

Kijken met de ogen van co-existentie

Misschien heb je op een hete dag wel eens de bloemen in je tuin water gegeven. Jouw aandacht en het extra water zijn van wezenlijk belang voor de groei van de bloemen. Je zou kunnen zeggen: jouw aandacht, het water, maar ook de zonneschijn, de aarde, het zaadje en zelfs de hand van de kweker, ze zitten allemaal in de bloem. Als je nog iets verder kijkt, kan je het hele universum in de bloem ontdekken. De kracht die dit mogelijk maakt is liefde.

Dit principe is de oergrond van alles, je kan het overal om je heen terugvinden én het is werkzaam in jezelf. Er is niets in het universum dat op zichzelf kan bestaan. Zoals de bloem niet zonder water kan, kan je lichaam niet zonder zuurstof, zonlicht en voedsel. Zonder bomen en planten is er geen zuurstof, zonder zon is er geen zonlicht, en voedsel kan er alleen zijn als er mensen zijn die het voor ons verbouwen en bereiden. Al deze zaken zijn onderling met elkaar verbonden. Zo is alles wat we waarnemen één grote schakel van co-existentie.

Co-existentie betekent samen bestaan. Als je daar wat langer over nadenkt zal je inzien dat alles in het universum gelijktijdig bestaat. Alles wat is en ooit was, is in het nu met elkaar verbonden. Alles heeft op de één of andere manier een onderlinge samenhang. Het één kan bestaan omdat het andere bestaat. Co-existentie heeft geen begin, midden of einde. Er wordt nooit iets geboren vanuit het niets en er vergaat ook nooit iets tot niets. Het enige wat er plaatsvindt is verandering, een constante verandering van samenstelling. In zekere zin zou je kunnen zeggen dat er geen geboorte en geen dood is, alleen verandering. Een boom wordt een plank en na 50 jaar wordt de plank misschien een vuurtje. De warmte wordt door je lichaam opgenomen en omgezet in levensenergie, de as verdwijnt in de aarde en vormt voedsel voor een nieuwe plant. Niets van de boom is verdwenen, geen enkel atoom, het verandert alleen van vorm. Er is nog nooit één atoom uit het universum verdwenen, niets is ooit echt vernietigd. Hetgeen wij waarnemen als dood is alleen een verandering, verandering van vorm. Zonder deze verandering zou er niets bestaan. Het universum zou er niet zijn, de aarde zou er niet zijn en ook de mens zou niet bestaan. De boom die eerst een plank werd,

daarna vuur werd en uiteindelijk weer een nieuwe plant, leeft als levensenergie voort in jou. De boom leeft voort in andere planten, die op hun beurt weer voortleven in jou en ontelbare andere vormen. Zogezien is één. Alles bestaat uit alles.

Toch hebben wij het gevoel dat we geboren worden, oud worden en uiteindelijk zullen sterven. We hebben in meer of mindere mate het gevoel los te staan van de oneindige stroom van co-existentie. We ervaren onszelf als een op zichzelf staande individu. Dit, terwijl we in wezen net zoals al het andere om ons heen een schakel zijn. Een schakel zonder begin, midden of eind. Waarom ervaren we dan iets anders?

Niets in de schakel van co-existentie heeft een afzonderlijk zelf. Dit is wat in het boeddhisme wordt bedoeld met leegte. Alle dingen zijn leeg van een afzonderlijk zelf. De zon, de aarde en de lucht. Ook bomen, planten, stenen, planeten en sterrenstelsels zijn allemaal leeg van een afzonderlijk zelf. Ze kunnen niet op zichzelf bestaan. Alles leeft in co-existentie. Alles is gelijktijdig al het andere, alles co-existeert constant met elkaar in het nu. Nu, terwijl je dit leest, is alles in je vol van het universum. Je bent je voorouders, de bomen, de rivieren, de wolken, de zon en de sterren.

'Alle vormen zijn leeg van een afzonderlijk zelf, maar zijn vol van alles in het universum.'
Tich Nhat Hanh.

Wat is dan dat afzonderlijke zelf dat wij ervaren? Wat is het dat ons doet denken los te staan van alles om ons heen?

In het boeddhisme noemen ze dat 'hindernissen in onze geest'. Deze 'hindernissen' zijn onze ideeën, begrippen en aannames over het leven. Bijvoorbeeld je aannames over geboorte en dood, of je begrip van goed en slecht. Je ideeën, begrippen en aannames over het leven komen altijd voort uit een beperkte visie, omdat we geen zicht hebben op het hele plaatje. We zijn niet gewend om te kijken met de ogen van co-existentie. Alles in onze maatschappij voedt die beperkte visie. Alles voedt onze ideeën, begrippen en aannames. Het onderwijs, de media en politieke partijen bevestigen allemaal onze manier van kijken. Er wordt ons niet geleerd om te kijken met de ogen van co-existentie.

De 'hindernissen in onze geest', kunnen we zien als sluiers. Sluiers die tussen ons en de werkelijkheid hangen. Ze vertroebelen en verkleinen je blik en laten je geloven in een afzonderlijk zelf dat geheel op zichzelf kan bestaan.

Ons geloof in een afzonderlijk zelf is echter gebaseerd op een vergissing. Deze vergissing is misschien wel de grootste vergissing van je leven. Het is deze vergissing die de illusie van onafhankelijkheid creëert. Als we leren kijken met de ogen van co-existentie verdwijnen de hindernissen en sluiers uit onze geest en overwinnen we de angst om zonder een afzonderlijk zelf te zijn. We overwinnen onze angst voor de leegte van een afzonderlijk zelf.

Laten we eens wat dieper kijken naar ons afzonderlijke zelf met een korte oefening:

Kijk eens naar je hand en je vingers. Naar de plooien en de bloedvaten.

Draai je hand om en bekijk je handpalm.

Kijk goed, kijk diep, doordring je hand met al je aandacht. Maak echt contact met je hand.

Wat zie je?

Wat is je hand?

Kan je je ouders zien in je hand?

Kan je het brood zien dat je gegeten hebt?

De planten?

De lucht?

Het zonlicht?

Het universum?

Heeft je hand een afzonderlijk zelf?

Kan het op zichzelf bestaan?

Of is het in wezen leeg? Leeg van een afzonderlijk zelf?

Kijk nog wat verder:

Heeft je arm een afzonderlijk zelf?

Je schouders?

Je rug?

Je benen?

Je voeten?

Je nek? Je kin? Je neus? Je oren? Je ogen?

Kan je ergens in jezelf een afzonderlijk zelf ontdekken?

Waar zit het?

Dat wat voor zichtbare vormen geldt, geldt ook voor onzichtbare vormen. Zichtbare vormen zijn bijvoorbeeld bomen. Onzichtbare vormen zijn onder andere gevoelens, gewaarwordingen, de werking van je geest en je bewustzijn. Laten we wat dieper inzoomen op gevoelens, gewaarwordingen, gedachten, emoties en wensen waar we elke dag mee te kampen hebben. Gedachten en emoties zijn (nog) niet gemanifesteerde energie. We nemen boosheid even als voorbeeld, omdat de energie die boosheid is zo goed voelbaar en herkenbaar is. Goed, stel je wordt boos over iets. Je boosheid wordt gevoed en gevormd door allerlei zaken: de situatie, je ideeën over goed en kwaad, je aannames over de andere mensen, je normen en waarden over rechtvaardigheid, je opvoeding, je eerder ervaringen met boosheid, enzovoort. Kortom je boosheid co-existeert met heel veel andere zaken. Je boosheid zelf is leeg, leeg van een afzonderlijk zelf. Het kan niet op zichzelf bestaan. Zoals we bij de oefening zagen, kan je in je hand het hele universum ontdekken. Dit geldt ook voor je boosheid, ook hier kan je zowel je voorouders als het hele universum in ontdekken. De vergissing die we hier vaak maken is dat we er een afzonderlijk zelf in projecteren en die creëert de illusie van een persoonlijke boosheid.

Die projectie van een afzonderlijk zelf vindt niet alleen plaats bij boosheid, maar bij alle vormen van emoties, gevoelens en zintuiglijke waarnemingen. Ook de sensatie 'ik ben mijn lichaam' is een projectie, de projectie van een zogenaamd afzonderlijk zelf in je lichaam. Al die projecties tezamen creëren de illusie van een zelf dat onafhankelijk van alles zou kunnen bestaan.

Die projectie is niet alleen een vergissing, het is ook nog eens niet nodig en bezorgt ons alleen maar pijn. Alle pijn in je leven komt voort uit je geloof in een afzonderlijk zelf. Het opheffen van deze vergissing is hetzelfde als het opruimen van de hindernissen in onze geest. Het is al je ideeën, begrippen en aannames over het leven herzien, herzien met de ogen van co-existentie. Als je herkent dat alles met elkaar verbonden

is, dat alles één is, zal ook het oordelen en het veroordelen minder worden. Oordelen is eigenlijk niets anders dan een situatie vanuit een éézijdig standpunt bekijken. Het heeft meestal te maken met je voorkeur. Je vindt bijvoorbeeld een roos mooi en de mest vies. Je voorkeur heeft echter geen enkel effect op de werkelijkheid. Het enige effect dat het heeft, is dat het je de illusie geeft dat er mooie dingen en lelijke dingen zijn. Je voorkeur is een projectie, je projecteert een afzonderlijk zelf in de roos en in de mest. Net zoals je dat met jezelf en je emoties doet. De roos en de mest co-existeren met elkaar, beide bestaan omdat de ander bestaat. De mest is de voedingsbron voor de roos en zal hierdoor uiteindelijk zelf uitgroeien tot een roos. De roos op haar beurt vergaat en dient, in de vorm van mest, tot voeding voor andere bloemen.

De dingen in je leven hebben veel meer kanten dan de éne die je meestal ziet, of de kant waar je al zo lang vanuit kijkt. Wat voor zichtbare dingen geldt, geldt ook voor onzichtbare dingen. Emoties, reactiepatronen, gedachten, enzovoort. Alles in het universum heeft oneindig veel kanten, of beter gezegd dimensies. Ons oordeel doet aan die multi-dimensionaliteit geen recht. Het maakt de dingen alleen maar klein en reduceert ze tot vlakke, ogenschijnlijk kenbare objecten. Dit terwijl ze in wezen ongekend zijn.

Kan je de wereld ongekend tegemoet treden?

Kan je je eigen ideeën en gezichtspunten overstijgen?

Kan je kijken met de ogen van co-existentie?

Hoe zou je nog een oordeel over iets kunnen vellen als je het hele plaatje kent? Als je ziet hoe innig alles met elkaar is verweven, hoe alles in wezen één is, hoe kan je dan nog iets veroordelen?

Kijken met de ogen van co-existentie is verder kijken dan alleen naar de oppervlakte. Het is door het oppervlak heen kijken en in de dingen doordringen. Niet op een psychologische manier, maar met je hele wezen. Diep doordringen is één worden met de dingen. Dat is de echte betekenis van meditatie: één worden.

Oefening: één worden met wat in je handen ligt.

Neem voor deze oefening iets in handen, het liefste iets uit de natuur.

Doordringen in de dingen.

Sluit je ogen.

Haal een paar keer diep adem.

Lang in en zacht uit.

Maak jezelf helemaal leeg.

Leeg van gedachten.

Leeg van ideeën.

Leeg van overtuigingen.

Leeg van verwachtingen.

Open nu je ogen en kijk naar het voorwerp in je handen.

Kijk met zachte ogen.

Kijk naar het totaal, het geheel.

Kijk alsof je het voor het eerst ziet.

Maak contact, leg er al je aandacht in.

Als er een mening opkomt kijk waar dat vandaan komt.

Misschien kan je voelen dat een mening een projectie is.

Een projectie kan je herkennen als een energie die uit jezelf stroomt en in iets anders wordt gelegd. Het doet twee dingen:

- 1. Het verbreekt de verbinding met jezelf.*
- 2. Het geeft de dingen een schijnbaar afzonderlijk zelf. Het voelt dan alsof de dingen los van je staan.*

Voel de punten waar het object contact maakt met je handen.

Wees je gewaar welke sensatie dat geeft.

Laat je voelen en je kijken samenvloeien tot één gewaarzijn.

Laat het toe in je veld van zijn.

Adem het in.

Absorbeer het.

Verklein de afstand tussen jou en dat wat in je handen ligt.

Tot je samenvalt en er geen afstand meer is.
Zie dan dat je één en hetzelfde bent.
Dat wat in je handen ligt, bestaat omdat jij er bent.
Jij bent er omdat hetgeen wat in je handen ligt bestaat.

Als je echt doordringt in de dingen ontdek je vanzelf dat ze leeg zijn, leeg van een afzonderlijk zelf. Als je echt doordringt in jezelf kom je tot diezelfde leegte, ook jij bent leeg van een afzonderlijk zelf.

Kijk diep in jezelf, er is daar niet echt een 'iemand'.
Er is alleen bestaan. Bestaan is een samenspel van alles.
Wat ben je dan, kan je je afvragen? Laten we daar eens op mediteren, laten we daarin doordringen. Het geeft je hopelijk meer inzicht dan een 'filosofisch' antwoord.

Meditatie: wat je bent vóór je er een afzonderlijke zelf in projecteert.

Sluit je ogen.
Haal een paar keer diep adem.
Lang in en zacht uit.
Ontspan je hoofd.
Maak jezelf helemaal leeg.
Leeg van gedachten.
Leeg van ideeën.
Leeg van overtuigingen.
Leeg van verwachtingen.
Leeg van een afzonderlijk zelf.
Kijk diep, kijk diep in jezelf, is daar een iemand?
Kan je daar een 'iemand' herkennen?
Ben je dat wat denkt?
Of komen denken en gedachten gewoon op en is het verder leeg?
De leegte is niet echt leeg, het is vol van bestaan.
De stilte is niet echt stil, het trilt van bestaan.
Adem dat bestaan in.

Adem dat bestaan uit.

Wees de leegte gewaar, de leegte van zonder een afzonderlijk zelf.

Dring diep door in die leegte.

Absorbeer die leegte.

Rust daar zonder haar met iets te vullen.

Alles komt op vanuit die leegte.

Jij.

De bomen.

De wolken.

De wereld.

Je gedachten.

Je ideeën.

Je gevoel van een afzonderlijk zelf.

Alles verschijnt in die stilte.

Die stilte is liefde.

Liefde voor de totaliteit van het bestaan.

Je kan na deze meditatie ook heel goed de oefening; *één worden met wat in je handen ligt doen.*

Suggestie.

Om door de week heen te oefenen met het kijken met de ogen van co-existentie kan je het volgende eens proberen. Het duurt maar drie ademhalingen en zal je helpen de totaliteit te benaderen.

1. Adem in en voel hoe het hele bestaan in je lichaam vibreert.

Adem uit en geniet van het bestaan.

2. Adem in en open jezelf voor alles wat in en om je heen bestaat. Adem uit en geniet van die openheid.

3. Adem in en realiseer je; dat alles wat is, er is omdat jij er bent en dat jij er bent omdat alles wat is er is.

Adem uit en geniet van die totaliteit.

Wat je zou kunnen doen buiten de oefeningen en meditatie om.

1. Contact maken met je lichaam is belangrijk, het zorgt ervoor dat je geaard blijft. Veel mensen vergeten weleens hoe belangrijk het totaal bewonen van je lichaam is. Doe daarom de oefening met je hand een paar keer. Je kan ook een ander deel van je lichaam nemen en daar contact mee maken.
2. Oefen het zoeken naar een afzonderlijk zelf in jezelf en in dingen om je heen. Maak contact en voel.
3. Probeer eens een paar keer de wereld ongekend tegemoed te treden. Oefen dit met name op plekken waar je een automatisch soort sleur ervaart. Open je ogen en kijk alsof alles nieuw is.
4. Kijk eens wat dieper naar emoties en gevoelens die bij je opkomen. Kan je de co-existentie erin herkennen? Waar worden ze door gevoed? Wat ligt eraan ten grondslag? Herken je patronen in jezelf? Schrijf de relaties die je mogelijk kan ontdekken eens op. Welke verbanden zie je?
5. Let eens op je meningsvorming en je oordelen. Kan je herkennen welke energie erachter zit en wat het effect is op jezelf en de ander?

© Leonard-Jan Kaniok

Haarlem 2018