

Samenvallen

Wij mensen kunnen dit moment heel direct ervaren of we kunnen erover nadenken. Dat over iets kunnen nadenken geeft ons als soort grote kracht. Het betekent dat we van het verleden kunnen leren en een toekomst kunnen uitstippelen, naar een toekomst kunnen toewerken. We kunnen dingen verbeteren, mooier maken, we kunnen onszelf verbeteren. Allemaal dankzij het feit dat we over wat we ervaren hebben kunnen nadenken.

Maar wanneer we over iets nadenken is het per definitie al verleden tijd, tenminste datgene waarover we nadenken want we moeten er iets afstand van nemen. En zo gauw we dat doen is wat we ervaren hebben al verleden tijd. Wanneer we het denken erover loslaten vallen we samen met de ervaring zelf en zijn we 'het ervaren' van wat is. Dat is altijd een fijne ervaring, een hele fijne belevenis. Heel veel mensen streven ernaar om samen te kunnen vallen. Bijvoorbeeld in het sporten, muziek maken, naar mooie muziek luisteren, een hobby. En sommige mensen verliezen zichzelf in minder creatieve dingen zoals shoppen of in het gebruiken van drugs.

We willen onszelf verliezen omdat wanneer we niet samenvallen en het leven niet meer is dan het denken over ..., er altijd een gemis gevoeld wordt. Dan is ons leven in zekere zin altijd incompleet. Op zich niet erg want het is de motor die ons doet streven naar de toekomst, het verbeteren van de dingen, het mooier maken van de dingen. Maar het gemis, de leegte, raakt nooit gevuld. Die is alleen maar gevuld wanneer we samenvallen met wat is. Daarom laten we in de meditatie het denken over ... los, laten we gaan of misschien fijner uitgedrukt: we laten het ontspannen. Niet omdat er iets verkeerd aan is, maar omdat het in de weg staat van het samenvallen. In de meditatie is dat het samenvallen met het zitten zelf, met het zijn in dit moment.

Het vraagt oefening om samen te vallen met wat is. Wanneer we iets aan het doen zijn zoals fietsen of tuinieren, dan is het wat makkelijker om samen te vallen met een activiteit. Maar in het zitten wordt het wat moeilijker omdat de geest zijn inherente onrust, zijn streven moet herkennen, moet erkennen. Daarom is het een geschikt moment om te verzachten en te ontspannen, de geest tot rust te laten komen want als we dit eenmaal geleerd hebben, kan het samenvallen in elk moment van het leven gevonden worden.

Dat samenvallen is niet een ideaal. Het staat niet tegenover het beoordelen en het streven naar een betere toekomst voor jezelf, voor de ander, voor de wereld. Wanneer beiden samen kunnen gaan in harmonie, dan zal de rust en het goede van het samenvallen ook doorklinken in hoe we de wereld en onszelf willen verbeteren.

Dus zit nu eenvoudigweg. Laat je geest verzachten en ontspannen, laat je lichaam verzachten en ontspannen. Zit met vertrouwen en geduld. Uiteindelijk zullen er steeds meer momenten komen waarin je samenvalt met het zitten en het zijn en zal je steeds meer lichtheid en kalmte gaan ervaren.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 30 april 2023