

## Kijken naar de geest

Zitten en mediteren vergelijk ik soms met het zitten aan de oever van een meer. Afhankelijk van het weer is het water wat onstuimig als het flink waait, zijn er golven, misschien wel schuim op de golven zoals je dat soms op het IJsselmeer ziet. Wanneer het helder is, de zon schijnt, het is rustig, wordt het water van het meer rustig, glad en weerspiegelt het de hemel, de zon, misschien de schapjeswolken die voorbij komen.

Zo is het ook met onze geest. Wanneer we zitten en mediteren kijken we naar de geest. En ook die kan golven en onstuimig zijn wanneer de omstandig dusdanig zijn, buiten onszelf, in onszelf, dat er figuurlijk gesproken veel wind waait en het misschien een beetje stormt. Maar soms zitten we en zien we het water, de geest, kalm worden, helder. Vaak wanneer de omstandigheden ook wat rustiger zijn, buiten onszelf of in onszelf. Hoe het weer ook is, het water, de golven, het meer, het blijft hetzelfde. Het toont zich alleen iedere keer anders naarmate de omstandigheden veranderen.

En is het ook niet zo met onze geest? Steeds weer wanneer we gaan zitten, de blik naar binnen keren en kijken naar onze eigen geest, zien we hetzelfde bewustzijn. Maar dat bewustzijn is soms wat onrustig, soms kalm, afhankelijk van de omstandigheden. We kunnen ons druk maken om de omstandigheden, ons druk maken over de golven, over het onstuimige water. Dus we kunnen ons druk maken over onze geest wanneer hij wat onstuimig is. Maar het is en blijft dezelfde geest die soms ook heel rustig is, heel stil.

Bij het mediteren is er een bijzondere wisselwerking tussen diegene die naar de geest kijkt, naar zijn bewustzijn, en het bewustzijn zelf. Want hoe stiller we kijken, hoe zachter en hoe meer ontspannen we kijken naar de geest, hoe meer de geest ook zal verzachten, rustiger worden. Alsof er een wisselwerking is, een communicatie tussen diegene die aan de oever zit en het meer, tussen diegene die mediteert en het bewustzijn. Dat is de grote vreugde van de beoefening; hoe de omstandigheden ook zijn, kom terug naar het zitten, naar de meditatie. Verzacht, ontspan, word vriendelijk en het bewustzijn reageert daarop. Het wordt kalmer, helderder, stiller.

Wanneer we dit keer op keer zien, kunnen we beginnen met het wat loslaten van de betrokkenheid bij de weersfenomenen, bij de omstandigheden om ons heen. Ja, stormen komen en gaan. Ja, ook de zon en het stille weer komt en gaat. De omstandigheden in ons leven komen en gaan. Maar zie dat steeds wanneer je gaat zitten en je kijkt naar je eigen geest, wanneer je verzacht, ontspant, stil word, de geest daarop zal reageren.

Zo kan je het vertrouwen opbouwen dat het zitten werkelijk je toevlucht is. Je toevlucht in het leven, in alle omstandigheden. Blijf terugkomen naar dit kijken naar de geest en laat die wisselwerking tussen jou en je bewustzijn, laat die sterker worden. Uiteindelijk ben jij het bewustzijn niet-twee. Het één zit in het ander en daarom werkt deze beoefening zoals doorgegeven door de Boeddha. We kunnen er vertrouwen in hebben.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Woensdag 25 mei 2022*