



Rusten in zijn 3 kwaliteiten om aanwezig te kunnen blijven in een altijd veranderende omgeving

*No man ever steps in the same river twice,
for it is not the same river
and he is not the same man.
Heraclites*

Het proces van heelwording begint dus met het kunnen zijn met wat is en met wat zich aandient. Maar wat houdt dat nu precies in? En, in de woorden van Heraclites: hoe kun je daadwerkelijk leren ervaren dat elke keer dat je voet het water van de rivier raakt, dit een compleet nieuwe ervaring is? Wat betekent het om te voelen en accepteren dat onze ervaringen voortdurend in beweging zijn en veranderen, iets dat elk mens tot in het diepst van zijn wezen ervaart, elke dag opnieuw. Het ene moment ben je blij en kun je je niet voorstellen dat je gisteren zo ongelukkig was. Enkele uren of dagen later ben je intens verdrietig en kun je je niet voorstellen dat dat ooit overgaat. Naarmate je jezelf meer laat ontvouwen in deze veranderingen in plaats van ertegen te vechten of de veranderingen op een bepaalde manier te willen beïnvloeden en naarmate je leert dat wat in je is, waar te nemen en op te merken, merk je dat je soepeler wordt in het omgaan met die bewegingen. Je stroomt meer mee met wat er is. Je gaat de volheid van je ervaringen ontdekken. Het leven is dan niet langer betekenisloos, is niet langer een serie zichzelf herhalende gebeurtenissen of een stressvol gebeuren. Het is niet langer een plicht in plaats van plezier; een probleem in plaats van een mysterie; een opoffering in plaats van een avontuur. Je gaat merken dat het leven zich aan je voorbij trekt, zich aan jou laat zien in al zijn vormen. Het bestaan verschijnt voortdurend in allerlei vormen aan ons. Dat geldt voor jou als mens, maar ook voor de wereld om je heen. Klimaten veranderen, eilanden verdwijnen, slapende vulkanen veranderen op een dag in rumoerige vuurspuwers. Als mens beweeg je net als de natuur door tal van hoogte- en dieptepunten heen. Je innerlijk bestaan verandert even snel en vaak als het uiterlijke bestaan. De vorm van ons lichaam verandert. De kleutertijd gaat over, de puberteit gaat over, de jaren van vitaliteit komen en maken plaats voor jaren van verstillings- en wijsheid. De omstandigheden van ons leven veranderen. Geliefden, kinderen, werk en onze verstandelijke vermogens zijn allemaal aan verandering onderhevig. Maar ook onze innerlijke ervaringen veranderen steeds. Er zijn steeds andere gedachten en gevoelens. Met sommigen ben je blij; van anderen word je bang of verdrietig. We zijn net een pendule: zwaait de pendule naar de ene kant, dan zien de dingen er fantastisch uit en alles lacht ons tegemoet. Maar op een gegeven moment zwaait de pendule de andere kant op en beginnen de dingen ook een andere kant op te gaan en lijkt je wereld uit elkaar te vallen. Wanneer we ons bewustzijn zouden analyseren, dan vind je een ontelbare hoeveelheid gedachten die elkaar zonder onderbreking opvolgen; het ene ogenblikkelijk wordt een gedachte geboren, het volgende moment door de zijdeur afgevoerd. Gedachten hebben geen continu bestaan, maar zijn een voortdurende veranderende stroom.

Niets is dus vast; er is niets dat eeuwig blijft, zelfs onze gedachten niet. Dit wordt ook wel de 'wet van de vergankelijkheid' genoemd. Het zekere voor het onzekere, het solide en standvastige wat je zintuigen je voorschotelen is dus slechts schijn, een illusie. Je denkt bijvoorbeeld een egaal tafelblad te zien, maar leg het onder een microscoop en je indruk verandert ogenblikkelijk. De wereld is verankerd in beweeglijkheid en verandering. Dit houdt in dat alles in de wereld van de vormen vergankelijk is. Die vergankelijkheid is mooi, want veel veranderingen die zich aan ons voorbij trekken zijn schitterend en het leven kan een fascinerend schouwspel zijn. Onze harten kunnen zich openen door het plezier in de vele vormen en manifestaties. Bovendien moeten we er ook niet aan denken eeuwig kind of puber te blijven. Tegelijkertijd zijn de veranderingen

eng, want je kunt je nergens aan vasthouden. De wereld van de vormen is een manifestatie van het bestaan die voortdurend verandert en dat kan aanvoelen als chaos. Of je hart schrikt en trekt zich terug, en daarmee trek je bepaalde kwaliteiten terug, zoals we eerder zagen. Het ondergaan van al die veranderingen kan niet zonder het ervaren van een bepaalde leegte en ruimte in jezelf. Door het toelaten van leegte en ruimte voorkom je dat je jezelf in de vormen verliest, dat je jezelf kwijt raakt. Veel mensen reageren daarop met het toepassen van zogenaamde 'vingerfilosofie'¹: alleen wat ik met mijn vingers kan voelen is criterium voor de werkelijkheid.

Carla Verberk² zei ooit in een training: 'als we alle beweeglijkheid toelaten is de tantrika onderweg voortdurend in een staat van verwarring; we kunnen onszelf alleen handvatten eigen maken om met die verwarring om te gaan en leren bewegen tussen zowel de angst als de fascinatie'.

Als we proberen geluk te vinden in de dingen die veranderen en verdwijnen, dan worden we daar uiteindelijk heel ongelukkig van. Patrick van Hees beschrijft dit proces heel verhalend in 'de Geluksprofessor'. Prettige en pijnlijke dingen zullen elkaar altijd afwisselen. De wet van vergankelijkheid vraagt van ons dat als we ons lijden willen verminderen en we onze frustratietolerantie willen verhogen, we ons open blijven stellen voor dat wat we niet kennen en dat we de veranderingen die zich aan ons voltrekken (gelijk)moedig ondergaan. Wijsheid vraagt van ons dat we de beelden over hoe iets hoort te zijn, opgeven en dat we vrede sluiten met de dingen zoals ze zijn. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het proces begint met waarnemen wat er gebeurt en erkennen wat waar is om vervolgens dieper in jezelf te zakken.

De man in het dorp

Een bekende Indiase parabel verwoordt het bovenstaande als volgt. In een klein dorpje woont een man met zijn zoon. Deze man is arm en heeft vrijwel geen bezit, op een ezel na. Op een dag loopt de ezel er ineens vandoor met het door de man verzamelde hout op zijn rug. De man wacht de avond af, maar het ezeltje, dat altijd zo goed de weg kon vinden, komt niet terug. De man is diep bedroefd en de dorpingen zijn enorm met hem begaan en spreken ach en wee. Toch is de man vol vertrouwen en zegt tegen de dorpingen 'we zullen zien'.

Na twee dagen zegt de zoon: ik ga onze ezel zoeken. Hij neemt wat brood mee en gaat op weg. Na een uur of 4 te hebben gelopen, treft hij de ezel aan bij een kudde wilde paarden. Hij vangt de ezel, doet hem een halster om en stapt op de rug van de ezel om naar huis te gaan. Op dat moment maakt één van de hengsten zich los uit de kudde en loopt achter de jongen met de ezel aan. De oude man is blij en de dorpingen bejubelen hem met de komst van zo'n mooi sterk dier als extra hulp op het land en daardoor mogelijkwijs wat extra inkomsten. Het enige dat de man zegt, is: 'we zullen zien'. De volgende dag vraagt de zoon of hij de hengst mag gaan temmen en leren berijden. De vader stemt in en de zoon gaat op pad. Enkele uren later bereikt de man het bericht dat zijn zoon een lelijke val heeft gemaakt van de ongetemde hengst. Bewusteloos wordt de zoon binnengebracht. De vader voelt een intens verdriet bij het zien van zijn zwaargewonde zoon. Dit zal lang gaan duren en de zoon zal hem voorlopig niet kunnen helpen met het zware werk op het land. De dorpingen beklagen zijn lot, maar ondanks zijn verdriet, is het enige dat de man zegt: 'we zullen zien'.

Enkele weken later komen rondtrekkende soldaten van de koning in het dorp. De koning heeft jonge, sterke jongens nodig die hem kunnen helpen met de oorlog met het naburige land. Ook het dorp van de oude man doen ze aan en ze nemen enkele sterke jongens mee. Als zij bij het hutje van de man komen en de zoon zien die nog mank loopt van zijn val van het paard, laten ze hem achter bij zijn vader. De man is heel blij dat zijn zoon dit lot bespaard blijft en de dorpingen zijn deels jaloers, deels blij dat de man zijn zoon mag houden, waarop de man zegt: 'we zullen zien'.

¹ Term ontleend aan Paul Brunton.

² Zie www.centrumvoortantra.nl.

Het verhaal zou eindeloos door kunnen gaan en de essentie is helder: stijging en daling in onze gemoedstoestand horen bij het leven en hebben hun eigen verloop. Zolang wij echter afhankelijk zijn van de dingen buiten ons, zoals bij de dorpelingen het geval is, zijn wij ook de gevangene ervan en leveren we onze vrijheid in.

Dit wil overigens niet zeggen dat de man geen verdriet en vreugde mag voelen over wat gebeurt. Sterker nog: hij laat deze gebeurtenissen ook ten diepste binnenkomen, maar hecht zich niet aan het idee dat een gebeurtenis niet mag plaatsvinden en dat een andere gebeurtenis dezelfde moet blijven. Hij blijft in zijn emoties de vergankelijkheid der dingen zien en erkent deze ten volle.

Tegelijkertijd is te midden van alle vergankelijkheid wel iets waar we ons aan vast kunnen houden. Er is iets in ons, een aanwezigheid, noem het je Ziel of Hoger Zelf of Inner Observer, die blijft. Onze aanwezigheid is blijvend, tezamen met ons bewustzijn, dat kan waarnemen wat de inhoud van onze ervaringen is. Het is voedend om te rusten in die diepe aanwezigheid, wetend dat er iets is om aan vast te houden. We kunnen contact houden met deze diepe grond van aanwezigheid, ongeacht wat we doen en wat ons overkomt.

Die aanwezigheid kun je vergelijken met een voetbalveld. Het veld ligt er. Er wordt op gevoetbald, er zijn teams, winnaars en verliezers, de spreekkoren, de scheidsrechter, het toernooi, de doelpunten, de blessures. Het veld ligt klaar en daar speelt het spel zich af. Het veld blijft wat het is en reageert niet op wat er gebeurt. Het veld raakt niet opgewonden, positief of negatief, van de gebeurtenissen om haar heen. Het veld is er, ook als het spel afgelopen is, 's nachts. Deepak Chopra gebruikt een andere metafoor, die van een scherm waarop een film geprojecteerd wordt³. De beelden verplaatsen zich op het scherm, heftige emoties en dramatische toestanden kunnen ten tonele verschijnen, maar het scherm is er niet bij betrokken, het is geen deel van de film. Het verschil, aldus Chopra, tussen het scherm en je geest is dat jij betrokken raakt in de film omdat het *jouw* leven is. Het scherm binnen ons wordt zo doordrenkt van jouw persoonlijke ervaringen en de 'dwingende ondertiteling' van het Superego, dat het besef dat er een scherm is (het onveranderlijke deel van onze geest), verloren gaat.

Het voetbalveld of het projectiescherm is de diepste grond van ons zijn. Dit veld kun je voelen in jezelf. Er is dan iets vols waarneembaar en voelbaar in jezelf, iets van vervuld zijn, vervulling, jezelf genoeg zijn, ook al is het maar even. Misschien ken je het door het zien van iets moois in de natuur zoals een zonsondergang, een regenboog, een prachtige bergwand met avondlicht. Of ervaar je het bij een meditatie of na een heerlijk avondje sporten. Of gewoon, tijdens de afwas met je handen in het water. Soms voel je het duidelijk niet en dan zeg je bijvoorbeeld iets in de trant van: 'ik voel me wazig vandaag' of: 'ik ben geloof ik niet helemaal helder' of: 'ik ben er niet helemaal bij'. Je ervaart op die momenten dan even geen contact met het veld, maar het is er nog wel. In je eigen proces zul je ervaren dat hoe meer je bewust bent van dit veld, je er vaker naar terug kunt keren en dat je meer groeit in aanwezig zijn.

Deze aanwezigheid waarnemen kan alleen als je in het moment bent, en dus niet bezig bent met dat je straks nog een aantal mailtjes moet versturen of naar de supermarkt moet. Dit soort gedachten over de toekomst of het verleden maakt dat je het contact met aanwezigheid verliest. Bij sommige mensen gebeurt dat heel snel – zij hebben doorgaans weinig contact met deze diepere aanwezigheid, met bewustzijn. Anderen kunnen wat makkelijker toegang ertoe krijgen. Vertragen (langzamer en aandachtiger praten bijvoorbeeld) helpt om contact te houden, net als goed of dieper doorademen of je aandacht naar binnen richten. Ook het aanscherpen van je zintuigen helpt om het

³ In: leven zonder voorbehoud.

contact met aanwezigheid te herstellen, bijvoorbeeld door fysieke sensaties waar te nemen over hoe je zit, hoe de temperatuur voelt in de kamer waar je bent, welke achtergrondmuziek je hoort, enzovoort.

We kunnen alles ervaren wat maar ervaren kan worden. We kunnen allerlei manifestaties waarnemen: hoe we ons voelen in de rij bij de kassa, tijdens een oudergesprek op school, een spannend functioneringsgesprek, het in bad doen van de kinderen. Onder de inhoud van al die manifestaties ontdek je de diepere grond. In onze beleving zijn de vormen even belangrijk als de diepere grond, als de open ruimte zelf. Vormen zijn manifestaties en onze harten kunnen zich openen door de manifestaties die zich aan ons voordoen. We kunnen leren van de manifestaties en onze ervaringen transformeren naar meer beweeglijkheid van onze geest, meer diepte in onszelf. We krijgen door de transformatie toegang tot onze authentieke kwaliteiten. We voelen onszelf ruimer en staan open voor dat wat zich aandient. Dit kan aanvoelen als een enorme vrijheid die blijvend is en nooit aangetast wordt.

In de ruimte die dan ontstaat, valt de denkwereld stil. De lege ruimte kan in eerste instantie soms wat ongemakkelijk voelen. Dat komt doordat het Superego met al zijn commentaar even afwezig is. Het gevolg is dat je je licht en ongehinderd voelt – een fantastisch gevoel, maar in het begin onwennig en die onwennigheid maakt dat je het niet vertrouwt, waardoor je je misschien weer onveilig gaat voelen. Als dat gebeurt, dan neemt het denken met zijn Superego stemmen het weer over. Stel dat er een gedachte opkomt als 'dit gevoel is fantastisch, hoe doe ik dat, dit moet ik vast zien te houden, zie je wel, nu ben ik het alweer kwijt, ik leer het nooit'. Problematiseer dan niet; het is niet erg. Geniet van het feit dat het je opgevallen was. Zie het moment dat je je dit gewaar wordt als iets dat hoort bij het proces van groei en bewustwording. Het begin is er en als je het eenmaal ervaren hebt, kun je die ruimte telkens opnieuw weer opzoeken in jezelf en leer je langzaam deze te vergroten. Onze authentieke kwaliteiten kunnen pas werkelijk zichtbaar en voelbaar worden in de open ruimte, omdat de vervormingen van die kwaliteiten, ingegeven door de strategieën van ons ego, afwezig zijn. De ervaring van ruimte is een voorbode van verwerkelijking van je essentie. Daarvoor was er geen ruimte, want de egostructuur vulde de gaten in. Deze ervaring wordt daarom door sommigen wel 'de dood van het ego' genoemd. In werkelijkheid zul je merken dat je ego vele malen door de egodood heen gaat. Vele transformaties voltrekken zich alvorens onze egostructuur smelt en het Superego haar greep verliest en essentie naar voren kan komen. Dit proces wordt in sommige tradities ook wel 'wedergeboorte' genoemd. De essentie kan naar voren komen, na jarenlang verborgen te zijn geweest. Er bestaat niet één egodood en niet één wedergeboorte. Het Superego verliest langzaam zijn grip, ons valse zelf valt geleidelijk uit elkaar.

Tal van oude geschriften, waaronder de Evangeliën met zijn verwijzingen naar de mogelijkheden om opnieuw geboren te worden, laten het proces zien van ontwaken – sterven – geboren worden, maar hun poëtische stijl laat zich soms lastig lezen en vertalen naar het leven van nu.

In boeddhistische tradities zien we overigens nog een uitzonderlijk mooi beeld over rusten in aanwezigheid en het dragen van de manifestaties die zich voordoen aan ons. Het betreft het zogenaamde YabYum beeld: Shakti, de godin die hoort bij alle manifestaties, op schoot zittend bij de god Shiva, die symbool staat voor het veld van aanwezig zijn. De manifestaties, het beweeglijke van Shakti, kunnen plaatsvinden rustend op de schoot van Shiva, de niet vergankelijke dimensie. Dit is de dimensie van pure aanwezigheid, leegte, puur bewustzijn. De leegte is er altijd en in die leegte komen de veranderlijke vormen. Vorm en ruimte zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Shiva is de diepte in ons; Shakti is het sprankelende, het vitale in ons.

Als het beweeglijke samenkomt met de leegte en de ruimte, dan begint diep van binnen een sprankeling en levendigheid voelbaar te worden. Het gaat bruisen en tintelen. Je kunt daarbij gevoelens van extase ervaren, heel intense gevoelens van verrukking over alles om je heen. Het effect is dat we in die extase niet meer kunnen denken. Het denken verdrinkt in de extase. Op zo'n extatisch moment ervaar je heel even je eigen essentie en op het moment dat je dat wilt vasthouden, is het weg.

Elke activiteit die niet rust op de schoot van aanwezigheid je uit je natuurlijke, hoog energetische staat van zijn gooit. Al je lijstjes, de agenda's, taken, alle moeite die je opbrengt om iets te doen, kosten ons iets als je het contact met je aanwezigheid kwijt bent.

Seva

In de retraites die we geven is één van de meditatie's het doen van Seva. Seva is een Sanskriet woord en staat voor 'dienstbaarheid'. Het doen van Seva komt in veel ashrams voor. Het gaat daarbij om licht huishoudelijk werk van diverse aard, gedurende een half uur tot maximaal uur per dag. Deelnemers kiezen zelf welke taken ze willen doen.

Seva is niet zozeer een taak of een corveeklus, hoewel je het wel als corveeklus zou kunnen doen en dan is het een regulier taakje zoals je dat ook van thuis kent. Seva biedt echter een mogelijkheid om iets van jezelf te geven aan het gehele veld van aandacht dat we in de retraite opbouwen met elkaar. Je bent in staat om iets te geven aan anderen, een bijdrage te hebben aan het groter geheel. Met je handen in het water om de groente te wassen, het snijden van groente of borden plaatsen in de spoelmachine – door de Seva leer je om dit bewust te doen en hoe gek het ook klinkt: de mensen genieten er enorm van.

Omdat Seva een periode van reflectie en meditatie is, vragen we de Seva in stilte te doen. Door de stilte laat de Seva je ook iets zien van jezelf; je leert over jezelf in deze tijdsperiode. Soms leer je dat via irritaties, soms via het plezier om met anderen iets samen te doen en iets moois te creëren. Ook ontdek je wellicht dat als je met volle aandacht iets doet wat je thuis achteloos doet, je ineens in een staat van meditatie komt en het moeiteloos gaat.

Iedereen kan Seva doen en leren in alles wat je doet je geest beweeglijk te laten zijn en tegelijkertijd door te dringen in je emoties⁴. Je staat in de keuken en ziet de stapel borden. Je zucht, jeetje wat een stapel. Wat doe je? Blik op oneindig en maar zo snel mogelijk beginnen zodat het zo snel mogelijk achter de rug is? Dat zou nog eens zonde van de tijd zijn, want jij bent dan niet langer aanwezig. Dring in plaats daarvan eens door tot de zucht die je slaakte. Wat betekent die zucht? Dit zal per persoon andere antwoorden opleveren. Je staat in de keuken en wilt daar eigenlijk niet zijn. Observeer je gevoelens en gedachten en laat de afwas aan de buitenkant. Op het moment dat we dit doen, ebt het negatieve gevoel weg.

Ditzelfde kunnen we doen met positieve gevoelens en dan zullen we merken dat we in staat zijn deze langer vast te houden. Stel dat je iemand tegen komt die je jaren niet gezien hebt. Je bent helemaal verrast en blij door de ontmoeting. Dring dan in die vreugde door. Je ziet iemand die je jaren niet gezien hebt en je voelt je blij. Wat we vaak doen in dergelijke situaties is onze blijdschap op de vriend of vriendin in kwestie richten, op het weerzien dus en niet op de blijdschap zelf en daarmee ontgaat je iets. Je begint te praten, herinneringen op te halen en zo ontglipt de vreugde je en verdwijnt deze. Maar

⁴ Er is een grappig boekje van Lorenz Marti: hoe doet een **mysticus** de **afwas**? Hierin zijn allerlei kleine alledaagse meditatie's te vinden voor het praktische leven van elke dag. Daarnaast kun je in het heerlijke humoristische boek van Joan Tollifson, ontwaken in het alledaagse, leren hoe je telkens opnieuw tot jezelf kunt komen in de tal van dingen die zich op een dag aan je voordoen, zowel de grotere als de kleinere.

de blijdschap die je nu voelt is altijd al in je en is daar nooit weg geweest is. Wanneer je een goede vriend ontmoet, richt je dan op de blijdschap die je voelt opwellen in jezelf. Ontmoet de ander, bewust van je blijdschap. Dat doe je door je aandacht naar binnen te brengen, naar het gevoel van bijvoorbeeld verbinding en vreugde dat de ontmoeting oproept in plaats van je te richten op de projectie van je gevoel, dat wat buiten jou plaatsvindt: de ontmoeting en je vriend. Je hebt je vriend ontmoet en 'natuurlijk' wordt je blijdschap veroorzaakt door het weerzien. Maar dat klopt niet; die vreugde zat altijd al in jou. Je vriend heeft je gevoel naar buiten weten te brengen, maar het gevoel was er al. Laat je vriend aan de buitenkant en blijf in het centrum van je geluksgevoel.

Dit kunnen we leren op zo veel manieren. Je geniet van een prachtige zonsopgang. Voel dan op dat moment dat iets in jou opkomt. Vergeet de zon, laat die aan de buitenkant en blijf in je eigen gevoel van opkomende energie. En zodra je naar binnen kijkt, breidt die energie zich uit en vult je hele wezen. Als er vreugde is, zijn we geneigd te denken dat deze van buiten komt. De vriend, de opkomende zon zijn alleen maar de aanleiding. En dit geldt voor alle gevoelens: woede, verdriet, liefde, vervulling, eenzaamheid, leegheid, moeheid, geluk. Mensen of situaties zijn de aanleiding waardoor wat in jou verborgen is, naar buiten komt. Zij zijn niet de oorzaak, maar de situatie of de ontmoeting haalt het uit jou. Telkens als zoiets gebeurt, blijf dan met je aandacht in het centrum van je innerlijk gevoel en blijf ermee verbonden. Vanzelf krijg je een andere houding ten opzichte van alles in het leven. Doe dit met alles. Wanneer je boos bent, richt je dan niet op degene die je woede opgewekt heeft. Laat hem of haar aan de buitenkant en richt je op je boosheid zelf. De ander heeft iets geraakt, er lag een verborgen wond en nu weet je het – word de wond, de pijn, de boosheid. Pas dit toe bij alle positieve en negatieve emoties en er zal een grote transformatie in je plaatsvinden. Als het een negatieve emotie is, word je ervan bevrijd door bewust te beseffen dat die in jou zit en dat je die kan containen; als de emotie positief is, word jij de emotie zelf. Als de emotie vreugde is, word je vreugde, word je één met de vreugde en wordt de blijdschap in jou geïntensiveerd. Als de emotie boosheid is, zal de boosheid oplossen, juist door je te focussen op wat je zo raakt in jezelf.

Als we het contact met onze diepere grond kwijt raken, zijn we makkelijker een speelbal van onze emoties. Daardoor zullen we ook makkelijker gaan re-ageren op de ander of op de situatie. Als je je bewust bent van wat je voelt en je naar binnen richt, kun je voorkomen dat je in re-actie schiet.

Op deze manier kun je dus te midden van alle emoties zijn, kun je het hele spectrum (van uitzinnig geluk en blijdschap tot aan verdriet, gekwetstheid of woede) containen. Je kunt in de emoties en gevoelens aanwezig blijven. De meest eenvoudige definitie van aanwezigheid is je volledig gewaar zijn van het moment waarin je verkeert oftewel: aanwezig zijn in het moment. Dit is een staat van *zijn* in tegenstelling tot iets dat je *doet*.

Aanwezigheid kun je voelen, het voelt als een volstromen en je weet dan: 'ik ben er'. Aanwezigheid voelt altijd als een kalme grond; de ervaringen daar bovenop als geagiteerd, beweeglijk, vrolijk, deprimerend. Jezelf oefenen in bewust zijn, in aanwezigheid zijn, maakt dat je door talloze gevoelens en gedachten heen kunt gaan, zonder dat ze jou onderuit halen. Je ervaart de goedheid in jezelf en hebt die niet langer van buiten nodig. Het is onze egostructuur die zegt dat goedheid van buiten komt. Je kunt aanwezig zijn oefenen en leren samenvallen met die kalme continue grond. Die wordt een deel van je aardse bestaan.

Het kunnen ervaren van aanwezigheid is eigenlijk altijd plezierig en geruststellend. Rustig doorademend aanwezig zijn in wat gebeurt – voor sommige mensen is het een volstrekt nieuwe ervaring dat deze dimensie er is. We zijn zo geneigd om met de uiterlijke vormen van de wereld bezig te zijn. Die zijn zo aantrekkelijk, zo verleidelijk, ze lijken zo echt. We kunnen ons er helemaal door laten opslurpen. Dit heeft te maken met het vermogen van ons ego om zich te vereenzelvigen. We kunnen namelijk niet alleen van alles ervaren dankzij onze zintuigen, we kunnen ook echt geloven dat we

daadwerkelijk zijn wat we ervaren. Dat is verbonden met het menselijk vermogen tot zelfbespiegeling, zelfreflectie. Je hebt bewustzijn van je eigen bestaan en daardoor kun je jezelf leren kennen. Echter, onder invloed van diverse ervaringen neem je een beperkte hoeveelheid vormen aan in plaats van dat je je open stelt voor alle vormen die je kunt zijn. Je maakt namelijk door de jaren heen dezelfde soort keuzes wel en dezelfde soort keuzes niet, waardoor imago's ontstaan. Wanneer je je identificeert met een deel van je bewustzijn, verlies je het contact met het geheel en zul je jezelf nooit anders leren kennen dan als een bepaalde vorm (fysiek, emotioneel of mentaal). Je maakt een inperking van jezelf: 'ik ben iemand die niet kan koken'. Of: 'ik ben iemand die nu eenmaal niet kan plannen'. We hebben gezien dat het ego dit doet uit zelfbescherming. Het ego is in staat om van alles een inperking te maken, waarmee het zich uit zelfbescherming, kan verbinden, kan bezitten, vasthouden. En daarmee gaat het in tegen de wet van verandering, en daarmee tegen jouw natuurlijke staat van zijn.

Drie kwaliteiten⁵

*Ieder draagt iets kostbaars in zich,
dat in geen ander mens te vinden is.
De mens zelf kan dit kostbare ontdekken
wanneer hij zijn sterkste gevoelens en wensen,
datgene in hem wat zijn diepste innerlijk beroert,
waarachtig beseft.
En hij de kracht van deze gevoelens, de impuls,
niet uitleeft op het eerste dat op zijn weg komt,
maar richt op zijn eigen heilwording.
Daarom wordt door de Alwetende aan Adam
de vraag gesteld: waar ben je?
Waar ben je in jouw wereld?
Een vraag die leidt naar aanwezigheid.
Martin Buber*

Er zijn **drie kwaliteiten** die maken dat we kunnen rusten in aanwezigheid:

- In contact zijn met aanwezigheid zelf. Aanwezigheid is waar te nemen in je bekkengebied en in het buikgebied (hier komen we bij de paragraaf over de Kath meditatie uitgebreider op terug). Contact met aanwezigheid krijg je door te vertragen, door je bewust te worden van het 'voetbalveld' en door het scherpen van je zintuigen. Wanneer je eet of drinkt, word dan de smaak van het voedsel of de drank en wees de verzadiging. We beleven vaak de smaak niet van wat we eten en drinken en ondertussen stoppen we onszelf maar al te makkelijk vol. Eet langzaam, wees je bewust van de smaak. Slik niet alles zomaar door. Proef alles, haast je niet. Wanneer je iets zoets proeft, word dan die zoetheid, die kun je overal in je lichaam voelen, niet alleen in je mond of op je tong. Als je koel water drinkt, voel dan de koelte van het water, voel hoe jij koelte wordt. Op deze manier scherpen we onze zintuigen en worden we vloeibaarder, raakbaarder, gevoeliger. Dit kunnen we met alle zintuigen doen: iets horen, iets moois zien, een aanraking voelen. Ondertussen ben je je volledig gewaar wat je voelt en denkt en dat gedachten en gevoelens komen en gaan. Je houdt niets terug, je observeert terwijl je voelt, denkt, waarneemt. De acties die hieruit voortkomen, zijn dan ook natuurlijk, een respons op het huidige moment, spontaan, open, vloeiend.

⁵ De beschrijving van deze kwaliteiten zijn afkomstig uit een teaching van Carla Verberk en Remmelt van Kleef van het Centrum voor Tantra in Amsterdam.

- In contact zijn en compassie hebben.
Deze kwaliteit gaat over het met hart en ziel in contact zijn met je ervaringen en met de inhoud daarvan, het werkelijk kunnen containen van deze ervaringen. Op deze manier in contact zijn, is gelokaliseerd in het hartgebied.
Sommige spirituele of religieuze tradities hanteren het standpunt dat de vormen en manifestaties die vanuit de wereld aan ons voorbij komen, inclusief wat die vormen met ons doen, hoe ze ons laten voelen en denken over onszelf, zo onbelangrijk zijn voor het 'echte leven', dat je je daar niet mee bezig hoeft te houden. Deze tradities richten zich vooral op het leren om de toeschouwer te zijn in alles wat er gebeurt. Andere, meer psychologische tradities, zijn juist vooral bezig om de manifestaties te verklaren, te interpreteren en leren je ermee om te gaan. De bewustzijnsleer zit meer in het midden: zij ziet de vormen inderdaad als vergankelijk en tegelijkertijd zijn ze kostbaar genoeg om ze volledig te ervaren, ze volledig tot je door te laten dringen. Dus: als je boosheid ervaart, doe dat dan totaal, voel je helemaal boos (of eenzaam of verdrietig of blij). Ga helemaal in de ervaring en laat die toe tot waar je die op dat moment kunt dragen, omdat je ervan leert, erdoor groeit, er wijzer, rijper en milder van wordt. Wees niet uitsluitend de toeschouwer, maar leef vol overgave omdat dat het leven intens maakt. Van sommige gevoelens geniet je; van andere kun je soms schrikken of kun je afwijzen omdat je denkt dat ze niet bij je horen. Ervaringen kunnen over je heen vallen, je overvallen, bijvoorbeeld als je voor het eerst echt vreselijk jaloers bent of door een geliefde in de steek gelaten wordt. Als kind heb je al geleerd om niet vol te leven, omdat het leven soms letterlijk te veel, te intens was. Ervaringen door je heen laten gaan, is daarom iets wat je weer (opnieuw) moet leren, net als weer opnieuw leren lopen als je een tijd plat hebt moeten liggen met een hernia of een gebroken been. Compassie helpt daarbij. Compassie voor wat zich aandient: niet de jaloezie of de boosheid afwijzen, maar tegen jezelf zeggen 'dit gebeurt, het is okay, ik kan het niet helpen dat ik dit onplezierig vind'. Als dit lukt, ontstaat een ruimte om de inhoud van de ervaring echt te onderzoeken.

In werkelijk contact zijn staat tegenover gepantserd zijn, uit contact zijn, ongevoelig zijn en verharding. In contact zijn, contactvol zijn, betekent dat je tegen het leven zegt: neem mij maar, raak mij maar. Belangrijk is dat je hierbij in het midden blijft: blijf niet alleen de observator, die aan de buitenkant toekijkt, maar ook niet diegene die helemaal door het gevoel overgenomen wordt (en als de was in de droger door elkaar gehusseld wordt). Wees de aanwezige die ziet en voelt.

Raakbaar zijn voor wat het leven je geeft, heeft in een liefdesrelatie een extra dimensie omdat je je laat raken door iemand die heel dichtbij je staat. We zijn heel gevoelige, sensitieve wezens die door de sensitiviteit enorm veel kunnen voelen, ervaren, zien. Hoe meer we rusten in aanwezigheid, hoe meer je de ander kunt laten binnenkomen. En je gaat zien hoe je de ander op afstand houdt en waarom je dat doet en wat je daarmee beschermt.

Contactvol zijn is dus jezelf raakbaar laten zijn, de bereidheid om alles te voelen en tegelijkertijd geaard te zijn. Je bent bereid alles helemaal te voelen en toe te laten. Je zegt volledig 'ja' tegen de realiteit die zich aandient. Ondertussen is het een hele kunst om tegelijkertijd in aanwezigheid te zijn en gevoelig te zijn voor wat er gebeurt. Je beschermt jezelf niet maar kunt alles wat er in je opkomt laten zijn voor wat het is, zonder het te sturen, controleren of onderdrukken.

- Nieuwsgierigheid.
De derde kwaliteit is werkelijk nieuwsgierig kunnen zijn naar wat er gebeurt, echt geïnteresseerd zijn op een open manier. Deze kwaliteit is gelokaliseerd in het hoofd, op de positie van het derde oog, de plek die staat voor helderheid.
Als je nieuwsgierig bent, stel je je open voor de ervaringen die zich aandienen. Je wijst ze niet af, je zegt niet: die ervaring wel en die niet, die vind ik niet zo leuk of minder belangrijk. Je hebt een nieuwsgierige, onderzoekende en open grondhouding naar alles wat zich aandient. Je zegt: hé, dit is interessant en vervolgens onderzoek

je het. In het toepassen van deze kwaliteit ontdek je dat nieuwsgierigheid het proces lichter maakt. Het wordt makkelijker om in gevoelens en gedachten door te dringen als je je verwondert over wat je allemaal tegenkomt. Nieuwsgierig ben je niet naar waar het vandaan komt, maar naar de inhoud van je ervaring en wat daarin gebeurt, hoe het zich ontwikkelt, en, als je het er laat zijn, waar het naar toe gaat. Langzaam ga je zien dat je meer bent dan de pijn of de irritatie of het ongemak.

Deze kwaliteiten kun je zelf beoefenen of met begeleiders die hierin ervaren zijn. Ook wij werken met deze kwaliteiten in onze trajecten, omdat ze zo belangrijk zijn voor het ontwikkelen van een open en dragende grondhouding ten aanzien van alles wat er in je leven gebeurt. Als je individueel gaat oefenen is het van belang om te beginnen met elke ervaring te laten zijn voor wat die is. Probeer geen emoties op te wekken maar volg de natuurlijke bewegingen in jezelf zonder deze te willen sturen.

De drie kwaliteiten zijn essentieel in het ontmantelen van alle beelden en aannames over onszelf die we vanuit het verleden projecteren op het nu. Door het beoefenen van de drie kwaliteiten ben je in staat om je aandacht te verschuiven naar het nu en doorbreek je je persoonlijke geschiedenis met zijn verouderde informatie. Informatie die miljoenen bits omvat en ons stuurt op alle mogelijke manieren. Je komt met behulp van de drie kwaliteiten los van wat je altijd dacht over jezelf, in een tempo dat bij je past en wat je systeem mentaal en fysiek aan kan. Daarbij zul je achtereenvolgens de volgende stappen doorlopen:

1. Door het focussen op je lichaam en op wat je nu voelt, blijf je in het heden en ontdek je dat het heden afgedekt wordt door het verleden. Je ontdekt hoe je dat doet, hoe je een oude jas aan doet over een nieuwe broek. Hoe elke interpretatie en commentaar op wat nu gebeurt, op wat hier is, op de mensen die erbij betrokken zijn (inclusief commentaar op jezelf) gefilterd wordt door dat wat je eerder ervaren hebt.
2. Oude beelden en herinneringen zullen naar boven komen op het veld van aanwezigheid als je je niet bemoeit met de inhoud van je ervaring, maar je laat deze zijn voor wat ze zijn, terwijl je ondertussen rustig doorademt.
3. Je ontdekt hoe je jezelf beschermt, hoe je controle probeert te houden, hoe je jezelf afhoudt van verandering door vast te houden aan bekende strategieën. Je ontdekt hoe je Superego werkt en welke oude boodschappen je krijgt. Je leert hoe je je langzaam maar zeker over kunt geven aan het onvoorspelbare van het nu, aan het oncontroleerbare van de gebeurtenissen in hun huidige vorm.
4. Je voelt hoe er steeds een beweging wordt gemaakt van je buik naar je hoofd en brengt met evenveel aandacht als liefde en plezier je aandacht weer terug naar je buik.

Oefen op je eigen manier met deze stappen. Doe het vooral in je eigen tempo. Neem de tijd en geniet van je ontdekkingen!