

Onderweg is het altijd nu.

"Onderweg is 't altijd nu" was op 15 juni de tekst van de Happinez-scheurkalender van dit jaar. De tekst komt van de CD *Onderweg* van Willem Vermandere. In de toelichting van de scheurkalender wordt beschreven hoe moeilijk het is om in de sleur en gewoonte-handelingen van alledag met je aandacht in het nu te blijven en hoe anders dat is als je op reis bent of op vakantie. Doordat dan veel dingen nieuw en anders zijn is het veel gemakkelijker met je aandacht hier-en-nu te zijn.

Ik moest denken aan mijn Zenleraar Nico Tydeman, die ons vaak voorhield: "Elke keer als je Zazen (zitmeditatie) doet, doe dat dan alsof het de eerste keer en de laatste keer is." De eerste keer omdat het steeds een nieuwe ervaring is, anders dan alle keren daarvoor. Kijk er met een open geest naar. De laatste keer om ons aan te sporen met alle inzet en energie te zitten. Ook gaf hij regelmatig de suggestie om elke dag een gewoonte handeling (bijv. tanden poetsen of afwassen) te doen met alle aandacht die in je is.



Als je deze zomer met vakantie gaat, observeer dan eens, of het inderdaad gemakkelijker is om in het hier-en-nu te zijn. En trek daaruit je conclusies, als je daarna weer in de sleur terecht komt.

Want zijn we eigenlijk niet altijd onderweg? Het hele leven is één grote reis. De kunst is om elke dag en elke handeling als nieuw te zien en te ervaren.

Meditatie voor de maand Juli-augustus 2009.

www.stilte.org

Een bijdrage van Carla Taks

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