

Communiceren vanuit Liefde en Presentie

Je hebt vast wel eens naar een cello geluisterd. Misschien denk je nu wel aan een bepaald stuk dat je mooi vindt of dat je ooit raakte. Een cello heeft zo'n mooie diepe klank, de tonen vibreren in de lucht en bereiken niet alleen je oren, maar ook je hart. Een cello kan deze klanken maken omdat hij leeg is. Als de cello vol zou zijn met bijvoorbeeld kranten zou er geen geluid uit komen. Als de cello echter alleen maar leegte zou zijn, zonder klankkast of omhulsel, dan zou er ook geen muziek klinken. De klank van een cello is een samenspel tussen leegte en vorm. En uiteraard iemand die de strijkstok op de snaren laat bewegen.

'Ook jij bent een samenspel tussen leegte en vorm.'

Wat voor de cello klank is, is voor ons communicatie; verbaal, non-verbaal en energetisch. Klank en communicatie zijn een vorm van resoneren. Een volle klank komt pas tot zijn recht als er leegte is, innerlijke leegte. Het is deze volle klank die je raakt en beroert. Wij resoneren ook, maar meestal niet met onze volle potentie. Dat komt omdat onze innerlijke ruimte vol zit. Zij zit vol met gedachten, emoties, herinneringen aan ervaringen, meningen, opinies en oordelen. Omdat we zo vol zitten is er weinig ruimte voor echte resonantie met anderen en het leven. Dat wat onze ruimte vult noemen we doorgaans 'onzelf'. Vol zijn van jezelf is vol zijn van je eigen ik-gerichte verhalen. Die ik-gerichte verhalen kleuren onze communicatie en die verhalen resoneren mee met onze communicatie. We vullen alles in met onze ideeën, ervaringen, emoties, aannames, oordelen en al die andere tendensen die ons leven lijken te besturen. We moeten vaak van alles oplossen (als het niet voor onszelf is, dan vaak voor een ander) en we willen graag ons eigen verhaal vertellen. Onze communicatie speelt zich voornamelijk aan de oppervlakte af. Diepte ervaren we meestal pas als het stiller wordt, als er meer ruimte is.

Door de dag heen, op ons werk en in onze 'normale' omgang met mensen communiceren we eigenlijk voortdurend vanuit ons hoofd. In ons hoofd zit, althans zo voelen we dat, ons communicatiecentrum. Hoofd-communicatie is vaak reactief, het reageert vanuit impulsen. Die reacties komen vaak uit het emotionele lichaam, wat veelal nog

onbewuster is dan communicatie uit het hoofd. Het is dus onbewust, vluchtig en weinig diepgaand. Hoofd-communicatie is communiceren op de automatische piloot, het is aangeleerde communicatie. Het is in die zin een beperkte manier van communiceren, het maakt alleen gebruik van de in je hoofd opgeslagen informatie. Het heeft geen toegang tot andere informatiebronnen. Er is niets mis met deze manier van communiceren, het is alleen vrij beperkt. Het leven wordt zoveel rijker als je ook toegang hebt tot je andere informatiebronnen.

Onze innerlijke ruimte zit zogezegd behoorlijk vol. Je kan die ruimte vergelijken met een prullenbak. Niet zozeer in de negatieve zin, alhoewel we onszelf ook vaak vullen met 'rotzooi', maar onze innerlijke ruimte heeft wel een paar significante overeenkomsten met een prullenbak. Een prullenbak slaat alles op totdat hij vol zit. Hij houdt alles vast. Hij kan uitpuilen van zijn eigen volheid. Als je er teveel in stopt en het er te lang in laat zitten gaat het stinken en maakt het je ziek. Stress is een van die 'ziektes'.

Als er echt niks meer bij kan zal je er eerst iets uit moeten halen, of helemaal moeten legen, voordat er weer wat in kan. Er iets uithalen is wat wij doorgaans doen. We zoeken dan wat ontspanning op zodat we er weer een tijdje tegenaan kunnen. Jezelf helemaal leeg maken zijn we niet zo gewend. Gelukkig hebben we nog de slaap, die verwerkt en leegmaakt.

Als je helemaal leeg bent, kan er niets meer blijven kleven. Je neemt alles op, maar niets zet zich nog langer vast. Je blijft nergens lang meer mee rondlopen. Je bewaart niks. Er blijft niks meer haken.

Als je merkt dat je verdwaalt in je eigen verhalen, of in de verhalen van anderen, dus als je bijvoorbeeld dagenlang rondloopt met een bepaald verhaal, is het ergens in jezelf blijven haken. Het verhaal heeft zich vastgezet in je systeem. Het is blijven haken.

Herken je hierin iets wat bij jou ook wel eens gebeurd? Misschien is er wel een recente situatie die je als voorbeeld kan nemen. Onderzoek eens in jezelf wat het met je deed. Wat maakte dat het bleef haken? Waar bleef het precies haken? Hoe voelde dat? Wat zijn die 'haken' eigenlijk?

Je zou 'haken' kunnen zien als reactiepatronen van het ego. Het is vaak heel simpel. Iemand zegt iets en jij reageert daarop. Je hebt er een mening over, je vat het op als kritiek, of het raakt een ander stuk van je ego en blijft daaraan haken. Je reactie, ook vanuit het ego, zal daardoor gekleurd worden. Als er eenmaal iets is aangehaakt gaat het ego er mee aan de haal. Het maakt het groter, complexer en haalt er allemaal zaken bij. Dat is allemaal voeding voor het ego. Hoe groter en complexer je het maakt des te meer echtheidswaarde het krijgt. Zo creëert het ego zijn eigen verhalen en uiteindelijk zijn eigen werkelijkheid en vult het je innerlijke ruimte.

'Het ego is een weerhaak, het houdt de boel op zijn plaats.'

Houd je eigen 'haken' goed in de gaten, neem ze waar en kijk hoe ze hun werk doen. Wees eerlijk, 'haken' kunnen ook 'haakjes' zijn, heel klein en subtiel. Je hoeft niet hard te werken om ze te laten verdwijnen, ze zien en herkennen is genoeg. Door ze aan het licht te brengen lossen ze uiteindelijk vanzelf op. Zo wordt 'de prullenbak' langzaam leeg totdat hij uiteindelijk helemaal leeg is.

Neem even de tijd, gewoon nu terwijl je zit. Sluit je ogen en voel even in jezelf wat 'leeg zijn' voor jou betekent.

Wat staat 'leeg zijn' in de weg?

Hoe voelt je innerlijke ruimte nu?

Hoe vol is het? Kan je voelen waarmee het gevuld is? Zijn het waardevolle zaken? Ben je eraan gehecht?

Stel je voor dat die ruimte leeg is. Hoe zou dat zijn? Wat ben je als je innerlijke ruimte leeg is?

Neem alleen waar wat er opkomt. Vul niets in, maak van dat wat er opkomt geen verhaal. Laat het met rust en kijk alleen.

Wees alleen present.

Dit 'alleen present zijn' is genoeg om je innerlijke ruimte wat lucht te geven.

'Helemaal leeg zijn is volledig present zijn.

Helemaal leeg zijn is opgaan in presentie.'

Je hoeft 'de prullenbak' dus niet te legen door de inhoud ergens anders in te doen, of weg te gooien. Dit zou alleen maar de vraag oproepen: waarin dan? Waarin zou je de inhoud kunnen legen?

Je hoeft niet ergens vanaf te komen.

Wees alleen gewaar, wees present, wees hier en nu met al je aandacht. Kijk in jezelf, neem waar wat er allemaal gebeurt zonder er meteen op te reageren. Als er een reactie komt, neem die dan ook waar. Zie de onbewustheid, de automatische piloot, de oordelen en de verhalen. Neem ze waar en vergeef jezelf als je erin verdwaalt. Keer steeds weer terug naar het hier en nu. Wees present. Present zijn 'doe' je echter niet. Mocht je dat doen dan is dat niet wat met presentie bedoelt wordt. Present kan je alleen maar zijn en niet doen. Je bent present als 'jij' met al je lawaai er niet bent.

Present zijn in het hier en nu maakt je hoofd stil. Het laat je zakken in je lichaam. Het haalt je letterlijk uit je hoofd. Het weekt je los van alle zaken die je innerlijke ruimte vullen, het weekt je los van de focus op jezelf.

Presentie maakt je leeg.

Presentie is leegte.

Als je leegt bent, dat wil zeggen, present bent zonder inmenging van je verhalen dan vindt er echte communicatie plaats. Nu is er openheid, ruimte om de ander te ontmoeten. Presentie ontmoet presentie. Als de twee in elkaar opgaan, ontstaat liefde.

Communicatie met jezelf en met anderen. Kijken, luisteren, voelen, en denken worden dan: communiceren in resonantie met presentie, met dat wat je bent. Dat is:

Kijken zonder in te vullen

Luisteren zonder oordeel

Voelen zonder interpretaties

Denken zonder identificatie

Invullen, oordelen, interpreteren en identificeren zijn allemaal eigenschappen van je ego, van je 'ik'. Als je je 'ik' er tussen uit haalt kan echte communicatie plaatsvinden. Communicatie wordt een samensmelting tussen leegte en vorm, tussen presentie en vorm, net als het samenspel van de leegte en de klankkast net zoals de vorm van de cello. Je begint pas echt met je volle potentie te resoneren als jij er tussenuit stapt, als je leeg bent.

Samensmelten is een constante beweging die in het nu plaatsvindt, als een oneindige dans tussen presentie, leegte en vorm.

Samensmelten is liefde

Daar waar je eerst alleen je hoofd als informatiebron gebruikte, wordt nu je hart als informatiebron toegevoegd. De kwaliteiten van je hart zijn veel subtieler dan die van je hoofd. Zolang je vol zit kunnen de kwaliteiten van je hart niet, of maar mondjesmaat, door je heen komen en deelnemen aan je leven. Innerlijke leegte is in die zin een voorwaarde voor het laten stromen van de kwaliteiten van je hart. De kwaliteiten van je hart zijn veel rijker dan die van je hoofd. In je hoofd zit alleen wat je geleerd hebt, of wat je aangeleerd kreeg. In je hart zit de wijsheid van het leven zelf. Het hart communiceert veel eerlijker, directer, wezenlijker, dieper en oprechter.

Het communiceert vanuit stilte.

Het communiceert vanuit liefde.

Het communiceert vanuit leegte.

Het communiceert vanuit niet-weten.

Het communiceert van-zelf.

Het hart is van-zelf-sprekend.

Presentie brengt je in je hart. Want liefde is de ware aard van presentie.

Je lichaam als informatiebron

We hebben het er al even over gehad, present zijn haalt je uit je hoofd en laat je zakken in je lichaam. We benoemen het hier nog een keer extra omdat het lichaam vaak over het hoofd wordt gezien. In sommige spirituele tradities wordt in het geheel geen aandacht gegeven aan het lichaam. Je lichaam is echter de vorm waar de leegte mee danst. Het is de 'klankkast van de cello'. Zonder lichaam is er ook geen 'muziek'.

Het lichaam is naast je hoofd en je hart je derde grote informatiebron. Het lichaam weet ongelooflijk veel. Het voelt dingen vaak veel eerder aan. Het geeft je meestal hele accurate informatie en het is je anker naar het hier en nu. Je lichaam is altijd in het hier en nu. Je kan de adem die door je lichaam stroomt gebruiken om terug te keren in het hier en nu. Echter, net als bij je hart is innerlijke ruimte een voorwaarde. Kunnen luisteren naar de signalen van je lichaam vraagt een bepaalde gevoeligheid en openheid en die is er meestal niet als je vol bent van je verhalen en je denken. Leren luisteren naar je lichaam is leeg worden en gewaarzijn in je lichaam brengen. 'Leeg worden' is present zijn, presentie maakt je leeg, brengt je in je lichaam, wijst je de weg naar je hart.

'Present zijn is de sleutel.'

Meditatie

Deze meditatie is opgebouwd uit drie delen:

10 minuten begeleiding in present zijn.

20 minuten rusten in presentie.

5 minuten: de muziek van een cello ervaren.

Doe elke aanwijzing met zoveel mogelijk aandacht. Met alle aandacht die je in jezelf kan vrijmaken.

Houd je ogen nog even open en breng je aandacht naar je ogen.

Adem zacht in en uit en sluit nu langzaam en met al je aandacht je ogen.

Wees je gewaar van de beweging van je oogleden en de rust die over je daalt alleen al door deze kleine beweging.

Verplaats je aandacht van je ogen naar je ademhaling.

Wees je gewaar van de zachte beweging van je adem in je lichaam.

Breng nu al je aandacht in je lichaam.

Voel hoe je zit.

Je nek en je hoofd.

Je armen en je handen.

Je rug.

Je buik.

Je benen.

Breng zoveel mogelijk aandacht in je lichaam.

Voel hoe compact je lichaam wordt als je het al je aandacht geeft.

Houd je aandacht in je lichaam en neem waar hoe je adem je lichaam vult.

Wees compleet met je lichaam en je adem.

Verklein de afstand, als die er nog is.

Word één met je lichaam.

Word één met je adem.

Je bent nu volledig present

In je lichaam

En met je adem

Presentie maakt de ruimte in jezelf leeg.

Presentie lost alle verhalen op.

Presentie is leegte.

Present zijn is samensmelten.

Samensmelten met jezelf.

Samensmelten met leegte.

Samensmelten met stilte.

Samensmelten met liefde.

Smelt samen.

Rust daar waar je nu bent, samengesmolten in je lichaam en één in presentie.

Als er gedachten zijn of verhalen, maak jezelf dan opnieuw leeg en laat de klanken van de cello door je heen gaan. (Muziek)

Suggestie

In situaties waarin je verdwaalt in verhalen kan je de volgende korte oefening doen. Er zit een contradictie in, want als je verdwaald bent in verhalen en denken, dan weet je dat vaak pas achteraf. Midden in het verdwalen is het dan ook moeilijk, maar vlak daarna, zodra je er weer uit komt is het goed om deze oefening te doen. Het maakt dat je er de volgende keer sneller uit komt en je het eerder door hebt als je weer verdwaalt.

Voel 'de haakjes' in het verhaal waar je zonet nog geheel in opging.

Adem uit en ontspan je innerlijke ruimte. Vaak helpt het als je je hoofdhuid, je voorhoofd en het gebied rond je ogen en je mond ontspant. Er zit daar veel spanning die in direct verband staat met de spanning van je innerlijke ruimte.

Laat de verhalen voor wat ze zijn, kom terug in het hier en nu. Breng je aandacht in je lichaam en wees daarin present. Adem een paar keer in je lichaam en voel hoe schoon en opgeruimd het nu in je is.

Wat je zou kunnen 'doen'

1. Let door de dag heen eens op je 'ik'-gerichte verhalen. Kan je ze herkennen? Zijn het er veel? Kijk er eens goed naar en haal de kern er eens uit. Waar gaat het in essentie over? Misschien kan je er patronen in herkennen.

2. Sta eens stil bij je innerlijke resonantie in verschillende situaties. Zijn de dingen die je zegt congruent met dat wat er zich binnenin je afspeelt? Wat is de achterliggende energie van je woorden? Wat is de bron van die energie? Voel in jezelf waar het precies vandaan komt. Heeft de bron een plek in je lichaam?

3. Als zich iets voordoet, bijvoorbeeld als er zich verhalen afspelen waarin je verdwaalt, merk dan de 'haken' eens op. Onderzoek waar ze vandaan komen, welke waarde ze voor je hebben en wat je er precies aan ontleent. Wees eerlijk en oprecht en kijk diep in jezelf.

4. Neem een paar keer de tijd aankomende week om bij jezelf nog eens na te voelen wat 'leeg zijn' voor je betekent.

5. Oefen eens met kijken zonder in te vullen – Luisteren zonder oordeel – Voelen zonder interpretaties en denken zonder identificatie. Probeer dit uit in reële situaties op je werk of ergens anders.

Als je thuis wilt oefenen kan je er een echte sessie van maken met je partner of een vriend(in).

Ga tegenover elkaar zitten en kijk een paar minuten alleen in elkaars ogen. Voelen en denken doen automatisch mee als je deze oefening doet. Neem waar wat er in je lichaam en met je gedachten gebeurt, maar doe er verder niets mee. Ook niet achteraf, blijf zolang mogelijk in stilte.

Neem daarna een onderwerp waar je iets over wilt delen. Spreek af wie als eerste praat en wie luistert. Spreek van tevoren af hoelang deze sessie duurt, maar maak het niet te lang, een minuut of 5 is meestal voldoende. Kijk elkaar weer in ogen. De spreker begint te praten, maar let erop: niet uit je hoofd, maar vanuit stilte, vanuit present zijn. Voordat je begint kan je een korte meditatie doen als je merkt dat je teveel in je hoofd zit. Stel als luisteraar geen vragen en geef geen advies, ook niet achteraf. Luister alleen, zonder in te vullen, zonder oordeel, zonder interpretaties. Als je merkt dat deze zaken toch opspelen, neem je er notie van en keer je terug naar present zijn en luister.

© Leonard-Jan Kaniok

Haarlem December 2018