



### 3. ALLES IS ALTIJD IN HET MOMENT

Alle gedachten, emoties en zintuigelijke waarnemingen komen tot leven door het bewustzijn. 'Bewust zijn' kan alleen in het huidige moment. Dat is het enige moment waarin je ervaring zich af kan spelen. Niet in het verleden en niet in de toekomst.

'Het nu' is het enige wat er ooit zal zijn. Het nu is elk moment in een perfecte flow. 'Het nu' is niet gisteren en wordt niet morgen. Het is een vloeiend moment in tijd en is compleet neutraal. Het is het enige wat er is en ooit zal zijn. Alleen daar (in het denken in het moment) herleef je het verleden of creëren zich gedachten over de toekomst.

*'Realize deeply that the present moment is all you ever have.'*  
(Eckhart Tolle)

Bewustzijn is de ruimte waarin alles zich afspeelt. Bewustzijn heeft geen oordeel. Iedereen heeft het en in dezelfde mate. Hiermee is het een principe dat voor iedereen geldt, net zoals de zwaartekracht. Vanaf de aarde lijkt het alsof de zon opkomt en weer ondergaat. Je ogen zien dit, dus lijkt dat de waarheid. Je kunt rationeel weten dat de aarde om de zon draait en de zon helemaal niets hoeft te doen om 'op te komen en onder te gaan'. Dit wil niet zeggen dat je ervaring anders wordt. Je ziet nog steeds vanuit jouw perspectief de zon opkomen en ondergaan. Het

is enkel alleen een ervaring in het moment, geen waarheid waar je consequenties aan zou moeten verbinden. Dit is hoe je ook naar jezelf kunt gaan kijken.

Bewustzijn brengt gedachten en zintuigelijke waarnemingen tot leven, met alle daarbij horende emoties. Hierin maakt het geen onderscheid of de situatie waaraan je denkt echt is of zich alleen in je gedachten afspeelt. Hierdoor kun je je bijvoorbeeld bang voelen voor iets wat er niet is. Je lichamelijke reactie is hetzelfde, of je nu echt op dat podium staat en er 100 mensen naar je kijken of dat je er alleen maar volop aan denkt. Bewustzijn vertaalt alleen het denken in dat moment tot een ervaring met bijbehorende emoties.

Stel je voor dat je een enge film kijkt in de bioscoop. De spanning stijgt en de muziek wordt dreigend. Je voelt je hartslag in je keel, krijgt een droge mond, de rillingen lopen over je rug en je houdt je adem in. Je durft bijna niet te kijken...

Bij een enge film voel je je bang. Bij een comedy moet je lachen. Bij een romantische film krijg je vlinders in je buik. Bij een drama voel je je verdrietig. Zo werkt het ook met onze gedachten. Onze gedachten worden als een film geprojecteerd op het scherm van ons bewustzijn en we ervaren de emotie die daarbij hoort van onze kruin tot onze tenen.

Je zit in de enge film en de ontknoping nadert. Op dat moment gaat er naast je een mobieltje af. Je bent weer terug in de bioscoop en gaat niet meer op in de film. Als je naar achter kijkt zie je de projector. Je wordt je weer bewust waardoor de beelden op het scherm komen. De film die je ziet is nog hetzelfde, de ervaring is alleen ineens totaal anders. We zijn

in staat volledig op te gaan in de inhoud maar ook om te observeren hoe de inhoud tot stand komt.

Bij een film wil je er volledig in opgaan, het gaat juist om die ervaring. Dat mobieltje is dan ook storend. Waarom zou je nog een film kijken als je je constant bewust bent van het feit dat deze uit een projector komt? Andersom kan het bewust zijn van het geheel, van de stabiele vorm, wel veel vertrouwen geven. Wat er ook op het scherm geprojecteerd wordt, verandert jou niet. Jouw ervaring in de bioscoop is altijd tijdelijk en veilig.

Net als je ervaring 'in het echt'. Gedachten hebben oneindig veel mogelijkheden in zich om al het mogelijke te ervaren. Dat is ook de bedoeling. De vorm waarin dit gebeurt ligt net als in de bioscoop vast. Hoe je ervaring tot stand komt is onveranderlijk stabiel. Je raakt nooit beschadigd door de inhoud van je gedachten en de bijbehorende emoties of gedragingen. Hooguit zitten we zo in de inhoud van onze gedachten, dat we dit uit het oog verliezen. Het opnieuw bewust worden daarvan kan dan hetzelfde effect hebben als dat rinkelende mobieltje in de bioscoop. Alleen gaat het hier om een inzicht en niet om een storende factor. Je bent weer in het moment, de emoties verliezen hun kracht en je overziet vorm en inhoud weer als geheel.