



Gewaarzijn, een meditatie



Tekst **Alexander Zöllner** | Foto **privébeeld**

Sluit je ogen, adem goed door, voel je voeten op de grond staan. Ontspan je denkkeest, ontsla je mind van enige activiteit. Je hoeft niets te begrijpen, niets uit te denken, en ook niet speciaal iets te voelen. Adem in en uit en merk gedachten en gevoelens op die verschijnen en weer verdwijnen in je bewustzijn. Hetzelfde doe je met zintuiglijke indrukken en lichaamssensaties. Ze komen en gaan en je hoeft ze niet te begrijpen, niet te weten waar ze vandaan komen of wat ze betekenen. Je gaat niet mee met de verhalen die deze sensaties teweegbrengen. In plaats daarvan ben je je bewust van het 'Gewaarzijn' waarin die beelden verschijnen en weer verdwijnen. Nu gaan we dit Gewaarzijn zelf eens wat beter onderzoeken. Laat de volgende vragen in jezelf klinken en luister daarbij niet zozeer naar de antwoorden die je *mind* produceert, maar blijf bij de directe ervaring. Laat alles los wat je hierover ooit hebt gelezen of al eerder hebt ervaren.

- Heeft dit Gewaarzijn een vorm?
- Heeft het een grens of middelpunt?

Blijf afgestemd op wat je in de werkelijkheid van dit moment ervaart. Laat dan je aandacht op de volgende vragen rusten:

- Kent dit Gewaarzijn voorkeur of afkeer?
- Heeft dit Gewaarzijn een leeftijd, geslacht? Is het ooit geboren?

- Kun je zeggen dat dit Gewaarzijn leeft? Gaat het ooit dood?
- Heeft dit Gewaarzijn een richting of doel?
- Kun je zeggen dat Gewaarzijn 'iets' is, heeft het kenmerken behalve dat het Gewaarzijn is?
- Is er iets anders dat buiten dit Gewaarzijn bestaat?
- Wat is het enige dat dit Gewaarzijn over zichzelf kan zeggen?
- Waar is alles wat zich binnen dit Gewaarzijn toont als vorm, kleur, geluiden, gedachten en gevoelens van gemaakt? Is dat van iets anders gemaakt?
- Wat is de afstand tussen jezelf en dit Gewaarzijn? Is dat tien meter, een meter, tien centimeter? Of geen afstand?

Blijf bij de directe ervaring, het directe Weten in reactie op de vragen.

Uit het boek:

Moeiteloos Geluk

Non-dualiteit als bron van wijsheid, liefde en geluk

Auteur: Alexander Zöllner

Uitgeverij: Samsara

€ 24,90, ISBN 9789493228214

