

# Januari 2018: Het volume van je 'ik' zachter zetten

## Inleiding

*Je kent dat vast wel; je hebt een indrukwekkende droom waarbij je, als je wakker wordt nog precies weet waar de droom over ging. Het is zo dichtbij en levend dat je je nauwelijks kan voorstellen dat je de droom ooit zal vergeten. Je stapt onder de douche en probeert de droom terug te halen, maar dan merk je dat je al flarden bent vergeten. Later, aan het ontbijt wil je er iets over vertellen, maar helaas is de herinnering aan de droom geheel verdwenen en weet je alleen nog dát je hebt gedroomd.*

Zo werkt het ook met de stilte in jezelf, het ongerepte bewustzijn, de totaliteit die je bent. Zodra je 's morgens wordt en je ogen opent, wordt het ik-bewustzijn ook wakker. Het schuift voor de stilte en de totaliteit waar je zonet nog vredig in vertoefde, als een gordijn voor het raam. Onderzoek het maar eens bij jezelf: waar was je ik-bewustzijn tijdens je slaap, waar was dat wat jij 'ik' noemt toen je sliep? Wat was de eerste gedachte die opkwam zodra je wakker werd? Je zal zien dat dit nog niet zo makkelijk te beantwoorden is.

Na de eerste gedachte begint het dagelijkse geratel vanzelf, zonder dat jij daar enige controle over lijkt te hebben. Je stapt onder de douche en het geratel wordt alleen maar erger, dikwijls gepaard gaand met droomachtige gedachten. Aan het ontbijt is deze toestand al de normale gang van zaken, zoals die elke dag wordt ervaren.

Zo neemt, vlak nadat je 's morgens wakker wordt, het ik-bewustzijn ofwel het ego de controle weer over. Het springt als het ware op je en brengt je weer in slaap, een andere manier van slaap, maar toch. Het is alsof het dromen zelfs nadat je wakker bent geworden, gewoon door gaat. Dagdromen kunnen ook een heel actieve vorm aannemen. Zo vervaagt de herinnering aan het ongerepte bewustzijn en de totaliteit die je bent, tot het geheel verdwenen is achter de sluier van je ik-identificatie-droom.

De stilte, het ongerepte bewustzijn, de totaliteit die je werkelijk bent is er altijd, ook als de ik-identificatie-droom je volledig in beslag neemt. Alles dat je ziet en niet ziet, is een expressie van de totaliteit, ook je ik-droom. Het lawaai van je ik-identificatie-droom is echter vaak zo luid dat je de subtiliteit van dat wat je bent niet meer herkent. Zodra je de verkleving met je ik-identificatie-droom opgeeft, val je samen met de totaliteit.

Zodra je het volume van je 'ik' zachter zet, hoor je weer de subtiele 'klanken' van de totaliteit; de 'muziek' van leven. Het 'ik' is in wezen de stoorzender. Zonder storende tussenkomst is de totaliteit het dichtstbij, het is wat je bent en dat wat je bent is altijd het dichtstbij.

## De vraag is echter: hoe zet je het volume van je 'ik-droom', je ego zachter?

Onderstaand eerst drie tips die je kunnen helpen bij de oefening/meditatie om het volume van je 'ik' zachter te zetten.

### Tips

1. **Houd je adem zacht.** Zacht ademen is door je neus ademen als de deining van de zee, rond, lang en zacht golvend. Een golf heeft geen 'hard' begin en geen 'hard' einde, een golf vloeit en deint. Deinende golven kennen een pauze, een stil vlak stuk water, voordat de volgende deining zich aandient. Adem zonder een 'hard' begin en zonder een 'hard' einde, voel de natuurlijke pauze, het stille water, tussen je ademhalingen. Probeer het misschien eerst uit, alleen maar een paar minuten deinend ademen. Hoe langer je zo zacht ademt, hoe dieper en langzamer de deining wordt en hoe meer je op kan gaan in je adem. Adem heeft een directe relatie met je denken, gedachten vallen als vanzelf stil als je adem 'stil' valt. Als je dit op een dieper niveau ervaart zal je versteld staan hoe weinig adem je eigenlijk nodig hebt, hoe klein de deining van je adem kan worden. Uiteindelijk bestaat je ademhaling alleen uit Prana, pure levensvitaliteit.
2. **Verankeren.** Verankeren diep rusten in Zijn, je hart, je adem, jezelf, stilte of iets anders en dat kan ook een handeling zijn. Overal waar je diep in rust, waar je totaal in opgaat, is een als en anker en voelt als thuis. Verankeren in woelig water is moeilijk, vandaar dat zacht ademen als een deining de 'poort' is naar de diepte waar je je anker kan uitgooien. Een anker is ook iets waar je altijd naar kan terugkeren.
3. **Willen, doen en bereiken.** Als je merkt dat er nog veel 'willen-doen-en-bereiken-energie' in je systeem zit, probeer dat dan in te wisselen voor: rusten in. Rusten in, is de angel van je 'ik' eruit halen. Ontspan je 'ik' en je willen-doen-en-bereiken-energie zal meteen afnemen.  
Later dit jaar zullen we nog terugkomen op de thema's: verankeren en 'willen-doen-en-bereiken-energie'.

## Meditatie: Het volume van je 'ik' zachter zetten

De meditatie bestaat uit zeven stappen, waarin ook verwezen wordt naar de tips, mocht je deze nog een keer willen lezen.

1. Adem een paar keer diep in en lang uit. Zeven keer is voldoende.
2. Verplaats op de zevende uitademing je aandacht van je hoofd naar je hart. Zak samen met de uitademing in je hart.
3. Neem, voordat je weer inademt, een korte adempauze en voel hoe je energie, je focus en je aandacht zich in je hart nestelen.
4. Adem dan zacht in door je neus en voel hoe het gebied rond je hart opengaat en groter wordt. (Zie tip 1.)
5. Blijf een paar minuten zacht deinend ademen en houd je aandacht ontspannen in je hart.
6. Ga nu dieper naar binnen, betreed je hart met je adem en voel de deining van je adem door je hart gaan.
7. Vestig jezelf in je hart, je ademhaling is het anker. (Zie tip 2.)

**Verblijf daar, het is je thuis.**

**Het is in je hart waar je de stilte kan horen.**

**Het is in je hart waar je de muziek van het leven kan horen.**

**In die stilte pulseert de totaliteit die je bent.**

Neem 10 minuten (of langer) de tijd om in de stilte en de totaliteit van je hart te ademen. Als er gedachten komen is dat prima. Laat ze er zijn en vecht er niet tegen. Keer daarentegen terug naar de deining van je adem, daal af naar je hart en veranker jezelf in stilte.

*“Laat elke vorm van spanning los, in je hoofd en in je hart. De totaliteit die je bent is moeiteloos en spanningsloos. Elke vorm van spanning, hoe subtiel ook, is alleen maar een schild en het werkt als een stoorzender.”*

*“Laat elke vorm van ‘iets willen bereiken’ los in je hoofd en in je hart. De totaliteit die je bent is al volmaakt, het is gegrondvest in zijn. Elke vorm van willen, hoe subtiel ook, is alleen maar afleiding en werkt als een stoorzender.”*

*Spanning, druk, willen, doen en bereiken zijn allemaal eigenschappen van het domein van het 'ik'. Het zijn de lawaai-veroorzakers in jezelf. (Zie tip 3.)*

## Suggesties

Als je overdag merkt dat het volume van je 'ik' hard staat, dat je (weer) in beslag genomen bent door je 'ik'-droom, probeer dan de volgende drie ademhalingen, het kost je slechts één minuut.

1. Adem zacht en diep in en laat op je uitademing alle spanning in je hoofd, je schedel, en het gebied rond je ogen los.
2. Adem dankbaarheid voor je 'ik'-zijn in, het heeft zijn rol gehad.  
Laat op je uitademing je 'ik'-zijn in je hart vloeien.
3. Adem zacht in je hart en geniet van dit nieuwe centrum van je zijn.

Je kan dit zo vaak doen als je wilt, probeer het ook eens als je met mensen bent, op je werk of in de rij bij de supermarkt.

## Samenvatting wat je kan 'doen' deze maand

1. Probeer eens je eerste gedachte te vangen nadat je wakker wordt en schrijf ze een tijdje op, misschien ga je er een patroon in herkennen.
2. Let eens op hoe het denken/ego/ 'ik'-droom op je springt als je wakker wordt en onder de douche staat. Ontdek hoe krachtig dit systeem is.
3. De meditatie: 'Het volume van je 'ik' zachter zetten' kan je elke dag doen, in de ochtend of in avond of beide.
4. Als je het zachte ademen moeilijk vindt om langer vol te houden, oefen dat dan eens door de dag heen. Gewoon een paar minuten alleen maar zacht ademen als de deining van de zee. Het is ook heel goed voor je lichaam. Let maar eens op de sensaties die het geeft in je lichaam.
5. Probeer een paar keer per dag de drie ademhalingen van één minuut. (In de suggesties omschreven.)

© Leonard Jan Kaniok

Haarlem 2018

[www.zinnigemeditaties.nl](http://www.zinnigemeditaties.nl)

[www.stiltemomentjes.nl](http://www.stiltemomentjes.nl)