

## De kunst van het afsluiten

Komende dinsdagavond sluiten we het jaar af en beginnen we op woensdag met een nieuw jaar. Het jaar heeft voor velen veel gebracht: hoogtepunten, dieptepunten, wellicht grote vreugde of groot verdriet. Misschien het verlies van een dierbare of de geboorte van een nieuw leven, een nieuw wezen. Het jaar brengt vele dingen met zich mee en daarom is het goed om een punt te hebben waarin we het afsluiten om klaar te zijn voor het nieuwe, wat dat ook moge zijn.

Afsluiten is belangrijk in ons leven. Als we niet afsluiten blijft wat gebeurd is hangen, zowel in de geest als in het lichaam. Als we 's avonds niet de dag afsluiten, kunnen we moeilijk de slaap vatten. Kunnen we niet rusten, mentaal en lichamelijk, en zijn we niet klaar voor een nieuwe dag, voor nieuwe ervaringen. Helaas kennen velen dit probleem, het mentaal maar bezig blijven, de eindeloze gedachten die niet lijken te stoppen, de emoties die daar mee samengaan, de slapeloosheid die daarop volgt. De moeilijkheid om werkelijk te ontspannen, te rusten, weer leeg te worden in plaats van de volheid die het leven ons brengt. Zonder regelmatig leeg te worden kunnen we nooit goed gevuld worden door het nieuwe, blijft wat voorheen aanwezig was aanwezig. Voor mezelf vergelijk ik het soms met melk dat als het te lang staat, zuur wordt; het verliest zijn frisheid.

Mediteren is de kunst van het afsluiten. En dat doen we niet alleen aan het eind van het jaar, maar dat doen we dagelijks en soms meerdere keren per dag. Even zitten, verzachten en ontspannen. Even leeg te worden van gedachten, van emoties, en daarin dan even te rusten in onze ware natuur die van zichzelf leeg is zoals de ruimte buiten, de hemel buiten. Als we alleen maar vol zijn en er steeds meer in toelaten, dan is het alsof de hemel steeds zwaarder bewolkt wordt en daarmee het licht van de zon verdwijnt, zoals het weer dat we de laatste dagen hebben. Hoe heerlijk is het dan wanneer de lucht weer even leeg is en de zon schijnt; je merkt het meteen aan je gemoed. Zo is ook ons afsluiten belangrijk voor ons gemoed. Even leeg worden zodat het licht van onze ware natuur weer schijnt in de openheid van hart en geest. Klaar voor het nieuwe, voor het nieuwe van het volgend moment.

De kunst van het afsluiten. Zoals elke kunst, je kan er pas goed in worden als je erin oefent. Een kunstenaar oefent zijn kunst en wordt alsmaar beter. Dat houdt nooit op. Zo ook onze beoefening en onze meditatie, we worden gaandeweg steeds beter in het afsluiten en even leeg zijn en daarin te rusten. Weer ontvankelijk te worden voor het nieuwe met een hart en geest waarin het licht van wijsheid en mededogen schijnt. Dus verzacht en ontspan, laat de dingen maar gaan. Durf jezelf over te geven aan het rusten in die leegte van je ware natuur. Die leegte is in zichzelf nooit werkelijk leeg van jouw aanwezigheid. Sterker nog, hoe leger je wordt, hoe meer je aanwezig bent. Niet meer afgeleid, niet meer verdwaald in de structuren van gedachten en emoties. Een aanwezigheid die volledig is en aan zichzelf genoeg heeft en daarom stil is en tevreden.

Ik wens u een mooie afsluiting van het jaar, van de maand en van de dagen, van dit moment. Ik wens u een goed begin, dat elk moment opnieuw plaatsvindt.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 29 december 2024*