

A photograph of Mount Fuji, a large, conical mountain with a snow-capped peak. The mountain is set against a sky with soft, white clouds. The foreground shows a dark, silhouetted mountain range. The overall color palette is dominated by blues and whites, with a dark grey bar at the bottom.

# Een wolk drijft voorbij

Nathan Wennegers

# **Een Wolk Drijft Voorbij**

door

Nathan Wennegers

Trefwoorden: Meditatie / Bewustzijn / Lichaam

Foto: Pixabay.com

© 2021 Groep Rozenhart

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze dan ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

***Meditatie is weg en doel  
doel en weg zijn een.***

**INLEIDING:**

Ik verkies dit nu boven alles, hier en nu.  
Alleen hier en nu kun je vrij en gelukkig zijn.  
Amen.

Hoe nuchter dit ook moge lijken. We kunnen daarbij  
in ons Hart niet zonder geloof en liefde.  
Diep in ons hart geloven we ergens in of nergens  
in.

Het hier en nu gevoelig zijn voor wat is maakt niet  
van ons opeens ongevoelige mensen, robots  
zozegd!

In een cirkel zijn we allen gelijk wanneer we in een  
prachtige tuin zitten met elkaar rond een enorme  
boom.

Onze zintuigen liegen dan niet tegen ons, ongeacht  
waarin we nu wel of niet geloven.

De atheïst, communist, christen, jood, moslim,  
wetenschapper, et cetera onderkennen deze boom.

Hoor het geritsel.

Zie de boom.

Voel de stoel waarop je zit.

Ruik de tuin.

Welke smaak heb je nu in je mond?

Bij 'kijken naar jezelf' gaat het erom wat het allereerste bij je binnenkomt, ongeacht zintuiglijke volgorde.

En dat de waarnemer het waargenomene is.  
Alleen op deze manier komt de geest tot rust.

Je hoeft ook geen ervaring te zoeken.  
Enkel te onderkennen.  
Weet, dat bewustzijn reeds het geval is.

Daarbij, volledig oprecht, geloof ik in mijn hart in God.

Het heilige der heilige.

God is in mijn ervaring: puur bewustzijn.

Liefdevol, intelligentie, wijsheid, schoonheid, goedheid, gelukzaligheid, ..., ...

De tempel van God, is het lichaam.

En we houden deze tempel schoon en optimaal, door onze geest te blijven richten op feiten, de feiten, waarheid en de waarheid.

De Waarheid is, dat enkel liefde einde maakt aan haat.

**Het 'kijken naar jezelf' is geen nieuw geloof. Bij kijken naar jezelf wordt het geloof of ongeloof niet besproken als belangrijk.**

**Je zintuigen bewust zijn, het gewaarzijn van jezelf, hier en nu. Vraagt geen bepaald geloof of theorie.**

**Onze geest heeft de neiging zichzelf na te jagen, daardoor is er sprake van geestelijke onrust.**

**Voelen wat je voelt, zien wat je ziet, horen wat je hoort, proeven wat je proeft, ruiken wat je ruikt. Dit alles zonder enige twijfel maar in volledige overgave.**

**De waarnemer is het waargenomene.**

**Geen ervaring maar ervaren.**



**Ik geloof niet in de staat van verlichting. Zoals er over de Boeddha wordt beweerd.**

**Maar ik geloof wel in verlichting als onderdeel van ons leven, hier en nu.**

**Zoals de zon onderdeel is van ons heelal. Maar de aarde verkeert ook in duisternis. Alleen het licht zelf is volkomen licht.**

**Zo is God alleen God. We kunnen hoogstens godmensen zijn.**

**Voor sommige mensen onder ons is Jezus God zelf.**

**Voor sommige mensen onder ons is de Boeddha volkomen verlicht.**

**Wat nu, als je daar echt anders over denkt?  
Het mythologiseren van de Boeddha en de Christus heeft hen blauw bloed gegeven, nietwaar?**

**Let op je ademhaling.**

**Let op je gehoor.**

**Let op wat je ziet, het zien zelf.**

**En wat proef je nu?**

**En wat ruik je?**

**Laat het leven niet zomaar aan je voorbij gaan.**

**Wees geen zombie, toch?**

**Voel wat je voelt.**

**Zijn het je voeten eerst op de vloer of je handen.**

**Of je zitvlak of buik?**

**Het maakt echt niet uit wat het eerste tot je doordringt: geluid, zicht, gevoel, reuk, smaak.**

**Het maakt ook niet echt uit hoelang je daarin of daarbij blijft.**

**Tijd en/of vaste volgorde spelen geen rol, bij**

**Kijken naar jezelf!**

**Ook hoef je geen bewustzijn te zoeken of te creëren.**

**Gewaarzijn is reeds het geval: je neemt al waar, anders lijk je op een vis - in het water - die naar water zoekt.**

**Het leven, jouw leven is een wolk die voorbij drijft.**

**Aan de hemel zijn meerdere witte wolken.**

**Misschien slaap je alleen maar en heb je jezelf niet geheel bewust gade geslagen, zonder enig oordeel.**

**‘Horende doof en ziende blind.’**

**‘Ik ben’ gaat over bewust-zijn zelf.**

**Ben jij geïncarneerd?**

**Dit is de enige weg voor: moslims, joden,  
christenen, ongelovigen, atheïsten,  
wetenschappers, vaders, moeders, jong en  
oud,...**

**Want als er een grote boom staat in een bont  
gezelschap, die als een kring rond deze boom  
staat of zit, zal niemand deze enorme boom  
ontkennen. Onze zintuigen onderkennen deze  
boom! ...**

**Laat alles even gaan en geef je over aan je  
zintuiglijke ervaring van het moment. Kijk dan,  
ervaar dan wat er gebeurt met jouw leven.**

**Ervaar nu alles in het tijdloze.**



**De boeddha is innerlijk.  
De geest die tot rust is gekomen.  
Geen andere geest die door onze geest  
nagejaagd dient te worden.  
Maar de innerlijke draak die is gaan liggen.**

**Wie of wat is het zogenaamde innerlijke kind?  
Volgens mij kun je daar niet of nauwelijks een  
herinnering van hebben. Omdat je van 0 tot 4  
bijna of geen herinnering hebt.**

**Het echte innerlijke kind is (nog) zonder 'naam  
en vorm'.**

**Toen waren we wel bewust en vol liefde en  
gevoel, lichamelijke sensatie maar het ego dat  
een bundeling van herinneringen is speelde  
toen nog geen (dominerende) rol!**

**Zeggen dat je je innerlijke kind kent is en blijft  
relatief, in mijn ogen!**

**Het innerlijke kind staat voor algemene waarden  
als: spontaniteit, oprechtheid, natuurlijkheid,  
waarheid, liefde, puur bewustzijn, e.d..**

**Misschien kun je het kind ook zien, als het kind tot voor de hormonen echt beginnen te werken. Nog voordat het kind een jonge vrouw is of een jonge man!**

**Dat het kind nog een engelengezicht heeft: mannelijk-en-vrouwelijk!!**

**Maakt seks ons gevaarlijk en dierlijk?  
Als de hormonen echt beginnen te werken,  
betreden we dan pas echt de aarde?**

**Wat ruik je? En ben je dan het waargenomene?**

**Wat proef je? En ben je dan het**

**waargenomene?**

**Niet ik en dat wat ik waarneem. Want dat is geen**

**overgave. En de geest onderwerpt zich enkel bij**

**volledige overgave: de waarnemer is het**

**waargenomene.**

**Ga met je aandacht naar binnen.**

**Merk op, dat je dichterbij je lichaam bent.**

**Wat komt het eerste bij je binnen?**

**Een geluid, bijvoorbeeld.**

**Wees dat geluid dan zonder je eraan te hechten  
of er een oordeel over te moeten hebben.**

**De aandacht naar het lichaam brengen. Hier en nu Zijn..**

**Geef je er keer op keer aan over.**

**Het is een gezonde manier, wijze van leven, nietwaar? Hier en nu bewust te leven. Te voelen wat je voelt, te zien wat je ziet, en dergelijke.**

**Het is als graven naar een verborgen schat.  
Daar blijf je je dan ook steeds weer aan  
overgeven. Je blijft dan op die aangegeven plek  
goed graven, nietwaar?  
Daar, op die plek ligt immers je fortuin.**



**Geef je slechts over aan dit moment, waarvan je lichaam het anker is of de poort.**

**Je hebt een brein en bent bewustzijn.**

**Je bent niet het lichaam maar je kunt niet om het lichaam heen. Zoals een ruiter niet om het paard heen kan.**

**Ruiter en paard zijn een, als het goed is.**

**Is er geen vrede in de wereld omdat we als mensen te weinig echt met elkaar delen?**

**We kunnen kleding delen, misschien met burens die het echt minder hebben.**

**We kunnen misschien vaker geld voor een bepaald goed doel overmaken.**

**We kunnen misschien eens vaker voor iemand wat koken of bakken.**

**Of iets gewoon geven aan iemand, iets uit ons huis.**

**En dergelijke!**

**Hier en nu zijn, heeft ook alles te maken met ons hart. Met fijngevoeligheid.**

**Weet je echt, dat dieren ook een eigen leven hebben of kunnen hebben?**

**Vlees en vis eten, lijkt zo normaal maar is dat echt zo?**

**Gelukkig zijn of gelukkig worden?**

**Zen zegt bijvoorbeeld: Het buitengewone ligt in het gewone.**

**Hier en nu zijn, is gelukkig zijn.**

**Het lukt je echter niet om altijd het moment bewust te zijn. Je dwaalt heel makkelijk af en dat is oké. Zolang je maar weer het moment volledig omarmt en nimmer tegen jezelf zegt: dat het leven saai is!**

**Hier en nu ervaar ik de grasspriet.  
Hier en nu hoor ik het gekwaak van kikkers.  
Hier en nu ruik ik het verse brood.  
Hier en nu zie ik hoe een jonge poes speelt.  
Hier en nu proef ik het dropje in mijn mond.  
Het bestaan openbaart zich hier en nu.**



**Onze geest kan als een poltergeist innerlijk te keer gaan. Als een losgeslagen paard blijven doordraven!...**

**Enkel door je volslagen over te geven aan wat je nu spontaan zintuiglijk ervaart, kan deze geest tot rust brengen.**

**Dit is de enige weg.**

**Dat de waarnemer het waargenomene is.**

**Anders ben je: horende doof en ziende blind.**

**Nu, wat komt het allereerste bij jou binnen?**

**Welke zintuiglijke ervaring dringt nu het allereerste bij je door?**

**Misschien hoor je jezelf, wel diep ademhalen.**

**En voel je spontaan daarbij je borst en buik op en neer gaan.**

**En wat ervaar je dan... en dan... en dan?**

**Zo komt de geest tot rust!**

**Overgave aan het moment zelf kan banaal  
lijken. Oppervlakkig. En zelfs zinloos.  
Maar vergeet niet, dat we het hier wel hebben  
over jouw moment: daar waar je bent (waar en  
wanneer dan ook)!**

**Behoren bewustzijn en het moment dan niet samen te vallen?**

**Leef je dan liever vanuit een bepaald centrum, een ik? Ik en de wereld.**

**We kunnen niet om het moment heen.  
Daarom dat dat de enige weg is.  
Het lichaam zorgt er echt voor dat je hier en nu  
kunt zijn.**

**Wees oprecht en in volledige overgave  
lichamelijk, zintuiglijk.**

**Wees niet bang om er te Zijn.**

**Ik ben die ik ben.**

**Ik zal zijn die ik zijn zal.**

**Vertaling van Godsnaam, volgens de Bijbel.**

**De enige weg  
gaat over dit moment  
de poort tot het Oneindige.**



**Is dit moment niet veel heiliger dan wat dan ook?**

**Mijn religie is dit moment. Dat ik geen verzet pleeg. Dat het lichaam niet iets onheiligs is. Onze geest kan enkel onderworpen worden door nu direct te voelen wat je voelt. Te zien wat je ziet. Te ruiken wat je ruikt. Te horen wat je hoort. En te proeven wat je thans proeft.**

**Religie staat voor overgave en heel zijn.  
Je geeft je over aan het moment. En daarbij is  
de waarnemer het waargenomene.**

**Ik Ben.  
Je kunt enkel gelukkig zijn.**

## **SAMENVATTING**

Eerste stap:

Je bent er al. Er is al sprake van gewaarzijn.

Bewustzijn kun je namelijk niet uitvinden maar wel onderkennen.

Zoiets als het zoeken naar je bril, terwijl ie gewoon op je neus zit.

Tweede stap:

Liefde is alles wat er is. Niets is belangrijker dan de liefde in je leven.

Zonder liefde is namelijk iets niet goed mogelijk.

Derde stap:

Wat komt het allereerste nu bij je binnen?

Een geluid misschien. Een geur misschien. En dergelijke.

Laat de waarnemer het waargenomene zijn. Neem geen standpunt in. Zeg niet: ik en mijn ervaring.

Maar ervaar daarentegen rechtstreeks.

Waar gaat je aandacht nu naar toe?

Je grote teen? En dan? En dan?...

Dit moment gaat voorbij.  
Toch kun je nu niet om dit moment heen  
als je je innerlijke rust zoekt.  
De enige weg...



