

Niet roeren in de geest

Laat de geest maar rusten. Zet alles wat je bezighoudt maar even naast je neer. Als je wilt kan je het straks weer oppakken. En er is altijd wel iets wat ons bezighoudt. Zo is ons leven nu eenmaal. En velen van ons hebben drukke levens en er is veel gaande in de wereld, genoeg om over te denken, om over na te denken. Maar in het zitten laten we de geest terugkeren naar wat we de oorspronkelijke staat kunnen noemen: de geest die leeg is, stil en kalm, vredig.

Je kan het vergelijken met het roeren in een kop koffie of een kop thee. De koffie of thee uit zichzelf beweegt niet maar wanneer we erin roeren raakt de koffie of thee in beweging. Ook al stoppen we met roeren, dan staat het water niet meteen stil. Het duurt even voordat de koffie of thee weer naar zijn oorspronkelijke staat terugkeert, eenvoudigweg stil in het glas of in de kop.

Wanneer we zitten, blijven we niet roeren als het ware in de geest, in wat ons bezighoudt. We stoppen daar even mee. En natuurlijk, het duurt even voordat de geest zijn natuurlijke staat weer herneemt, het duurt even totdat de beweging tot rust is gekomen. Maar er is geen intrinsieke beweging in de geest. De natuurlijke staat is een van rust, net zoals bij de koffie of thee in je kopje. Dus laat de dingen maar zijn. Straks kan je het opnemen maar voor nu, geef het geen beweging.

En mocht je dit moeilijk vinden, mocht je jezelf steeds weer roerende aantreffen, leg dan de aandacht maar bij de buik en voel hoe de buik subtiel wat uitzet en inkrimpt en de ademhaling volgt. En vooral, verzacht en ontspan. Uiteindelijk is dit zitten een fijn iets. We zijn al zoveel bezig dus geef jezelf de ruimte en de tijd om eens gewoon te zitten en te zijn met jezelf, met de ruimte om je heen, met dit moment zoals het is.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 1 februari 2023*