

# Beginnersmind

Opeens was het er, die zin. Ik luisterde ernaar met een glimlach en ging weer verder. Zoals na elke gedachte die voorbij komt, ging ik verder zonder aandacht te schenken aan wat zich zojuist had gepresenteerd. Er kwamen nieuwe gedachten en het leven ging voort. Maar wat met vele, vele gedachten niet gebeurt, gebeurde wel met deze gedachte. Zij kwam terug. Niet één keer, maar steeds opnieuw. Niet opdringerig, maar soms, zomaar was ze daar weer, tussendoor, onderweg, bij het tanden poetsen, af en toe en zo nu en dan.

Op een gegeven moment kwam het er van. Tijdens het stilzitten, vanuit het niets: *Alles verschijnt en verdwijnt in de mind.*

Alles - verschijnt - en - verdwijnt - in - de - mind

Gedachten, indrukken, bewustzijn van lichaam, bewustzijn van adem, het komt allemaal voorbij in mijn mind. Er is steeds een moment van waarnemen en het bewustzijn van de waarneming. Een gedachte komt op, presenteert zich, vraagt aandacht, roept een reactie op en wordt verdreven door een volgende gedachte welke een reactie oproept, steeds opnieuw.

Wat gebeurt er als de reactie wordt losgelaten? Wat gebeurt er wanneer de gedachte wordt losgelaten en er geen nieuwe gedachte meer volgt?

Omdat ik toch al zit, kan ik net zo goed mijn tijd wijden aan een onderzoek. Ik ga terug met mijn aandacht naar de zithouding, het grondcontact, mijn centrale as, mijn adem, en ervaar mijzelf in dit moment. Wat geweest is, is geweest, wat komen gaat, is nog niet hier. Ik adem in en uit, in dit moment. Ik proef de gedachte, de gedachte resoneert in mijn energieveld, de gedachte verschijnt en verdwijnt in mijn mind. En in het zitten ontstaat langzaam lege ruimte.

Ik ben in het hier en nu en observeer wat verschijnt en verdwijnt in de mind en tegelijkertijd is er gewaar zijn van lege ruimte. Lege ruimte is als een bioscoopscherm waarop de film nog niet is begonnen. Een innerlijk aanwezig zijn achter de gedachten, bewust van maar (nog) niet samenvallend met de lege ruimte.

Lege ruimte verschijnt en is, even, en al snel verschijnt mijn mind *in* de lege ruimte. Het scherm vult zich met gedachten, indrukken, emoties, invulling en betekenis. De film van mijn leven vult zich en vertelt haar verhaal.

Het is niet dat lege ruimte verschijnt in mijn mind, mijn mind verschijnt in de lege ruimte. In dit moment is er niets anders dan bewustzijn van ruimte, bewustzijn van mind in die ruimte. Bewustzijn dat waarneemt en waargenomen wordt. Maar op het moment dat er iets verschijnt in de ruimte keert het zich om en verschijnt de ruimte in de mind als vol óf leeg.

Wie is het die waarneemt? Wat is mind? Wat is die lege ruimte? Kan ik samenvallen met die ruimte? Kan ik wegvallen in die ruimte?

*Alles verschijnt en verdwijnt in de mind* of verschijnt en verdwijnt alles in lege ruimte? Ik glimlach.

Steeds opnieuw vult het lege scherm zich en ben ik een beginner die op onderzoek gaat. Hoe lang ik ook oefen, welke scholing ik ook heb gevolgd, hoeveel boeken ik heb gelezen en waar ik ook ben geweest, ik ben steeds weer een beginner als ik ga zitten en mijn aandacht naar binnen richt.

Ook vandaag oefen ik met een beginnersmind, met een glimlach. Er valt nog zoveel te ontdekken.