

Het kan goed zijn, het kan slecht zijn.

Prachtig zo'n gezegde.

Het gaat niet alleen over twee uitersten die een dualiteit vormen, het gaat ook over de midden. Door van het ene naar het andere uiterste te gaan, kom je immers altijd door het midden, de plaats waarin alles volkomen in evenwicht is.



Er is een meditatieoefening waarbij je zittend het bovenlichaam naar links en naar rechts laat gaan. Steeds als je links bent, ben je je bewust van rechts en omgekeerd. Het is een bijzondere ervaring, dat je de stilte van het midden, waar de beweging onvermijdelijk steeds door heen komt, na een aantal bewegingen al gaat ervaren. Geleidelijk aan ontstaat de behoefte om je vol-ledig aan dat 'stille midden' over te geven. Het lichaam ervaart in dat midden nog even heel lichte schommelbewegingen. Tenslotte vallen links en rechts weg en wordt het volkomen stil. En de o zo beweeglijke mind gaat daar gedwee een tijdje in mee.

Mijn ervaring is, dat de aard van de schepping is, dat ze altijd zoekt naar evenwicht.

Zo komt er na regen altijd weer zonneschijn.

En terwijl de waarheid van zo'n gezegde door niemand zal worden betwijfeld, kunnen we in lastige situaties iedere keer weer in ons 'eigen verhaal' schieten.

Daardoor beleven, voelen en handelen we iedere keer op dezelfde manier, alleen is de smaak ff anders.

De in de titel geciteerde uitspraak 'Het kan goed zijn, het kan slecht zijn' helpt mij om in balans te blijven.

Je hoeft maar een paar keer te hebben ervaren, dat iets, dat je aanvankelijk 'uit het lood sloeg', je uiteindelijk toch iets goeds bracht, en je gaat beseffen, dat je eigenlijk in zo'n situatie niets hoeft te doen, noch ergens naar hoeft te streven.

Je kunt volstaan met te rusten in het 'stille midden', de plek waar je als vanzelf uitkomt, als je je *laat* bewegen naar de andere kant.

Nadat je nog even de onvermijdelijke lichte schommelingen hebt ervaren, zul je daar zeker uitkomen.

Alleen vanuit dat evenwicht wordt je met alle liefde het inzicht geschonken, dat alles goed is, zoals het is.

Volkomen in balans, altijd aanwezig tussen tussen 'goed en slecht'.