

## Over het zitten

De uitademing wordt langzamer, zachter, dieper beneden.

Het in verglijdt vanzelf in het uit.

De spieren ontspannen zich en de rug recht zich.

De stuit drukt in het kussen, de kruin trekt omhoog.

De ruimte verwijdt.

Adem en energie, in beweging, zijn ter beschikking.

Alles kan, niets hoeft.

Zonder belemmering komen en gaan gedachten, tot alles stilvalt.

Uiterlijke actie (na het zitten) komt vanzelf, zonder plan, en eindigt in stil gewaar zijn.

Het een volgt na het ander, zonder inmenging.

Je bevind je in het noodzakelijke, zonder voornemen.

Rust en actie zijn onscheidbaar.

Geen meester kan je dit geven. Geeft hij het je toch, dan bereikt het je niet vanzelf, zodat je afhankelijk wordt.

Dat je afhankelijk werd blijkt meestal veel later.

Als het tijd is om te zitten, ga je zitten, in welke stemming ook.

Als de tijd om is, sta je op en gaat ongehaast de dag in.

Voel niet na, vraag je niets af.

Het zitten werkt vanuit het ongewetene.

Zodra je probeert te weten wat er gebeurde, is het weg. Jammer.

Soms zit je in een krachtzuil, die je recht en ontspant, spanning en ontspanning gaan voortdurend in elkaar over, als de adem, vanzelf.

Soms adem je langer in, dan weer uit, onvoorspelbaar, maar in veranderend evenwicht.

Gedachten zijn even voorbijgaand als geluiden, zonder spoor, tot je een pakt, dan stokt het vrije bewegen.

Vanuit het 'op de plaats' is er de moeite om los te komen, inspanning die tot meer inspanning leidt.

Eén moment van zien en je bent los.

Een probleem ontstaat in onaanachtigheid.

Vechten en oplossen van het probleem, veranderen alleen de vorm ervan.

Opmerken hoe je bewustzijn met het probleem bezig is, richt je aandacht naar de basis, de onaanachtigheid.

In dat opmerken ben je weer aandachtig.

Laat alles toe tijdens het zitten, alles, maar spin niet verder aan de reacties die opkomen.

Ga weer terug naar dat diepe, allesvullende ademen.

Je verhouding tot je reacties wordt daarin vanzelf lossen.

Dat gaat door, tot alles moeiteloos tot je komt.

Luister niet alleen naar wat de ander zegt, maar wat jij ongemerkt daarop antwoordt.  
Dat antwoord, een reactie, behoeft je niet uit te spreken.  
Misschien luister je alleen maar, waaruit soms een zwijgende dialoog voortkomt.

Mh