat meer bewust worden van waar we eigenlijk een deel van de dag in zitten, die beweging van de gedachten -, dan maken we over tijd een hele subtiele omkering. We kijken dan steeds meer vanuit wat niet beweegt naar wat beweegt. Vanuit de stilte- en rustpositie naar het innerlijk gepraat, wat zo nu en dan gaande is.

Hoe meer we kunnen ontspannen, kunnen rusten, hoe meer ons besef zal verdiepen eigenlijk altijd in 'wat niet beweegt' geworteld te zijn. Je zou ook kunnen zeggen: "geworteld in het tijdloze". Want wat is tijd? Hoe meten we tijd? Het is altijd beweging, een verandering van iets of onszelf. Het voorbijkomen van iets of gedachten. Steeds weer de verschillende posities van de wijzers van de klok. Steeds weer andere getallen op je digitale klok. Tijd is verandering, is beweging! Maar de stilte, 'dat wat niet beweegt', is dus tijdloos.

In ons leven maakt het tijdloze een dans met wat beweegt, als twee danspartners die bij de geboorte aan de dans beginnen. En bij de dood verlaat de partner die beweging is, de partner die de rust is, het tijdloze. Bij een volgende geboorte komt die partner van tijd en beweging weer en de dans begint opnieuw.

Zit en wordt bewust van wat komt en gaat. Zoek niet naar stilte. Besef dat je vanuit die positie kijkt naar wat komt en gaat. Zoek niet naar wat stil is vanuit de bewegende positie want die beweging houdt niet op. We zitten ook niet om de beweging te stoppen, het kan niet! Alles beweegt dus ook alles in jou. En gedachten zullen blijven bewegen, de tijd zal voortgaan. Maar weet waar je ten diepste in geworteld bent: het is de stilte en de rust. Dus ontspan, verzacht en rust daarin.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 23 februari 2022*