

Praatje in de context van het voorzitten bij een groepsmeditatie d.d. 19 november 2016

Ik Ben

In stilte, hier nu zo zitten. Wat doet de uitnodiging om de stilte in te gaan, met je?

De intentie is dat je aandacht niet uitgaat naar al die ideeën en oordelen die door de verbeeldingsgeest in het bewustzijn worden geprojecteerd.

Wie of wat ben ik wanneer ik mijzelf niet definieer door mijn gedachten of gevoelens?

Voorafgaand, doorheen en voorbijgaand aan iedere verbeelding is er het eenvoudig gewaar zijn van presentie, aanwezigheid, puur zijn, ook wel aangeduid als 'Ik ben'.

Dit gewaar zijn raakt ondergesneeuwd door de focus op denkbeelden waarmee ik mijzelf definieer, 'ik ben dit' of 'ik ben dat' of ik definieer mijzelf in spiegelbeeld door iets over een ander te denken 'hij is dit' of 'zij is dat'.

Door nu hier zo te zitten in stilte, ga ik in op de uitnodiging te ontwaken uit de droom van denkbeelden en te komen tot zelfrealisatie.

Ook al schieten woorden tekort om de werkelijkheid hiervan uit te drukken, ze kunnen er wel weerklank van zijn. Zo vond ik deze prachtig uitdrukking:

Als ik naar binnen kijk en zie dat ik niets ben, is dat wijsheid. Als ik naar buiten kijk en zie dat ik alles ben, is dat liefde. En tussen deze beide wentelt mijn leven.

When I look inside and see that
I'm nothing, that's wisdom.
When I look outside and see that
I'm everything, that's love. And
between these two, my life turns.

Sri Nisargadatta Maharaj