

Heelheid en eenheid

Door stil te liggen of stil te zitten, kunnen we ieder moment opnieuw verbinden met ons lichaam, het lichaam overstijgen; versmelten met onze ademhaling, met het universum, onszelf als een geheel ervaren dat is ingebed in grotere en grotere gehelen.

Het proeven van die samenhang geeft ons een diep besef erbij te horen, een innig gevoel deel te zijn van het Al, een gevoel overal thuis te zijn. Misschien ervaren we tot onze verwondering een glimp van een oeroude tijdloosheid achter geboorte en dood, en voelen we misschien tegelijkertijd hoe vluchtig en kort het leven is waar we nu doorheen trekken: de vergankelijkheid van onze banden die we met ons lichaam, met dit moment, met elkaar hebben.

Omdat we onze heelheid in de meditatiebeoefening rechtstreeks ervaren, komen we er wellicht tot verzoening met de dingen zoals ze zijn, tot verdieping van inzicht en mededogen, tot vermindering van lijden en wanhoop.

Heelheid ligt ten grondslag aan alles wat de woorden heilzaam, helen en heilig in onze taal en cultuur weergeven.

Stilte biedt zich aan bij handelen en niet-handelen...we ontdekken, dat de stilte te allen tijde in ons woont, terwijl we aan die stilte raken, haar proeven, haar beluisteren, moet ons lichaam haar ook wel aanraken, proeven en beluisteren. Als het dat doet, ontspant het zich. En ook ons innerlijk gaat luisteren en kent ten minste een moment van vrede. Open en ontvankelijk vinden we hier, op deze plaats, evenwicht en harmonie: alle ruimte voegt zich ineen op deze plaats, alle momenten komen in dit moment samen.

Uit: Waar je ook gaat, daar ben je, door Jon Kabat-Zinn

Zonder de deur uit te stappen kan men weten wat er in de wereld gebeurt en zonder door het venster te kijken kan men de Weg van de Hemel zien. Hoe verder men gaat, hoe minder men weet...

We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft.

Dat het op een andere plek beter zal zijn.

Dat ooit alles duidelijk zal zijn.

Maar dit is wat het is.

Niemand anders heeft het antwoord.

Nergens anders zal het beter zijn.

En alles is er al.

In het diepste van je wezen ligt het antwoord.

Luister naar je hart.

En weet dat het enige wat je te doen staat is zijn.