

Door de poort gaan

In de meditatie keren we terug naar dat in onszelf dat stil is omdat het geen geluiden nodig heeft om te zijn. Het heeft geen geluiden van buitenaf nodig, noch het geluid van je eigen gedachten. Het is ook geen doodse stilte want die plek, die stille plek is daar, of er nu geluid is of niet, of er nu gedachten voorbij komen of niet.

Het is ook een plek van ruimte. Niet dat het uitmaakt waar we zijn want overal waar we zijn is deze plek in ons. En deze plek heeft ook geen grenzen. Je bent er nooit in of uit. Dus als ik zeg “deze plek in ons” is ook dat eigenlijk verkeerd. Deze plek is een complete vrede. Het heeft geen emoties nodig, geen gevoelens om te zijn. Het is altijd in die staat van vrede, ook al voelen we ons angstig, zijn we ongeduldig of kwaad. Die plek is van zichzelf leeg zoals de hemel die er altijd is, onafhankelijk of er nu wolken zijn of dat het regent, waait, dondert.

Die plek laat zich vrijelijk betreden, maar er is een deur. Een open deur, of misschien beter gezegd een deurloze deur, een poort waar we doorheen moeten gaan. En we kunnen er alleen maar doorheen stappen wanneer we alle bagage neerzetten. Ervoor! We dienen letterlijk alles los te laten om deze plek te kunnen betreden. We dienen alles los te laten wat we in het leven verzameld hebben. Alsof we weer een pasgeboren baby zijn die zelfs nog geen besef heeft van zijn naam, laat staan van wat hij is in relatie met anderen.

Dit is wat we in de meditatie doen: we laten alles gaan. Alle gedachten over onszelf, over anderen, over de wereld. We laten de emoties die daarmee samenhangen ook maar gaan. We schudden letterlijk alles van ons af en dan zijn we ineens door die poort. In die tijdloze plek waarin er alleen maar een zijn is dat nergens naar toe hoeft. Het hoeft helemaal niets want het is vol van zichzelf en leeg van al het andere.

Dit loslaten, maak het niet te ingewikkeld. Je hoeft niets weg te duwen, te onderdrukken. Het is eenvoudigweg het verzachten, het ontspannen, het vriendelijk worden. Want vasthouden vraagt een inspanning van lichaam en geest. Maar die inspanning kan soms zo subtiel zijn en zo diep in onze geest en lichaam plaatsvinden dat we niet opmerken dat we ons inspannen om vast te houden. Dus laat de verzachting en de ontspanning steeds dieper gaan.

Die plek van stilte, van ruimte, van vrede, van zijn is hier, precies waar je nu bent. Stap door de poort, laat alles achter en ben niet bang. Niets gaat verloren. Na de meditatie kan je het allemaal weer opnemen. Maar voor nu, laat het allemaal maar even gaan.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 25 september 2022*