



tekst: Linda Rood - www.lindarood.com
redactie: Tanja Timmerman

Een duik in fris, helder water

Ontspannen in onbekendheid

Wie we in werkelijkheid zijn, is niet hetzelfde als wat we kunnen bedenken over wie we zijn. Vanaf het moment dat we als kind het leven leerden benoemen, leerden we tegelijkertijd het eenvoudigweg 'zijn' in dat leven af. We verlaten als jong kind de eenheid om kennis te maken met verscheidenheid. Totdat in ons hart de vonk van spiritueel ontwaken ontvlamt en we de innerlijke roep voelen om terug te keren naar ons heel-zijn.

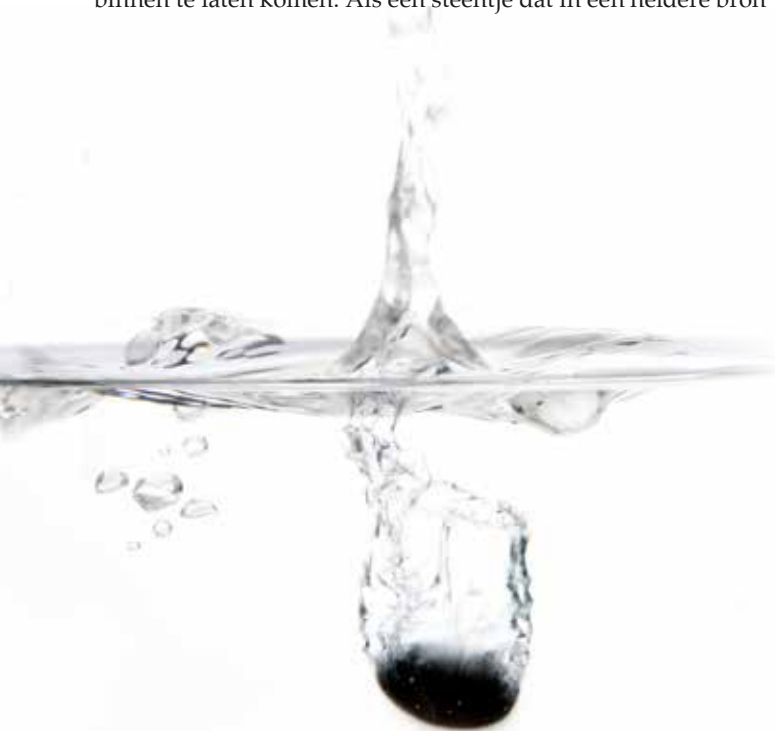
Wanneer het vlammetje eenmaal brandt in ons hart, begint een spirituele zoektocht. Over het algemeen beginnen we die op de manier waarop we geleerd hebben om te zoeken. Namelijk door letterlijk ergens naar op zoek te gaan, terwijl onze natuur juist het enige is wat zich niet op die manier laat vinden – simpelweg omdat ze niet 'iets' is. Om spiritueel te ontwaken, om te beseffen wie we werkelijk zijn, is een shift in perspectief nodig. Deze shift kan voelen als een vrije val, een sprong in het onbekende, omdat alles wat je geleerd hebt hier geen betekenis meer heeft. Om dit zelf te ervaren, nodig ik je uit om niet te proberen de woorden van dit artikel te begrijpen met het denken, maar om ze moeiteloos binnen te laten komen. Als een steentje dat in een heldere bron

valt en langzaam naar beneden zakt. De bron hoeft het steentje niet te begrijpen om er toch door in beroering te worden gebracht.

Het leven als film

Het leven is in wezen zo eenvoudig. Wat een mooi woord: 'één' waarin 'voud' – de verscheidenheid aan vormen – zich afspeelt. Vaak verliezen we onze aandacht in de verscheidenheid van de tastbare wereld en lijkt het leven ongelofelijk complex. We gaan op in de film die zich op dat moment in ons leven afspeelt. We proberen binnen de film oplossingen te vinden voor wat we als karakter meemaken. Afhankelijk van het type film van dat moment doen we dat met ingrediënten die bij die film passen. Drama, komedie, misdaad, liefdesgeschiedenis... En we doen dat ook nog eens op basis van onze eigen specifieke bagage en manier waarop we gevormd zijn. Echter, wat voor karakter je ook hebt en in wat voor film je je ook bevindt, er is sprake van onvrijheid zolang je je niet realiseert dat jij niet het karakter in de film bent.

Het karakter en de film verschijnen op een scherm. En de werkelijke substantie van de film is (gemaakt van) het scherm. En hoewel de verschillende films en programma's elkaar afwisselen is er iets wat onveranderlijk aanwezig is, namelijk dat scherm. Met andere woorden, jij, jouw bewustzijn! Op een vergelijkbare manier als waarop de werkelijke substantie van een film gemaakt is van het scherm waarop het verschijnt, is de werkelijke substantie van alles wat jij ervaart (gemaakt van) 'jouw' bewustzijn. En op jou als scherm kunnen oneindig veel meer programma's draaien dan enkel die waarmee jij geconditioneerd bent. Er is potentieel in jou dat onaangeboord blijft wanneer je dit niet beseft.



Karakter

Het punt is dat we het leven vaak persoonlijk maken. We bekijken het leven vanuit het perspectief van een karakter. We willen van alles bereiken; we willen van alles wel en van alles niet. Het kan dan ook best eng zijn om af te dalen in je wezenlijke natuur, omdat het karakter wel voorvoelt dat in deze natuur geen werkelijke grip of sturing mogelijk is. Het is in essentie niet mogelijk om als karakter te bepalen welk potentieel zich ontvouwt. Toch kan de illusie van grip hebben bijzonder aantrekkelijk zijn. Tot het moment dat de kansen zich keren en we als karakter in een nare of pijnlijke scène terechtkomen. Dit zijn de zogenaamde wake-upcalls, die ons de mogelijkheid bieden om ons bewust te worden van onze werkelijke natuur. De vrede, stilte, liefde en vrijheid van je natuur zijn er altijd en zijn vrij toegankelijk voor jou. Daarvoor hoef je als karakter jezelf niet te verbeteren of te veranderen. Het begin, midden en einde van de film spelen zich immers af op hetzelfde scherm van vrede en vrijheid. Precies deze vrede en vrijheid zijn het diepe Ja van Bewustzijn dat alle nee's die er mogelijk nog in je liggen, kan helen wanneer je dit laat gebeuren.

Fris, helder water

Om volledig te bloeien, vol en ledig te zijn zoals je in potentie gemaakt bent om te bloeien, is het dus nodig om je te realiseren dat de film die zich op dit moment in je leven afspeelt, gemaakt is van een scherm: jouw bewustzijn. Hierdoor ontdek en realiseer je je goddelijkheid, waar je vervolgens in af kunt dalen. Steeds weer, tot je ermee samensmelt. Dat is het geschenk dat de mensheid in zich draagt. Afdalen in de leegte van zijn is als het nemen van een duik in fris, helder water – hoewel het, zolang er nog een persoonlijkheid is, ook kan voelen als tasten in het duister, zonder oriëntatiepunten en herkenning. Het spoelt je schoon, heelt je en lest je dorst. Het maakt je als een blanco vel papier waarop God, het Leven, een nieuw hoofdstuk kan schrijven en toevoegen. Niet als herhaling van het oude bekende, maar waarlijk nieuw, fris en ongekend. Jij die je dacht te zijn, heeft hier geen waarde, geen macht en zeggenschap. Dat is de prijs én wat je achterlaat. Iedere keer opnieuw, tot je niet meer de aandrang voelt om de oude gewoonten te herhalen en vast te grijpen.

De onbekende ruimte van je hart

Hoe voelt het wanneer iemand je aankijkt met ogen waardoorheen onvoorwaardelijke liefde schijnt? Ogen die jou zien en liefhebben om wie je bent, heel en volledig? Dieren kunnen op die manier naar je kijken. Kleine kinderen ook. Het is heilzaam om in hun ogen en open gezicht te kijken en om in hun aanwezigheid te zijn. De uitnodiging is om deze onvoorwaardelijkheid te herkennen als je eigen natuur, altijd aanwezig en





bereikbaar. Maar hoe kom je dan in deze onbekende 'ruimte' van je hart, wanneer je zo gewend bent om van alles en nog wat te zoeken in de buitenste rand van bewustzijn, de tastbare wereld?

**“Jij bent het meest
vervullende dat er is.
Kijk daarvoor niet naar
wat je ziet van jezelf,
maar rust in wie ziet”**

Door te stoppen. Door te stoppen met het volautomatisch voortgaan en je niet langer te identificeren met je impulsen, gedachten of gevoelens. En door op te merken waar deze beweging in verschijnt. Je draait je aandacht op deze manier als het ware om. In plaats van mee te gaan met de aandacht 'naar buiten' volg je deze terug naar haar bron, aanwezigheid in. Het kan helpen om te beginnen met het opmerken van geluiden. Eerst merk je wellicht dat je je aandacht nog op specifieke geluiden richt. Bijvoorbeeld op geluiden van buiten. Maar zodra je opmerkt dat alle geluiden spontaan in jou verschijnen, heb je een shift in perspectief gemaakt. Doe het maar eens. Merk maar op wat er aan geluiden in jou verschijnt op dit moment... Je ademhaling, misschien het zoemen van de koelkast. Je hoeft niet te zoeken naar geluiden. Merk eenvoudigweg op wat er in jou verschijnt...

Langzaam kun je nu je ontvankelijkheid voor geluiden verruimen door ook fysieke sensaties op te merken. Je handen die dit magazine vasthouden. Het gevoel van het zitten op een stoel of bank. De grond onder je voeten. En dan ook gedachten, gevoelens... Merk je hoe al deze ervaringen spontaan in jou

verschijnen? Wat is in al deze ervaringen onveranderlijk aanwezig? Niet vast te houden, te benoemen of te begrijpen? "Om je wezenlijke natuur te realiseren laat je je aandacht steeds weer terugkeren en verzinken in haar grond, aanwezigheid."

Eenvoud

In feite is het laten rusten van de aandacht in aanwezigheid zo eenvoudig en moeiteloos dat het voor onze complexe persoonlijkheid gewoon te simpel is. Die snakt al heel snel weer naar een shot 'doen', om daar vervolgens in op te gaan. Dat is wat het proces van spiritueel ontwaken dan ook zo lastig maakt. Hoewel de aandacht laten rusten in aanwezigheid, ofwel je verlichte natuur, instant realiseerbaar en direct 'bereikbaar' is, is de wereld van de persoonlijkheid nu eenmaal gebonden aan tijd en ruimte. En daar werken instantoplossingen niet. Daar ontvouwen processen zich in hun eigen unieke tijd. Je lichaam en geest hebben deze tijd ook nodig om meer en meer doordrongen te raken van de realisatie van je natuur. Om steeds eenvoudiger te worden. Tegelijkertijd is er, als je de innerlijke roep tot ontwaken voelt, de mogelijkheid om dagelijks uit de tijd te stappen, instant. Door te stoppen met het volautomatisch opgaan in doen en af te dalen in je aanwezigheid, waarin alles verschijnt. Zoals nu bijvoorbeeld deze woorden. Dus hoor welke geluiden in jou opkomen, welke geuren, gedachten... Nu, tijdloos. Altijd direct bereik- en realiseerbaar.

Ontspannen in onbekendheid

In werkelijkheid verkeren we altijd in onbekendheid. Door onze aandacht echter vast te binden aan gedachten, lijkt het of het leven een vastigheid krijgt die het in werkelijkheid niet heeft. En hoewel het een illusie is, geeft het voor ons karakter toch een gevoel van veiligheid waarmee we de vergankelijkheid en pijnlijke kant van het leven proberen te bezweren. Daarbij herhalen we over het algemeen meer van hetzelfde, meer van wat we al kennen, vaak van generatie op generatie en leven op leven doorgegeven. Wanneer je afdaalt in jezelf, zoals zojuist beschreven, zul je uiteindelijk je gedachten doorzien voor wat ze zijn, net zoals je conditioneringen.

Om de vergelijking met de film nog maar eens terug te halen: wanneer je stopt met alles te investeren in het karakter in de film en je realiseert dat jij het onveranderlijke scherm bent waarop zowel de film als de verschillende karakters verschijnen, ontstaat er vertrouwen en overgave aan het Leven. Je realiseert je dat juist wanneer het karakter een stapje achteruit doet, er ruimte is voor het Leven om vrijuit te stromen. En meer en meer besef je dat het Leven, in feite jijzelf, een intelligentie heeft waar je als karakter nooit aan zult kunnen tippen.

Het klopt altijd, ook wanneer je er als karakter niets van begrijpt. Je hieraan overgeven is heilzaam en bevrijdend. Je weet niet meer wat er het volgende moment zal gebeuren en je beseft dat je dat in werkelijkheid nooit hebt geweten. Dit bewustzijn geeft een ongekennde vrede, vrijheid en ontspanning. Het maakt los wat nooit vast was en je realiseert je dat het niet het karakter is dat spreekt, ademt en wandelt door het leven – maar het Leven zelf.

Vertrouwen en overgave

Je weet dus niet hoe het volgende hoofdstuk van je leven eruit gaat zien. En dat hoeft je ook niet meer te weten, omdat het goed is zoals het is en je daarop vertrouwt. Je voelt, weet, dat iedere stap doortrokken is van ongekennde wijsheid. Ook wanneer je geest dit niet kan bevatten. Dit vraagt vertrouwen in je natuur. Een vertrouwen dat zich vervolgens uitlijnt met je potentieel en de zin die je als mens kunt geven aan je bestaan. Het vormloze en de vorm gaan in volmaakte eenheid samen.



Linda Rood is spiritueel therapeut en auteur van het boek *Ja – je innerlijk kompas voor vrede en vrijheid*.
www.lindarood.com