

Februari 2018: Samenvloeien met jezelf

Inleiding

Je hebt vast wel eens aan de oever van een rivier gestaan, het water kabbelt tussen het riet en over de stenen. Iets verderop springt een vis uit het water en in de verte varen een paar boten. Aan de overkant van de rivier spelen kinderen en in de uiterwaarden grazen de koeien van het groene gras. De rivier is altijd in beweging, ze heeft nooit lang dezelfde vorm. Ze stroomt, verandert constant en is in wezen vormloos.

Met jou is het eigenlijk net zo: Je groeit, je ontwikkelt je, je wordt ouder. Je werk en je relaties wisselen. Je krijgt kinderen en je verhuist een paar keer. Eigenlijk heeft je leven nooit lang dezelfde vorm. Je leven is altijd in beweging, het stroomt en verandert constant. In wezen ben jij ook vormloos.

Toch ervaren we het leven vaak als een vaststaand gegeven: mijn werk, mijn huis, mijn kinderen, enzovoort. Als er dingen in ons leven veranderen, zien we dat meestal als een proces. Het proces van iets, of wat 'worden'. Het woordje 'worden' wekt de indruk dat er sprake is van een groeiproces met een beginpunt en een eindpunt. Het liefste willen we zeggen: nu zijn we ergens, nu ben 'ik' klaar. Hetgeen wat we voor ogen hadden heeft vaste vorm gekregen, het wordingsproces is voltooid.

Laten we eens kijken naar het 'worden' van een bloem. Het begint bij een zaadje in de grond en als je het water geeft groeit het langzaam uit tot een stengeltje met een knopje en wat kleine blaadjes. De zon geeft de wordende bloem warmte, en zo zal op een dag de knop openen. De bloemblaadjes ontvouwen zich en enkele dagen later staat de bloem in volle bloei. Het bloem-proces lijkt ten einde te zijn gekomen, de bloem is klaar. Na een paar dagen echter vallen de eerste blaadjes alweer uit, het wordingsproces gaat gewoon door. Wat een stabiel eindstation leek, blijkt niets meer te zijn dan een fase in een veel groter proces. We hoeven, denk ik, niet veel dieper in te gaan op hoe de bloem verder gaat. Het 'worden' gaat gewoon door.

Alleen al dit eenvoudige voorbeeld laat zien dat 'worden' nooit eindigt in een vaste vorm. Wat voor de bloem geldt, geldt voor alles. Bij sommige dingen kun je het alleen wat makkelijker waarnemen dan bij andere, laat je niet van de wijs brengen door ogenschijnlijk langzame processen. Alles verandert constant, ook dingen die nu misschien

stabiel lijken veranderen en zullen uiteindelijk hun huidige vorm verliezen. Kijk maar eens om je heen in de wereld, is daar ook maar iets constants aan te ontdekken? Alles vloeit, stroomt en verandert en dat op zich is het enige constante. (Voetnoot.)

Dat wat wij zien en interpreteren als een op zichzelf staand wordingsproces is in wezen een oneindige cyclus waarin alles met elkaar verbonden is. Waarin alles één is. Niets heeft dus echt een eindpunt. Als je dit ten diepste beseft, als je hier vrede mee kan hebben en als je helemaal oké bent met de wetmatigheid van het stromen van het leven dan leef je in vrijheid en verbondenheid met alles om je heen.

De ogenschijnlijk vaste vormen die we waarnemen zijn in wezen een ondefinieerbaar, vormloos en pulserend vloeien van éénheid.

Jij bent die grenzeloze éénheid.

Je bent dat altijd, ook als je het niet direct zo ervaart. Het is je ik-structuur, je ego, die het leven laat stollen door een constante zoektocht naar houvast in schijnbaar vaste vormen. Het is je ik-structuur die het leven in stukken opdeelt en zich die delen toe-eigent. Op deze manier creëert het de beleving van: mijn leven, mijn lichaam, mijn werk, mijn huis, mijn tuin, enzovoort. Allemaal, schijnbaar afgebakende, terreinen die je ik-structuur zijn houvast geven.

Voor het ego is niets beangstigender dan het loslaten en het opgeven van de claim op het leven. Ga maar eens na bij jezelf: Waar blijf 'jij' als je jezelf nergens aan kan vasthouden? Wat blijft er over van dat wat jij 'ik' noemt als er geen grenzen meer zijn? Als er geen afgebakende terreinen meer zijn? Kan je dat invoelen?

Kan je leven zonder claim, zonder oordeel over hoe en waarheen het leven stroomt? Kan je jezelf overgeven aan het vloeien?

Voetnoot: Dit is één kant van de medaille, het andere constante is dat waar alle veranderingen in verschijnen. Dat waar het universum in verschijnt, het vormloze oerzijn. Omdat het vormloos is wordt het ook wel 'leegte' genoemd, de grenzeloos lege oergrond van alles.

Als je het vloeien en het stromen van het leven ongemoeid laat, zal je ontdekken dat juist daarin de vrede verborgen ligt die je in alles zoekt.

Het vloeien zelf is namelijk Liefde, Liefde in actie.

Als je jezelf kan overgeven aan de constante stroom dat het leven is, geef je jezelf in wezen over aan Liefde.

Laten we een oefening doen waarin je mogelijk kan ervaren hoe het is om op te gaan in het vloeien zelf.

Meditatie samenvloeien

- Ga lekker zitten en voel even hoe je zit. Je rug, je schouders en de stand van je hoofd. Neem even de tijd en ontspan je hele lichaam.
- Adem een paar keer diep in en uit en 'maak' je ademhaling zacht en vloeiend.
- Blijf met je aandacht bij je adem.
- Word één met je adem, val samen met je adem.
- Voel hoe je adem je buik en je borst in stroomt en je armen vult... tot in je vingers.
- Voel hoe je adem je buik en borst vult en langzaam je benen in stroomt... tot in je tenen.
- Voel hoe je adem je gehele lichaam vult.
- Voel hoe je gehele lichaam ademt.
- Je lichaam en je adem vloeien samen, ze worden één, alsof ze de liefde bedrijven.
- Ze zijn Liefde.
- Laat Liefde uit je lichaam vloeien en vul de ruimte.
- Voel hoe de grenzen van je lichaam vervagen en samenvloeien met de ruimte waar je je in bevindt.
- Laat alles samenvloeien, de ruimte, de geluiden, je lichaam, je adem, ze zijn één.
- Er zijn geen grenzen.
- Er zijn geen vormen.
- Het is Liefde die vloeit, vibreert, pulseert en alles draagt.
- Rust in dat vloeien, rust in die liefde. Het is wat je bent.

Neem 10 minuten (of langer) de tijd om in deze grenzeloze éénheid te vertoeven. Als er gedachten opkomen is dat prima, laat ze er zijn en vecht er niet tegen. Keer met je aandacht weer terug naar je ademhaling en voel het vloeien in je lichaam.

Suggesties

Als je merkt dat je jezelf 'vast' zet, dat het leven stolt en niet meer vloeit, of dat je niet meer verbonden bent met jezelf, kan je ook een korte versie van de meditatie doen. Gewoon op je werk of op straat. Het zijn maar drie ademhalingen en het kost je hooguit één minuut:

1. Leg al je aandacht bij je inademing en vul je hele lichaam met zuurstof. Adem uit, ontspan en vloe samen met je lichaam.
2. Adem in en open jezelf. Adem uit en laat jezelf samenvloeien met de stoel waar je op zit, de ruimte en de geluiden om je heen.
3. Adem zacht in en laat alle grenzen los, voel hoe ze oplossen. Adem uit en laat dankbaarheid uit je stromen, voel hoe alles zich vult met jouw dankbaarheid.

Geniet gewoon even van de éénheid die er nu is. Als je één bent ben je in liefde en vallen alle claims op het leven van je af.

Samenvatting wat je kan 'doen' deze maand:

1. Ga eens na bij jezelf welke onderdelen van je leven je als 'mijn' ervaart en waarom. Kijk eens wat dieper naar dat 'mijn' gevoel, wat is het eigenlijk? Je kan van dat waarnemen een korte meditatie maken, gewoon een paar minuten zitten en schouwen wat 'mijn' voor je betekent. Probeer dan ook eens te kijken naar dat wat er in je opkomt als je dit 'mijn' principe zou loslaten. Wat doet het met je? Hoe voelt dat? Wat verandert er? Geef dit gevoel woorden, schrijf het eens op.
2. Let overdag, tijdens je dagelijkse bezigheden, eens op de oordelen die je mogelijk hebt over het stromen van het leven. Oordelen zijn vaak subtiele, maar vaste aannames en ideeën over het hoe het leven zou moeten zijn. Hoe anderen zouden moeten zijn en hoe jezelf eigenlijk zou moeten zijn. Kan je vrij zijn van commentaar over de richting waarin het leven zich beweegt? De snelheid of traagheid waarmee het stroomt? De ontmoetingen die het je brengt? Kan je jezelf overgeven aan de natuurlijke stroom? Kan je volledig open blijven en je claim-mechanisme loslaten? (Oordelen is overigens een vast onderdeel van ons claim-mechanisme)

3. De meditatie 'samenvloeien' kan je elke dag doen; in de ochtend, avond, of beide. Zelf doe ik deze maand de meditatie plus wat ademhalingsoefeningen elke ochtend van 7:00 tot 8:30. Als je het fijn vindt kan je ergens in dat anderhalf uur aansluiten.
4. De korte, 'drie-ademhalingsoefening', kunnen je helpen om de oordeel -en claimpatronen in jezelf te stoppen. Je zal zien dat het de vaste en soms wat hard aanvoelende grenzen van jezelf verzacht en openbreekt. Oordelen en claimen vallen weg zodra je samenvalt met de éénheid die je bent.

© Leonard Jan Kaniok
Haarlem 2018

www.zinnigemeditaties.nl
www.stiltemomentjes.nl