

Stilte geeft vrijheid

Werkelijk thuis zijn is leven in volledige overgave. Het is zien dat je kwetsbaar bent en dat je geen zeggenschap hebt. Je hart openen voor elke ervaring van het mens-zijn en daar volledig mee samenvallen. Werkelijk thuis zijn is je ware aard als bewustzijn herkennen en zien dat het leven vanzelf gaat. Buigen en breken en elke ervaring totaal beleven. Het is een prachtig gebeuren, dit mens-zijn, dit leven!

TEKST: MAAIKE DIJKSTRA



Maaïke Dijkstra

‘Bewustzijn is niet persoonlijk’

Tijdens het proces van totale overgave kunnen we ook een diepe existentiële angst tegenkomen. Er is een deel in ons waar we een grijpbeweging kunnen ervaren. Alsof we een vuist midden in de onderbuik hebben die iets wil vastgrijpen, vasthouden. Een rudimentair zelfgevoel. Van dat gevoel overgaan naar een onbegrensde ervaring, kan een enorme schok geven en angst oproepen. Alsof we uit elkaar vallen. Het is het ervaren dat alle technieken zinloos zijn en dat je als ‘ik’ niets kunt op het meest existentiële niveau. Wanneer je de grijpbeweging op het niveau van de buik opgeeft, voelt het alsof je sterft. Maar jij sterft niet, de illusie van het afzonderlijke zelf sterft. De controle over je leven loslaten kan beangstigend zijn, en hier ontdekken we hoe kwetsbaar we zijn in alle aspecten van ons bestaan. Bewustzijn is niet persoonlijk. We denken dat de persoon bewustzijn is, maar in werkelijkheid vindt de persoon plaats in bewustzijn. Bewustzijn en leven zijn non-stop. De persoon, al het persoonlijke, elke menselijke ervaring, is tijdelijk. Het lichaam is tijdelijk.

De droom

In dit proces van ontwaken valt het middelpunt weg. Niet het denkbeeldige ‘ik’ is het gezichtspunt van waaruit de realiteit wordt waargenomen, maar bewustzijn, een open ruimte voorbij het ego-denken. Het wordt helder dat je de realiteit altijd vervormd hebt waargenomen en in illusies hebt geloofd. Vanuit de identificatie met een denkbeeldig zelfbeeld – een bouwwerk aan overtuigingen, ideeën en conditioneringen – was er altijd een zekere worsteling met wat we de werkelijkheid noemen. In de droom dacht je dat jij aan het stuur zat en dat je het leven moest sturen en regisseren. Het ‘ik’ waarmee je je identificeerde, moest het leven onder controle houden. Wanneer is je dat ooit gelukt? Vanuit dit leven zonder middelpunt is er niets meer wat je wordt aangedaan. Het leven ontvouwt zich moeiteloos en vanzelf. Er is niemand meer die vecht met wat is. •

**SPECIAL
Vrijheid!**

*** Meditatie ***

Kun je je op dit moment realiseren wie je bent?

Begin met het besef 'Ik Ben'.

Als je dieper gaat kijken,

kun je je realiseren

dat je dat woordje 'ik' niet bent

omdat het een concept is.

Dan is er Zijn.

Aanwezigheid.

Kun je je nog dieper realiseren dat je

al het tastbare dat wordt waargenomen

niet bent?

Hoe zou het anders

kunnen worden waargenomen?

Dat wat je werkelijk bent,

gaat aan alle objecten vooraf.

WIN!



Boekfragment uit: *Stilte z i j n. Meditaties en inspiraties over bewustzijn* van Maaïke Dijkstra (ISBN 9789493228320, www.samsarabooks.com). Scan de QR-code voor de boektrailer. Nieuwsgierig? Maak kans op een gratis exemplaar door een gemotiveerde mail te sturen naar paravisie@edicola.nl. Vergeet niet je adresgegevens te vermelden.



Maaïke Dijkstra (1973) is coach, yogadocent en moeder van vier kinderen. Ze begeleidt mensen die verlangen naar rust en vrijheid. Daarnaast organiseert zij retreats en stiltedagen in Friesland. WWW.MAAIKE-DIJKSTRA.NL