

De stroom van bewustzijn

Wanneer we stil zitten ervaren we allen wat genoemd wordt 'de stroom van bewustzijn' (Engels: the stream of consciousness). Gedachten die voorbij komen tezamen met emoties, de gewaarwordingen die we hebben, een herinnering die opkomt, een verwachting, een spanning die zich laat voelen, een onrust of een diepe vrede. Het komt allemaal voorbij, steeds weer opnieuw. Een stroom die nooit lijkt te stoppen.

Al die dingen in die stroom van bewustzijn spreken tot ons. En met onze aandacht kunnen we antwoorden. We geven onze aandacht aan onze gedachten of wat we horen, wat we aan het doen zijn. En omdat die dingen tot ons spreken (figuurlijk gesproken) zijn ze nooit stil. Gedachten zijn niet echt stil. Emoties, wat we zien en horen; ze spreken in zekere zin tot ons.

Die dingen kun je vergelijken met bootjes op het water die voorbij komen. Maar zonder het water zouden die bootjes niet kunnen drijven en dus ook niet passeren. Dus de onderliggende realiteit van onze stroom van bewustzijn is het bewustzijn. Als het heldere water van een rivier. En juist omdat het geen specifieke vormen heeft spreekt het bewustzijn niet tot ons. Het is stil. De onderliggende realiteit van de dingen die komen en gaan is absoluut stil en daardoor makkelijk te missen. Sterker nog, als we er nooit aandacht aan geven zijn we er helemaal niet bewust van dat de onderliggende realiteit van alles wat we ervaren zuiver bewustzijn is, vormloos en volledig stil.

In onze meditatie laten we onze aandacht juist naar dat vormloze bewustzijn gaan. Dat doen we door de aandacht niet te laten hangen bij wat voorbij komt op de stroom van bewustzijn. Steeds weer opnieuw. Want we zijn zo gewoon te antwoorden op wat tot ons spreekt. En sommige gedachten zijn nogal luidruchtig. Sommige gedachten en emoties eisen bijna onze aandacht. Dus het vraagt wat kracht en geduld om ze geen aandacht meer te geven, om als het ware niet terug te spreken en gedachten tot een verhaal te maken, een herinnering verder uit te bouwen, een verwachting tot een toekomstvisie te maken. Stil worden en de stroom van bewustzijn in zijn pure vorm ervaren.

Die stroom van bewustzijn, van zuiver bewustzijn, spreekt met stilte. Het is de stem van mededogen en wijsheid omdat die stroom in ieder van ons stroomt. In ieder van ons is het de onderliggende realiteit van wat we 'ons leven' noemen, van onze persoonlijkheid, van onze identiteit, van wie we zijn. Die stroom van bewustzijn is in mij, in jou, in elk levend wezen, mens en dier. Wat er op die stroom voorbij komt, de bootjes als het ware, verschilt voor ieder van ons. Dus wat we horen verschilt voor ieder van ons. Maar wanneer we oefenen om zelf stil te zijn en te luisteren naar de stille stem van zuiver bewustzijn, dan vinden we een gelijkheid en een eenheid met al wat is, al wat leeft. En ons hart zal in vreugde komen, onze geest zal in vreugde komen want onze afgescheidenheid verdampt hiermee. Het was maar een idee dat we voor een realiteit aannamen.

Wij allen zijn deze stille stroom van zuiver bewustzijn. Oefen om het gewaar te worden in jezelf. De weg er naar toe is niet moeilijk. Ik zeg het steeds weer opnieuw: verzacht, ontspan, wordt vriendelijk. Luister naar dat voorbij wat komt en gaat en jouw aandacht opeist. Luister naar de stilte in jezelf en vindt daar de vervulling van je wezen, van je zijn.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 5 januari 2025