

## Afsluiten

Kerstmis is voorbij en over een paar dagen hebben we nieuwjaar. En deze tijd is een goede tijd om even stil te zitten en stil te zijn. Eenvoudigweg om af te sluiten, kerst en het jaar. We nemen vaak geen tijd om de dingen goed af te sluiten, om de dingen goed af te ronden. We hollen vaak van het een naar het ander zonder even een pauze te nemen en weer tot onszelf te komen.

Wanneer we een goede maaltijd tot ons nemen dan kunnen we er voor een aantal uur tegenaan, we zijn verzadigd. Het lichaam verwerkt het voedsel, het voedt ons, het geeft ons energie. We hoeven niet door te blijven eten. Het kan een aantal uren duren voor de volgende maaltijd komt. Zouden we door blijven eten zouden we al snel vol raken en het zou heel onplezierig voelen.

En toch is dit wat we mentaal doen. We blijven vaak maar dingen tot ons nemen, kijken hier naar, denken over dit of dat, we zitten over de toekomst te denken, over het verleden, we kijken naar een scherm of op ons mobieltje, de laptop of de televisie. Het gaat de hele dag maar door. En ook dan kunnen we overvol raken. En het voelt heel onplezierig. In plaats om dan heel even, als het ware een kleine vaste periode in acht te nemen, even niets tot ons te nemen, leiden we ons af van dat onplezierige gevoel met nog meer afleiding, nog meer kijken naar dit of dat.

Wanneer we zitten in meditatie is dat in zekere zin een kleine vastentijd voor de geest. Wat we hebben gedaan, mentaal, sluiten we af en we laten het zijn werk doen, we laten het ons voeden. We hoeven niet door te blijven eten (figuurlijk gesproken). We laten zoals de Boeddha zei "de vijver van de geest weer helder worden." De modderdeeltjes die in het water zweven kunnen naar de bodem zakken en daar uiteindelijk het voedsel zijn voor de lotus die in de vijver groeit.

Dus geef jezelf zo nu en dan even tijd om ook mentaal even te vasten, even niets te doen met de geest. Zodat wat gedaan en gebeurd is verwerkt kan worden, omgezet kan worden tot voedsel voor de geest. Daarom zitten we en laten we de dingen komen en gaan, we pakken niets meer vast, we gaan niet verder denken. We verzachten, we ontspannen, we worden vriendelijk in het zitten en doen even helemaal niets. Dan, na verloop van tijd, zijn we klaar voor het volgende wat gedaan kan worden met onze geest.

Deze tijd is een goede tijd om te zitten, om dit jaar af te sluiten met wat stilte, wat rust. Zodat we klaar zijn voor het nieuwe jaar en alles wat nog gaat komen. Blijf niet doorhollen. Gun jezelf deze tijd. Gun jezelf even de stilte en de vrede zodat hoofd en hart weer leeg en helder kunnen worden en ontvankelijk voor wat gaat komen.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Woensdag 28 december 2022*