

Het mooiste moment van je leven.

Heb je het mooiste moment van je leven al meegemaakt? Als je daarover gaat nadenken, herinner je je misschien een aantal mooie momenten of kijk je vooruit naar de toekomst.

Volgens de leer van de Boeddha kunnen we van dit moment het mooiste moment van ons leven maken. Dit moment is het enige moment dat je tot je beschikking hebt. Dit moment is het enige moment waarin je het leven aan kunt raken.

We zijn geneigd ons geluk te zoeken buiten onszelf. En zien daarbij de kostbare elementen van geluk die we al in ons hebben over het hoofd. We hebben ogen om te zien, oren om te horen, we kunnen proeven, ruiken, bewegen. Meestal beseffen we deze elementen pas, als er problemen mee zijn. We staan er niet bij stil hoe prettig het is om geen kiespijn te hebben.

Zenmeester Lin Chi heeft eens gezegd: "Het wonder is om op de Aarde te lopen." Het is geen wonder om op het water of de lucht te lopen, nee, het wonder is om op de Aarde te lopen.

Het is ook een wonder om vrij te kunnen ademen.

Dus wees in dit moment, haal bewust adem en geniet ervan. Dit moment is het mooiste moment van je leven.

(Gebaseerd op teksten van Thich Nhat Hanh)

Meditatie voor de maand januari 2009.

www.stilte.org

U kunt terug naar het vorige scherm met behulp van de terugknop van de browser.