

Dit moment van zijn is volledig en compleet

Mijn meester, eerwaarde Daishin Morgan, zegt vaak: “Elk moment is volledig, elk moment zoals het is, is compleet.” En elk moment is ook elk moment van zijn. We zijn altijd dit, zoals het is. Dus elk moment van zijn is volledig, elk moment van zijn is compleet. En toch, wij mensen voelen dit niet zo. Wij zijn zoekers naar compleetheid. We hebben vaak het gevoel dat iets ontbreekt, dat we nog iets missen in dit leven. En we zoeken naar dat missend ontbrekend stuk in de dingen die komen en gaan en we vinden het nooit echt.

We zouden van de zee kunnen leren. De zee is altijd volledig. De zee is altijd compleet in elk moment. Of er nu woeste golven zijn of kalme golven, grote golven of kleine golven of misschien is het oppervlak wel vlak, wel stil. De zee wordt nooit groter, nooit kleiner, nooit voller of leger. In elk moment is de zee compleet. De zee zoekt niet in de golven naar zijn volledigheid, zijn compleetheid. Waarom doen wij dat wel?

Wanneer we dieper in onszelf kijken, voorbij de gedachten die komen en gaan, voorbij de emoties die komen en gaan, voorbij de zintuiglijke ervaringen die komen en gaan als golven, vinden we een compleetheid in onszelf. Eenvoudigweg door dieper te kijken, door te verzachten, te ontspannen, door werkelijk terug te komen naar alleen maar zijn. Door het zoeken los te laten want ook de gedachte of het gevoel dat er iets ontbreekt is maar een gedachte en gevoel. Kijk daar voorbij en dan vind je uiteindelijk de volledigheid, de compleetheid die niet komt en gaat.

Wanneer we dat vinden kunnen we werkelijk stil zitten, niet alleen stil van lichaam maar ook stil van geest. En stil van hart want dit zijn is vervuld van zichzelf, er ontbreekt niets. Ja, en de golven komen en gaan, soms woeste golven, soms kalme golven. De wereld is soms hevig in beroering en soms is het rustig. Maar zit even stil, keer even terug naar je meditatie en zie de volledigheid, de compleetheid van jouw zijn, van jouw diepste zelf. En dan kan je rusten in elk moment zoals het is en opstaan en uiteindelijk reageren op een manier die behulpzaam is voor zelf en ander. Want jouw acties zullen niet meer het gemis in zich dragen, de idee van de onvolledigheid. En daarmee zullen jouw acties getypeerd worden precies door die innerlijke rust, het weten: “Dit moment van zijn, dit moment zoals het is, is volledig, het is compleet.”

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 30 november 2022*