

Verkeer in het Zijn

10 minuten tussen twee afspraken in.

Ik kijk uit over een in nevelen gehuld Maastricht.

Ga ik mijn boekje *Te doen* bijwerken of kies ik voor stilte?

Het laatste.

Ik adem diep door naar mijn buik en stuur liefde naar degene die net is weggegaan en degene die komt, naar de mensen op de weg, naar mijn geliefde en naar de mensen die ik die dag nog zal ontmoeten.

Het raam staat open, verkeerslawaai dringt door. Toch vertoef ik in een bel van stilte, waar alleen mijn ademhaling telt en de liefde die ik uitstraal naar de wereld om mij heen.

Ik neem mij voor dit vaker te doen. Te vaak denken we dat ons *Te Doen* lijstje belangrijker is dan ons *Zijn* - het *IK BEN* in je diepste wezen te voelen en te erkennen.

Wat levert dat je op?

Op dat moment maak je contact met je Bron, je Kern, God of Godin of welke Naam je wilt geven aan het Onzegbare.

Je ervaart dat de dingen om je heen er zijn om door jou geïnspireerd te worden en daarmee bedoel ik, dat jij de spirit/de geest/de ziel er in brengt.

Anders is elk gesprek, elke handeling ongeïnspireerd/routine, automatische piloot en voltrekt zich bijna buiten je bewustzijn.

Je ervaart dat soms met autorijden, dat je denkt *waar ben ik*, je bent met je gedachten elders, (meestal) bij de te doen dingen want als je in het *Zijn* zou verkeren ontgaat het verkeer je niet.

Ida Guinée