

ZOEK JIJ DIT OOK?

Een stille vredige plek, waar geen gedachten rondtollen. Een plek waar je geheimen geen raadselen voor je zijn.

Een plek, gebied waar niemand je zegt wat te doen, hoe je moet zijn, wat je moet laten of hoe te leven.

Een plaats/gebied, aller-diepst binnenin, te midden van alle verandering, blijf dit ongeroerd.

Die ene plek die alleen toebehoort aan het binnenste, daar te zijn. Is dat niet de moeite waard, om te bezoeken?

Die plek is geen mysterie, lijkt ogenschijnlijk afzonderlijk, doch is verbonden met de hele wereld om je heen. Hoe lijk je over te steken? Wat helpt is om te zitten als in meditatie.

Om te zitten heb je niets nodig. Alleen een stoel of kussen. Reageer niet op je gedachten, doe er niets mee. Dan wordt de ruis wat vager en verdampt als lichte sneeuwvlokken naar de achtergrond. De stilte is zoveel groter. Dat is je plek. Overal en nergens. De ik- en jij lost op als klontjes ijs in helder warm water. Stil water. Stil.

Voor alleen geldt, die plek, plaats of omgeving ligt als een parel te glimmen. De toegang ernaar toe is vrij simpel, maar krachtig. Eenmaal herontdekt zal dit alles veranderen, maar niet de plek/plaats zelf. Waar je bestaat, daar ben je al. Die veranderd nooit.

Als ingang kan meditatie dienen. Anderen zeggen dat je het kan begrijpen door de logica of te filosoferen. Volgens de manier van body awareness geïntroduceerd door Jean Klein, kun je direct en eenvoudig ontdekken dat scheidingen alleen in ons hoofd bestaat. Je denkt te bestaan binnen de grens die eindigt bij de huid. Body awareness laat je ontdekken dat je opnieuw wonderlijke ervaringen kunt opdoen. Meditatie geeft je een duw in de goede richting. Alles is EEN dus we zijn allemaal takken van dezelfde boom, en ademen allemaal dezelfde lucht (prana) in en uit.

Ga eens zitten, en zak naar de laagste plek van je lichaam. Negeer gedachten door er niet op te reageren. Ze zijn er wel, maar je voedt ze niet, je reageert niet, je blijft waar je bent. Je komt nergens vandaan en gaat nergens naar toe, je BENT.