

Liefde, Oneindigheid en Bewustzijn

“De ruimte waar je gedachten in verschijnen is dezelfde ruimte als de ruimte waar het universum in verschijnt.”

Oneindigheid en ruimte

Laten we eerst eens kijken naar wat ruimte eigenlijk is. De dikke van Dale zegt er onder andere het volgende over: ‘Ruimte is een door grenzen bepaalde plek.’ Ruimte wordt door ons dus gedefinieerd door grenzen. De enige ruimte die wij kennen zonder grenzen is het universum. ‘Kennen’ is misschien niet het juiste woord, want wat weten we eigenlijk van de oneindige ruimte met al zijn miljarden sterrenstelsels? Ons denken kan oneindigheid niet bevatten. Dat komt omdat ons denken zelf begrensd is. Denken kan ruimte daarom alleen bevatten als ze begrensd is, maar als je goed kijkt naar die begrensde ruimte zal je zien dat ze in wezen gewoon een onderdeel is van de oneindige ruimte. Net zoals ons denken maar een klein onderdeel is van de totaliteit die we zijn. Het zijn onze bedachte grenzen die de oneindigheid en totaliteit proberen in te kaderen, in een poging haar te bevatten. Ons denken filtert oneindigheid net zolang tot het meent haar te begrijpen.

Neem bijvoorbeeld de ruimte van de kamer waar je nu in zit. Je ervaart dit als een aparte ruimte, omdat je de muren als grens ziet en accepteert. Die muren zijn echter niets anders dan door onszelf gecreëerde grenzen. De ruimte die je ‘je kamer’ noemt, houdt misschien gevoelsmatig op bij muren, maar in wezen zijn die muren natuurlijk geen echte grenzen. De ruimte in je kamer, of de ruimte in je huis, zelfs de ruimte in de tuin van de buren, is in wezen dezelfde ruimte. Ruimte laat zich niet inperken door muren en hekken. De ruimte van je kamer is dezelfde ruimte als de ruimte tussen de sterren, planeten en zonnestelsels.

De ogenschijnlijke ruimte van je kamer is niets anders dan de oneindigheid zelf.

Je hebt vast wel eens gehoord van de uitspraak: ‘Zo boven, zo beneden.’ Je zou dat ook kunnen lezen als: ‘Zo buiten, zo binnen.’ De fysieke ruimte die je buiten jezelf kan waarnemen heeft haar gelijke, ofwel haar evenbeeld in jezelf. We noemen die ruimte

in onszelf 'innerlijke ruimte.'

Innerlijke ruimte is de plek waar je met je aandacht in en bij jezelf bent. Het is de verzamelpaats van al je ervaringen, gevoelens, beelden, meningen en overtuigingen. Het is hetgeen wat jij 'ik' noemt. Je zou het ook je private ruimte kunnen noemen, dat is misschien wat makkelijker te begrijpen. Het grootste deel van je leven vindt plaats in die private ruimte. We leven ons leven vanuit die ruimte. Het is doorgaans die private ruimte die ons volledig in beslag neemt en ons de hele tijd bezighoudt. Alles draait voortdurend om die plek. Het is de plek waar we ons zelf belangrijk vinden, het is de plek die we graag aan anderen laten zien. Het is de plek die gekwetst is als anderen ons niet zien, als we niet de aandacht krijgen die we graag zouden willen krijgen. Het is de plek die ons doet geloven en voelen dat we het centrum van het universum zijn.

Neem even de tijd om te voelen waar we het hier over hebben.

Zoals je misschien kan voelen, wordt je private ruimte, net als de fysieke ruimte bepaald door grenzen. Innerlijke grenzen zijn gedefinieerde kaders over jezelf. 'Ik' is hier de muur die de ruimte begrenst.

Net zoals de muren van je kamer bedachte grenzen zijn om de oneindigheid van het universum terug te brengen tot begrijpbare proporties, is ons 'ik' een bedachte grens om de oneindige ruimte van ons wezen in te kaderen tot iets dat we kunnen bevatten. Tot iets dat we kunnen kennen. Onze innerlijke ruimte is echter net zo oneindig als het universum. Onze innerlijke ruimte is oneindig diep, oneindig stil en oneindig volledig.

Je ogenschijnlijke private ruimte is niets anders dan de oneindigheid zelf.

De oneindigheid van onze innerlijke ruimte voelt meestal even vreemd en raar aan, als de oneindigheid van het universum. Ons denken kan oneindigheid eenvoudigweg niet bevatten. Oneindigheid kan zelfs bedreigend op ons overkomen, want waar ben jij dan in die oneindigheid? We voelen ons vaak beter bij een gekende en begrensde ruimte. De ruimte van je kamer voelt veilig en onze private innerlijke ruimte voelt vertrouwd,

maar in wezen zijn ze beide fragiele illusies. De ruimte van je kamer maakt deel uit van de oneindigheid van het universum en je private innerlijke ruimte maakt deel uit van de oneindigheid in jezelf.

Daar is niets engs aan, het is alleen ons denken dat daar misschien wat angstgevoelens bij heeft. Het is meestal alleen ons 'ik' dat zich verzet tegen oneindigheid. Het is je 'ik' dat de oneindigheid die je bent buiten de deur houdt. Dit gebeurt uiteraard niet voor niks, er staat namelijk nogal wat op het spel. 'Ik' bestaat uiteindelijk alleen bij de gratie van de ogenschijnlijke grens van onze private ruimte. Opgaan in de oneindigheid van je innerlijke stilte betekent het einde van die grens. Als die grens oplost, lost ook hetgeen wat je 'ik' noemt op in die oneindige stilte.

Doorgaans willen we onszelf ontwikkelen, we willen groeien, beter worden, gelukkig zijn, we willen iemand zijn. Vandaar dat we zoeken, misschien in spiritualiteit, zelfontplooiing, cursussen, of iets anders. Dat zoeken zelf is echter meestal een 'ik' gerichte actie. Het is je 'ik' die een ervaring zoekt, je 'ik' die zichzelf wil ontplooien, je 'ik' die wil groeien en beter wil worden. De grootste valkuil is dat 'ik' zich de oneindigheid toe-eigent. Het 'ik' rekt daarmee zijn grenzen op en wordt groter en beter. Het idee volledig op te lossen in stilte, de grenzen van je private ruimte op te geven, is voor de meeste 'ikken' geen aantrekkelijk vooruitzicht. We zijn zo gehecht aan onze ervaringen, gevoelens, beelden, meningen en overtuigingen, dat we alles wat daar een bedreiging voor vormt het liefst zo ver mogelijk van ons vandaan houden.

Toch is er ergens diep in ons een herkennen, een herinnering aan hoe het is om zonder grenzen te zijn, om te leven in oneindige eenheid met alles.

Ergens weten we wel dat het opgeven van onze private ruimte uiteindelijk toch wel zal plaatsvinden. Als we het niet 'zelf doen' zal de dood onze private ruimte uiteindelijk opeisen. De dood laat grenzen vervagen, hij laat ze oplossen. Alles wat we dachten te zijn valt uit elkaar.

Ergens weten we wel dat juist onze private ruimte de angels zijn in al onze conflicten. Ergens weten we wel dat de momenten van echt geluk juist die momenten zijn waar-

in we even niet met onszelf bezig zijn. Echte momenten van geluk zijn die momenten waarin de grenzen van onze private ruimte even wat dunner zijn en het licht van ons hart er doorheen kan schijnen.

Ergens weten we wel dat het onze private ruimte is die Echt Zijn in de weg staat.

Tegelijkertijd zijn we bang om haar op te geven. Waarom eigenlijk? Wat houdt ons tegen? Wat is er eigenlijk zo eng aan oneindigheid? Oneindigheid is uiteindelijk niets anders dan liefde.

Oneindigheid en liefde

De oneindige ruimte waar we doorgaans zo bang voor zijn is pure liefde. Oneindigheid en liefde zijn synoniem. Oneindigheid draagt namelijk alles. Ze draagt het universum en ze draagt jou in al je facetten. Ze draagt alles zonder voorkeur. Ze draagt alles zonder oordeel, ze draagt onvoorwaardelijk. Ze kan niet anders, onvoorwaardelijkheid is haar ware natuur.

Neem even de tijd om dit tot je door te laten dringen.

Je innerlijke ruimte is oneindig diep.

Je innerlijke ruimte is oneindig stil.

Je innerlijke ruimte is oneindig volledig.

Deze tijdloze oneindige ruimte ontvouwt zich in je hart.

Liefde is haar ware natuur.

In je hart val je met haar samen.

In je hart smelten je grenzen.

In je hart lost je private ruimte op.

In je hart wordt je private ruimte weer één met de oneindigheid.

Oneindigheid en bewustzijn

“De ruimte waar je gedachten in verschijnen is dezelfde ruimte als de ruimte waar het universum in verschijnt.”

Deze ruimte wordt vaak bewustzijn genoemd. Het is het veld waarin alle ervaringen en uitingen in verschijnen, van groot tot klein, van simpel tot magnifiek. Je zou het kunnen vergelijken met het filmdoek in een bioscoop. Op het doek verschijnen in de loop der tijd honderden films. Het doek ‘draagt’ al die beelden onvoorwaardelijk, het heeft geen oordeel over de films die erop worden afgespeeld. Het filmdoek is de onvoorwaardelijke oergrond die alle films mogelijk maakt. Zonder doek zijn er geen films, zonder oergrond geen ervaringen en ook geen universum. Het doek zelf is echter geen ervaring. Ervaringen en uitingen komen en gaan en het doek is.

Wat een beetje mist bij deze metafoor is liefde. Onvoorwaardelijkheid verwijst naar liefde, maar er is nog een diepere laag waarin liefde tot haar oorspronkelijke uitdrukking komt. Als je goed kijkt naar de film en het doek zal je ontdekken dat er geen afstand is tussen de beiden. Eigenlijk zijn het niet twee verschillende dingen. Je kan de film niet van het doek schrapen want het is geen tastbare materie, de filmbeelden zijn spelingen van licht. Onze kleinste ervaringen en de grootse uiting, het universum, zijn net zo onlosmakelijk verbonden met de oergrond, als de film met het doek. In wezen zijn ervaringen en uitingen ook niets anders dan spelingen van licht, gematerialiseerde spelingen van licht. Spelingen die plaatsvinden in de oergrond. Spelingen die onlosmakelijk verbonden zijn met de oergrond.

Het is een oneindige symbiose. Een oneindig samenzijn, een oneindige dans van liefde.

Dit bewustzijn, deze dans, is geen activiteit. Het is geen proces, het is niets iets dat groeit, het is.

Het is stilte.

Meditatie

Laat elke aanwijzing een daad van compassie zijn, een dans van liefde.
Weet dat er in wezen geen activiteit is, er is niet iets dat jij doet.

Er is alleen oneindigheid die alles doordringt.

Er is alleen liefde die alles draagt.

Het draagt het sluiten van je ogen.

Het draagt je adem.

Het draagt je lichaam.

Het draagt je gedachten.

Het draagt je hele wezen.

Liefde is je hele wezen.

Liefde is de adem die je hele wezen vult.

Een oneindige stroom van leven.

Een oneindige dans van liefde.

Een oneindige stilte.

Een stilte waarin jij oplost.

Oplost in de liefde die je bent.

20 minuten stilte

Muziek

Suggestie

Als je overdag wat minder tijd hebt, kan je ook een korte versie doen. Het kost maar een 1 minuut van de oneindigheid. Oefen dit met open ogen. Open ogen leren je te zijn, te midden van het dagelijkse leven. Het leert je niets uit te sluiten.

Adem rustig in en uit en herinner jezelf eraan dat alles wat je nu ervaart gedragen wordt in liefde.

Kijk om je heen en realiseer je dat alles wat je waarneemt, verschijnt in oneindigheid. Realiseer je dat niets losstaat van deze oerbron. Kijk met die ogen ook eens naar dingen/mensen/situaties waar je moeite mee hebt.

Adem, beweeg en kom weer tot actie zonder dit besef en deze verbondenheid te verbreken.

Wat je zou kunnen 'doen'.

Doen, in de vorm zoals we die doorgaans kennen, als een activiteit met een 'ik', is een illusie. Vandaar dat 'doen' tussen aanhalingstekens staat. Die vorm van doen wordt ingegeven door een 'ik' en dat is nou net waar het hier niet om gaat. 'Doen' is de complete film. We zagen echter ook dat de film en het doek in wezen één zijn. In het kader van 'doen' betekent dit dat het een subtiele vorm van 'doen' vraagt. Het is doen zonder doel, zonder verwachtingen, zonder zekerheden. Het is 'doen om niet'. In deze vorm van doen kan het 'ik' zijn ei niet kwijt. Het 'ik' is namelijk altijd gefocust op doelen, verwachtingen en zekerheden.

1. Je kan , om te beginnen eens oefenen met 'doen' zonder doel en verwachtingen. Snij eens een wortel zonder doel, laat de focus op het resultaat los en snij alleen. Of doe dit met strijken, lopen, fietsen, of het poetsen van je tanden. Kijk welke effecten en veranderingen je ervaart. Laat 'doen om niet' toe in je dagelijkse handelingen. Mediteer 'om niet', zonder doel, wees gewoon stil. Word vertrouwd met deze vorm van 'niet doen'.

2. Neem de tijd om in je eigen innerlijke ruimte te kijken. Waar is zij mee gevuld? Wat speelt er zich af? Hoe privaat voelt ze aan? Welke grenzen heeft zij? Kan je iets herkennen van de neigingen en patronen die zich hierdoor in je leven uitdrukken?

3. Kijk eens naar je eigen 'zoeken'. Welke motivatie zit daarachter? Welke verwachtingen heb je? Onderzoek het fenomeen 'zoeken' eens met het 'niet doen'. Kijk diep in jezelf.
4. De film in onze metafoor kan je zien als je eigen leven. Wie heeft in jouw film de hoofdrol? Ben je bereid die hoofdrol los te laten? Ben je bereid je over te geven aan het leven zelf, aan de liefde die alles altijd draagt? Wat doet het met je als je daarover nadenkt? Hoe voelt dat: de hoofdrol afstaan?
5. We spelen doorgaans niet alleen de hoofdrol in onze eigen film, we zijn ook de regisseur. We leven in alle opzichten echt in ons hoofd. We draaien de film van ons leven af in ons hoofd. Wat we hier proberen is de hoofdrol te veranderen in een hartrol. Laat het hart de regisseur zijn van de film. Als het hart de regie overneemt zal uiteindelijk elke vorm van een rol wegvallen. Rollen zijn een product van je hoofd. Sta door de dag heen eens stil bij je hoofdrol. Neem een korte adempauze en verleg de hoofdrol naar je hart. Ontspan en geef de regie aan je hart. Doe dit 'om niet', doe dit zonder doel. Je hart kent geen doelen en resultaten, je hart kent alleen het zachte dragen van de oneindige lichtheid die je bent.

© Leonard-Jan Kaniok

Haarlem november 2018