

Dit moment zoals het is, is ons Zijn

Laten we het vanavond heel makkelijk houden, heel stil. Eenvoudigweg zijn met dit moment zoals het is. Ons zijn is dit moment zoals het is. En hoe dit moment ook is, ons zijn wordt niet groter of kleiner, meer of minder, beter of slechter. Ons zijn, ons aanwezig zijn, is volledig dit moment zoals het is. Dus als dat zo is, waarom zouden we het dan zo afhankelijk maken, ons zijn, onze aanwezigheid, van hóe de dingen zijn?

De dingen zijn in onze ogen prettig of onprettig, spannend of relax, verdrietig of vrolijk, maar maakt dat jouw zijn anders dan in andere momenten? Natuurlijk, het zijn is gevuld met dit moment zoals het is. Dus het is als een helder glas, soms met een donker drankje zeg koffie, soms met thee, soms met limonade of 7-up, soms met water. Het glas verandert fundamenteel niet na gelang de inhoud.

Zo is het ook met ons zijn hetzelfde. Het is nu gevuld met dit moment zoals het voor jou is. Kan je daarin ontspannen en lichtelijk glimlachen, als waar je een glas dat glimlacht naar zijn inhoud? Ja, laat die woorden van half leeg of half vol, of donker of licht, maar gaan. Te lang hebben we ons alleen maar gefocust op de inhoud. In de meditatie kunnen we onze aandacht leggen bij iets meer fundamenteels, dit wonderbaarlijke zijn waarin elk moment zich voordoet zoals het is.