

Bewust-zijn: JA tegen het Leven

Al te vaak leven we met een vuist in het hoofd en een bal in de buik in een vruchteloze poging grip te krijgen op een ongrijpbaar leven. Maar wanneer het denken als een vuist is samengebald en de spieren zich spannen, is er weinig ruimte voor het Leven om soepel en moeiteloos door ons heen te stromen. De oplossing ligt niet daar waar we gewend zijn te zoeken, in het domein van 'dingen doen', maar in het ons realiseren in wie al dit doen verschijnt.



In dit artikel wil ik je uitnodigen om tijd die je als het ware overhebt, tijd waarin je niet iets hoeft te doen, te gebruiken om er te 'zijn'. Zonder richting, zonder te weten. Vrij van moeite, vrij van iets bereiken. Eenvoudigweg er nu zijn. Door op te merken dat je er bent, en zonder daar iets aan te veranderen, kun je de ervaring opdoen dat het veilig is om je over te geven aan en je te laten smelten in het Leven. Het Leven wordt vloeiend en zachte vrede rijst in je op.

ÉÉN KONING

Je zult merken dat het Leven prima voor zichzelf kan zorgen met oneindig meer intelligentie en wijsheid dan het denken meent te bezitten. Op het juiste moment komen de juiste ingevingen en er openbaren zich precies de juiste omstandigheden om de volgende stap te zetten. Wanneer het denken in je hoofd als een vuist is, verkrampt omdat het meent de touwtjes stevig in handen te moeten houden, kan het Leven nauwelijks heilzame ingevingen in je doen opkomen.

'Het denken is als een dienaar die de illusie heeft koning te zijn'

Er is simpelweg geen ruimte voor frisse, nieuwe ideeën of handelingen. Je volgt dan steeds opnieuw de bekende paden omdat dat nu eenmaal is hoe het denken functioneert. Het denken is als een dienaar die de illusie heeft koning te zijn. Maar hoe fijn is het als de dienaar mag stoppen met op zijn tenen te lopen en steeds maar zo zijn best te doen om jou gelukkig te maken – en daarin jammerlijk te falen? Er is maar één koning en dat is het Leven, dat door jou beweegt zoals het door het hele universum beweegt.

VRAGEN EN VERTROUWEN

Leg je zorgen, je vragen en je problemen in handen van het Leven en vraag het er zorg voor te dragen. Besef, weet, vertrouw erop dat het er zorg voor draagt. Dat heeft het altijd gedaan. Het Leven wacht geduldig tot jij je oude, pijnlijke patronen en herinneringen loslaat en je opent voor Liefde. Dat is niet gemakkelijk voor ons. We zijn sterk geconditi-

oneerd om het onszelf moeilijk te maken in de hoop dat we daarmee pijn kunnen vermijden. Maar is dat ooit echt gelukt? Het lijkt meestal veiliger om alles stevig onder controle te houden. Dat geeft een illusie van houvast. Maar er is geen houvast. En je daaraan overgeven is bevrijdend. Vrijheid is precies dat: de ervaring van geen houvast hebben.

BEING

Hoe meer je je laat glijden in er eenvoudig zijn, hoe meer je versmelt met de mystieke kracht van het universum. Hoe? Door te zijn met wat er is, zonder er een verhaal over te maken waarmee je jezelf in tweeën zou delen. Of door een verhaal dat desondanks toch opkomt er te laten zijn, zonder er geloof aan te hechten. Verdriet, angst, boosheid, verveling, vreugde, geluk, genot, een merel die zijn lied zingt, de geur van vers brood, de kinderen die ruziemaken. Daal af in je lichaam en merk op wie ervaart. Wie ziet, hoort, ruikt, proeft, denkt en voelt? Waar komen alle zintuiglijke ervaringen in op? Ik vind het Engelse woord hiervoor zo mooi. *Being*. Er klinkt zowel de stilte van zijn in door als de beweging van het menselijk leven dat erin verschijnt. Eenvoudigweg 'zijn' kan soms kaal lijken. Leeg. Zonder drama. Maar als je erin glijdt, ontvouwt zich een wonder. Leven! In alle kleurschakeringen, geuren en geluiden. Niet in de hand te houden, het is je alweer ontglipt zodra het verschijnt. Het is alleen maar rechtstreeks te leven. En pas als je het denken er weer bij betreft door je gedachten te geloven, ontstaan er problemen en zorgen. En dus is de uitnodiging om steeds weer te ontspannen in het *niet-weten*. ►



MAAR HOE DAN?

Ik kan me voorstellen dat het je aanspreekt wat je net gelezen hebt, maar dat je je afvraagt hoe je dat dan doet, 'je in het Leven laten glijden'. We zijn gewend om onze aandacht ergens op te richten. Op een gedachte, gevoel, voorwerp, mens, dier of ding. Om te ontdekken wie je werkelijk bent, hoef je alleen maar de aandacht terug te volgen naar zijn bron, naar aanwezigheid zelf. Dit kun je 'doen' door de feitelijkheid van je ervaring op te merken. Wat hoor, zie, ruik, proef, denk en voel je? Het kan behulpzaam zijn om te beginnen met één zintuig, bijvoorbeeld het gehoor. Wat hoor je? Het fijne is dat je niets hoeft te doen met geluiden die je hoort. Je hoeft dus ook niet naar geluiden op zoek te gaan. Merk eenvoudigweg op of er en wat voor geluiden binnen je aandachtsveld komen. Een merel die zijn zang laat horen in de tuin? Het zoemen van de koelkast? Een auto die voorbijrijdt? En het kan ook stilte zijn!

**DE BUITENSTE RAND VAN BEWUSTZIJN**

Je opent je bewustzijn op deze manier voor wat je de 'buitenste rand van Bewustzijn' kunt noemen: de wereld van objecten, vormen en materie, inclusief je lichaam en geest. Deze stoffelijke wereld ervaar je via de zintuigen. Je hoort geluiden zoals een krakend plafond, een snorrende kat of je eigen ademhaling. Je voelt misschien een windvlaag langs je gezicht strijken, of de stoel waarop je zit. Op deze manier kun je gedachten opmerken, gevoelens, geluiden, geuren, vormen. In plaats van gericht te zijn op objecten, rust je aandacht nu in *aanwezigheid waarin* verschillende ervaringen voorbijkomen. Je bent je bewust van wat er ook maar in je aanwezigheid verschijnt. De aandacht is verschoven van opgaan in *doen* naar *bewust-zijn*. Gedachten, geluiden, sensaties en impulsen komen voorbij als beelden op een televisiescherm. Als je bij jezelf bespeurt dat je gaat zoeken naar een ervaring van 'je diepste zelf' of van 'zijn', merk dan eenvoudig op dat deze zoekende beweging verschijnt in j^ouw bewustzijn. Of als je merkt dat je een bepaalde ervaring nastreeft, merk dan op waarin dit streven verschijnt. In j^ou! Je kunt 'je diepste zelf' niet vinden door ernaar te zoeken of streven. Het is er namelijk al, en wel precies daar waar en voordat deze zoekende beweging verschijnt! En wie is zich hiervan bewust? Jij! Jij bent het scherm waarop alle verschillende beelden verschijnen. Sommige beelden zijn fantastisch, andere zorgelijk, spannend of liefdevol. Ook een grens of tegenstelling

wordt ervaren in Bewustzijn. Grenzen en dualiteit lossen op. Er is slechts wat er is.

DE BINNENKANT VAN BEWUSTZIJN

Wanneer je je nu nog dieper bewustzijn in laat glijden, door je aandacht er een poosje in te laten rusten, open je je in wat je het 'binnenste van Bewustzijn' kunt noemen. Hierin kun je eindeloos afdalen. Door op deze manier te ontspannen in *bewust-zijn*, zul je het diepste *Ja* voor het leven voelen, dat zowel het 'ja' als het 'nee' in de wereld van vormen en materie omvat. Hierin kunnen je lichaam en geest tot rust komen en ontspannen. Hoe meer je op dit diepste *Ja* vertrouwt en je eraan overgeeft, hoe meer je werkelijkheid vanuit hier vorm krijgt.

STEEDS TERUGKEREN IN JEZELF

Jezelf zijn is eigenlijk het eenvoudigste dat er is. Wie je werkelijk bent, is er altijd en het is het enige wat moeiteloos is. Wie je werkelijk bent, is zo eenvoudig en natuurlijk dat je er waarschijnlijk meestal overheen hebt gekeken. Je bent immers zo gewend om jezelf te zoeken in de wereld van vormen door je aandacht te richten op een ervaring, een gedachte of je lichaam. Wat de ervaring echter ook is, zelfs de meest intens spirituele... het is niet wie je werkelijk bent. Je vindt jezelf alleen wanneer je de omgekeerde weg volgt. In plaats van je aandacht te richten op vormen, zoals je lichaam en denken, onderzoek je waar die vormen in verschijnen. In je bewustzijn. Wanneer je dit gedurende de dag meerdere malen doet, zul je merken dat langzamerhand het zwaartepunt van je aandacht verschuift – jezelf in. Wat behulpzaam kan zijn is om lichamelijke signalen van spanning en stress te gebruiken als belletjes die gaan rinkelen om je erop te attenderen dat je terug mag keren jezelf in. Sluit voor een moment je ogen en merk op dat je er bent. Merk op waar de geluiden in opkomen. De gedachten, gevoelens... Zo kunnen je lichaam en geest zich ontspannen in het besef dat alles in essentie goed is zoals het is. ●

**Winnen!**

Wil jij kans maken op een gratis exemplaar van het boek van Linda Rood? Stuur dan een mail naar redactie@paravisie.nl.

De vijf winnaars krijgen het boek thuisgestuurd, vergeet dus niet je adresgegevens te vermelden!

In het boek *Ja* (ISBN 9789490748272, € 19,95) vertelt Linda hoe ze het ja-gevoel ontdekte en erop leerde koersen.