

Word een open bedding voor het leven

Inleiding

Je kent het vast wel: het leven stroomt en je voelt je goed. 'Lekker in je vel' noemen we dat. Je staat open voor het leven en de dingen gaan als vanzelf. Alles verloopt soepel, je hebt er zin in en niet langer maak je jezelf druk over de dingen van gisteren. Openheid geeft je een gevoel van ruimte en verbinding, het is openheid dat je leven kleur geeft.

Dat open gevoel kan echter zomaar omslaan. Je stapt 'met je verkeerde been uit bed', iemand zegt iets dat verkeerd bij je valt, er gebeurt iets waar je het niet mee eens bent, enzovoort. Het zijn vaak maar kleine dingen die openheid doen veranderen in geslotenheid. Hoe kan dat gevoel zo snel omslaan? Waarom heb je er vaak geen grip op? Waar komen openheid en geslotenheid in jezelf eigenlijk vandaan? Heb je je dat wel eens afgevraagd?

Je zou het kunnen vergelijken met een rivier. Hoe wijder de rivierbedding, des te makkelijker het water er doorheen stroomt. Bij een vernauwing in de bedding ontstaat er gelijk druk en zal het water sneller gaan stromen, wat vaak resulteert in een onrustige oppervlakte.

In jezelf vindt een vergelijkbaar proces plaats; zoals het water door de rivierbedding stroomt, zo stroomt het bestaan door jou. Als je open en breed bent, dus als er geen weerstand is, voelt dat stromen van het bestaan als een flow. Zodra er vernauwing en weerstand in jezelf optreden kan het bestaan minder vrij door je heen stromen, het wordt geremd en er ontstaat turbulentie. Het bestaan gaat onrustig stromen en dat resulteert vaak in allerlei gedoe en problemen. De flow is verbroken en dat voelt doorgaans een stuk onprettiger, maar waaruit bestaat die vernauwing in jezelf? Wat is dat? Hoe wordt dat veroorzaakt?

Vernauwingen in jezelf hebben veelal te maken met psychologische behoeften zoals: gezien en gehoord willen worden, erkenning willen krijgen, speciale aandacht willen opeisen, enzovoort. Behoeftes die doorgaans allemaal gebaseerd zijn op het gevoel van een tekort, of een gebrek. Let maar eens goed op je eigen handelen, misschien kan je iets van dit soort behoeften en gebreken in jezelf herkennen.

Vernauwingen hebben ook te maken met gedachten die zijn opgebouwd uit ideeën over jezelf en anderen. Deze vernauwingen zijn gedachten zoals:

- Aannames over hoe dingen zouden moeten zijn.
- Oordelen over jezelf en anderen.
- Meningeën en voorkeuren over hoe het leven zou moeten zijn.

Vernauwingen in jezelf bestaan dus uit twee belangrijke zaken:

1. Psychologische behoeftes.
2. Gedachten, ideeën en aannames over jezelf en anderen.

Samen vormen ze een sterke mentale structuur, een soort mentaal bouwsel zou je kunnen zeggen. Het is deze mentale structuur, dit bouwsel dat je bent gaan zien als je 'ik'. Het zijn de bouwsels die je ik-structuur vorm geven, het is hetgeen wat we ook wel het ego noemen. Niet in de negatieve betekenis die het in de loop van de tijd gekregen heeft, maar eerder in de betekenis van de persoon. Hetgeen wat persona wordt genoemd (zie voetnoot.) De persona helpt de mens te overleven in de wereld. Het wordt in de psychologie gezien als een soort bescherming. De vraag is echter waartegen? Is het leven zelf een bedreiging? Vormen andere personen of ego's een bedreiging? Wat moet er eigenlijk beschermd worden? Wat zit er achter de persona, het masker, dat je wilt beschermen? Heeft dat jouw bescherming wel nodig? Allemaal mooie vragen om eens over na te denken.

Je bent gaandeweg in je leven die persoon, dat masker, gaan zien als jezelf. Je denkt dat je dat bent. Hetgeen wat achter je masker ligt, ben je langzaam vergeten.

Voetnoot: *Een Latijns woord dat masker betekent. Het is de façade die hij of zij toont aan de buitenwereld. Het komt niet overeen met iemands ware ik of zelf... In dat opzicht vormt de persona de grondslag van het sociale leven van de mens, en helpt hem beter te overleven.*

Laten we teruggaan naar het beeld van de 'rivierbedding' in jezelf: Gedachten en behoeften, de mentale bouwsels die je ego vorm geven, zijn tegelijkertijd de kribben, de brekers in de bedding voor het bestaan. Hoe vaak word je niet afgeremd door gedachten als: dit kan ik niet, niemand hoort mij, ik ben het niet waard, of wat zullen anderen daar wel niet van vinden? Om maar een paar simpele voorbeelden te noemen. Dit soort aannames zijn de vernauwingen in de bedding waar het leven doorheen stroomt. Je zou ook kunnen zeggen dat het ego zelf de vernauwing is.

Het ego is echter geen homogeen gegeven, het ego is gefragmenteerd en kent zodoende vele verschillende gezichten, mentale lagen en psychologische verdiepingen. Elke aanname, elke poging om een emotionele behoefte te bevredigen, elk tekort dat je tijdelijk probeert te vullen en elk oordeel over jezelf, of over een ander is als een steen in het water. Ieder steentje, hoe klein ook, heeft effect op de stroom van de rivier. Heel veel kleine stenen samen zullen uiteindelijk de stroom van de rivier tot stilstand brengen.

Als je iets dieper in jezelf kijkt, als je je eigen gedachten, behoeften en oordelen over jezelf en anderen onder de loep neemt, zal je zien dat ze aanvoelen als een verharding. Dit is helemaal goed te voelen als een oordeel een mening wordt waar je helemaal van overtuigd raakt. We kennen ze allemaal wel: vastgeroeste meningen over jezelf en over anderen. Vastgeroeste meningen, ideeën en behoeften zijn de grotere stenen, de basaltblokken die uiteindelijk de dam in de rivier vormen en het vrije stromen van het leven blokkeren.

Water vindt echter altijd wel een weg, ook als de bedding vol ligt met rotsen. Zo vindt het bestaan ook altijd zijn weg, ook als de bedding vol ligt met stenen en blokkades. Het zal alleen niet in zijn volle potentie kunnen stromen.

Openheid slaat vaak om in geslotenheid als er iets gebeurd of gezegd wordt wat aanvoelt als een aanval op je persona, op je masker. Het raakt ergens je ideeën, je behoeften en je voorkeuren. Iets stuit op een stukje ego dat in de weg ligt. Het stuit op een blokkade in je bedding en daardoor krijgt de blokkade energie. De blokkade wordt als het ware door die aanval geactiveerd. Als een blokkade wordt geactiveerd remt het onmiddellijk de stroom, het leven voelt gelijk minder open. In het slechtste scenario activeert de ene blokkade de andere en stimuleert het de volgende. Voor je het weet verandert je openheid in geslotenheid. Het ego legt de levensstroom plat.

Geslotenheid is dus eigenlijk het verdedigingsmechanisme van het ego. Het niet hebben van enige grip op dit mechanisme komt doordat het zo snel gaat. Niet alleen snel, maar vaak onbewust en volledig automatisch. Het woord mechanisme zegt het eigenlijk al: het is mechanisch, het gaat automatisch.

Laten we dit verdedigingsmechanisme nog even onder de loep nemen. Het treedt namelijk niet alleen in werking bij een zogenaamde aanval op het ego als iemand in jouw ogen iets verkeerd zegt of doet. Het is ook een verdediging tegen openheid zelf: Als het leven stroomt en je bent in volledige openheid dan is er op dat moment heel weinig, tot praktisch geen ego. Je ervaart de afwezigheid van ego als: ruimte, stromen, aandacht, stilte en liefde voor het leven. Dit vindt het ego misschien heel even leuk, maar niet te lang. Voor het ego is de constatering dat het leven zonder zijn bemoeienis eigenlijk veel beter stroomt misschien wel het meest beangstigende idee (ooit). Want waar blijft het ego als het geen functie heeft in het soepel stromen van het leven, maar eerder een obstakel is voor dit stromen? Het ego wordt door openheid geconfronteerd met zijn eigen einde en begrensdheid. Dat vindt het niet leuk, dus na een tijdje zal het zijn plek weer opeisen, de blokkades weer activeren en de controle weer overnemen. De dam sluit zich en dat is een pijnlijk proces, geslotenheid is pijnlijk, ergo, ego is pijnlijk. Ego is weerstand. Het zet een rem op het leven ter glorie van zichzelf.

We willen natuurlijk niet in pijn blijven, we willen bloeien, we willen stromen, we willen ongeremd kunnen leven. Hoe kan je dit afremmende ego-mechanisme dan stoppen? Hoe kan je de blokkade, die het ego is, opheffen?

Eén van de manieren om van blokkades af te komen is door ze niet meer te voeden. Niet meer mee te gaan met de eindeloze beweging van voorkeur, afkeur en oordeel. Als je stopt met het steeds weer bekrachtigen van je ideeën, behoeften, voorkeuren en oordelen, zullen ze hun kracht en greep op je verliezen. Stop met het voeden van je ego. Stromend water slijt uiteindelijk de steen tot het verdwenen is. Bouw geen nieuwe stenen. Wees een blanco bedding voor het leven.

Als we nog even terugkeren naar het beeld van de persona, ons masker, dan kan je ook zeggen: als het masker zich ontdoet van alle mentale en psychologische lagen die we erin hebben gelegd dan blijft alleen de kern over. Dat is wat we zelfbewustzijn noemen. Zelfbewustzijn, ontdaan van alle valse lagen, resulteert in het pure 'ik-ben'. De grond van je Zijn, de grond van alle Zijn.

Het herkennen en zien van de blokkades en het ego is een belangrijk onderdeel om het voeden van het ego te stoppen. De manier om dit te herkennen is door diep in jezelf kijken, zelfonderzoek. Afdalen in je meningen, je ideeën, je aannames, oordelen, voorkeuren, behoeften en neigingen. Als je diep genoeg kijkt, zie je de ontstaansgrond van dat soort mentale bouwsels. Als je ze daar, op het diepste niveau waar ze zijn ontstaan, kan vergeven vindt er echte heling plaats.

Samenvattend: Kijk diep in jezelf, onderzoek en herken je patronen en neigingen, maar blijf er verder vanaf. Als ze opkomen laat je ze met rust, voedt ze niet, maar vergeef ze. (Zoals je een kind vergeeft uit liefde en compassie.)

De meditatie is iets anders van opzet dan je misschien gewend bent bij mediteren. Eerst vallen we in stilte en dalen we af in hetgeen wat ik net 'ik-ben' ofwel, de kern van je Zijn noemde. Daarna word je uitgenodigd om vanuit die kern te gaan bewegen, te handelen en je leven te leven. Daar gaat het uiteindelijk om: leven vanuit je kern, je pure zelf, zonder masker en in alle openheid.

Meditatie: Een blanco bedding voor het leven.

Deze meditatie is opgebouwd uit een aantal intenties. In het Sanskriet noemen ze dat Sankalpa. Sankalpa is echter veel meer dan alleen een intentie, het is een eis van je hart en mind met een vuur dat alle twijfel opbrandt. Lees, of luister naar de intenties met dat vuur en die liefdevolle vastbeslotenheid.

- Ga lekker zitten, ontspan je lichaam en adem een paar keer diep in en lang uit
- Stel je voor dat je helemaal leeg bent
- Er zijn geen gedachten
- Er zijn geen ideeën
- Er zijn geen behoeften
- Je hoeft niets te bewijzen
- Er valt niets te bereiken
- Elke vorm van iets willen valt van je af
- Er hoeft niets te worden vervuld

- Er hoeft niets meer te worden toegevoegd
- Er is geen tekort
- Alles is perfect
- Alles is van je afgevallen
- Je bent nu helemaal leeg
- Je ervaart nu alleen nog je 'ik-ben'
- 'Ik-ben' is de kern van je zijn
- Voel hoe je hele wezen zich beschikbaar stelt voor het bestaan
- Voel hoe het bestaan door je heen stroomt
- Hoe het tintelt in al je cellen
- Laat het stromen als een brede rivier
- Voel je ergens blokkades, vergeef ze dan
- Neem ze op in je 'ik-ben'
- Wees een blanco bedding
- Een blanco bedding is liefde
- Onvoorwaardelijke liefde voor het bestaan
- Verblijf in die liefde

Je kan in deze liefde blijven ook als je straks opstaat en gaat bewegen. Je kan een blanco bedding blijven als je dingen gaat doen. Probeer dat maar eens. Begin klein, misschien met koken. Blijf open als je groente snijdt. Blijf in je 'ik-ben' kern als je in de soep roert. Voel het leven door je heen stromen als je de afwas doet. Overal en altijd kan je in de kern van je wezen vertoeven. Ook als je met mensen praat. Oefen dit in het klein en je zal zien dat het in kracht en potentie toeneemt. Als je het vergeet, als je merkt dat je afdwaalt en je denken het overneemt, veroordeel jezelf dan niet. Wees compassievol met jezelf, maar tegelijkertijd vastbesloten om vanuit je kern in openheid te blijven.

Als je uit je kern wordt geslingerd en je helemaal in beslag bent genomen door de bewegingen van je denken en je ik-structuur, is er op dat moment niet zoveel dat je kan doen. Behalve wachten tot het weer wat stiller wordt in jezelf. Zodra je je kern weer begint te herinneren en er iets van openheid terugkomt dan kan je de volgende korte oefening doen, het zal je helpen deze 'herwonnen' staat te verdiepen.

Suggesties

Je kan dit met je ogen open doen, dat helpt je om daarna het leven weer in te stappen.

1. Adem in en laat jezelf bij je uitademing helemaal 'leeglopen', tot je de kern van je wezen in je hart voelt kloppen. Je kan dit een paar keer herhalen totdat je voelt dat je 'schoon' bent.
2. Geniet van de pure leegte die je nu bent.
3. Beweeg, werk, doe je dingen en blijf tegelijkertijd in deze lege openheid. Wees alert op de neiging om je openheid te vullen.

Als je diep in jezelf kijkt zal je zien dat elke neiging om de openheid te vullen afkomstig is van je ego. Als het je lukt om zulke momenten te herkennen en elke 'vul-neiging' ter plekke te vergeven met liefde en compassie, zal je merken dat het ego dunner en dunner wordt. Je kan dat proces in jezelf 'meten en staven'. Het wordt stiller in jezelf, de stem in je hoofd wordt zachter en minder aanwezig. Je bent minder met jezelf bezig. Je ideeën over jezelf, anderen en de wereld worden minder bepalend voor je handelen. Oordelen vallen van je af. Je verliest je starheid, je gaat jezelf en het leven ervaren als vloeibaar, totdat al je ideeën, aannames, behoeften en neigingen uiteindelijk oplossen in de openheid die je werkelijk bent. Kortom je mentale structuur, je masker ontdooit, je wordt vrij(er).

Let op: Als je hier echt mee aan de slag gaat zal je ik-structuur, het ego, dit niet altijd even leuk vinden. Mogelijk zal het ego weerstand gaan bieden, vaak uit onverwachte hoek. Een goed teken, maar niet altijd even fijn.

Wat je nog meer kan doen::

1. In de inleiding zit veel materiaal voor zelfonderzoek zoals: Wat zijn jouw 'stenen'? Hoe komt het dat je soms vernauwt? Herken je de turbulentie, de golven die dat in je leven teweegbrengen? Waar is jouw masker uit opgebouwd? Kan je de lagen in je masker ontdekken? Wat moet er eigenlijk beschermd worden? Wie zit er achter je masker? Kan je een tijdje van jezelf afblijven? Als je deze vragen dieper ingaat wat doet dat met je?
2. Lees de tekst nog een keer en schrijf de relevante zaken op die je in jezelf zou willen onderzoeken. Zelfonderzoek is zo diep mogelijk in jezelf kijken.

3. De geleide meditatie: een blanco bedding voor het leven, kan je iedere dag doen. 10 minuten is voldoende. Mocht je iets langer willen mediteren, blijf dan in stilte nog 10 minuten zitten. Verblijf alleen in je 'ik-ben'.
4. Probeer de meditatie eens voordat je gaat koken. Neem je 'ik-ben' openheid mee naar de keuken, oefen met groente snijden en andere handelingen.
5. Test de korte 1 minuut versie een paar keer uit, gewoon overdag tijdens je werk. Kijk wat het met je doet en hoe je daarna functioneert. Wat is het verschil? Wees alert op hoe en wanneer de openheid zich weer vult.

Houd het speels en maak er geen krampachtige exercitie van. Openheid is luchtig en vrij. Ego is krampachtig, zwaar en serieus.

© Leonard Jan Kaniok
Haarlem 2018

www.zinnigemeditaties.nl
www.stiltemomentjes.nl