Zelf Bewust Zijn

Waarheid of Hypothese

Uitgever:
Mindfulness School De Uil
KVK 78335248 Vestigingsnr. 000045972192
geanvanerp@gmail.com

Drukwerk:
PreVision Eindhoven

Eerste druk mrt-2021 -1000st

Copyright © gean van erp
ISBN: 978-90-9033955-9

Omslag/illustratie: Laura van Erp
https://www.lauravanerp.com

Zelf Bewust Zijn
waarheid of hypothese
Gean van Erp

Inhoud

‘mama’
Voorwoord

Deel 1: Waarheid
1.1 Taal
1.2 Zintuigen
1.3 Naar jezelf kijken
1.4 Dominante mens
1.5 Ruimte en tijd

Deel 2: Hypothese
2.1 Innerlijke microscoop
2.2 Dynamisch knikker model
2.3 Bewust in het ‘nu’
2.4 De dood
2.5 Het huidige moment, het ‘pure nu’
2.6 Bewustzijn & wetenschap
2.7 En nu?
2.8 Gedicht ‘nu’

Nawoord
Dankwoord

Mamma Mama እማዬ

ام‌ام մայրիկ

媽媽 妈妈 Mama মাগো

Mare Wamayi

Mom Patrino ema

Maman დედა

Μαμά ԺԻՄ Mama

אמא माँ Niam

ᄀᄀ ᨾᨾᩣ Анасы

ᨾᩣᨠᩣ ana

엄마 ᨾᨶᨾ माम

ээж ээ माम

onam ام‌ام ام‌ام‌ان

ᨾᩣᨾ ‘mè

ام‌ام අම්මා Mamička

mama Модарам

அம்மா మమ

แม่ mami Anne

ام‌ا mẹ umama

Voorwoord

Na het inhaleren van je eerste levenslucht begint je leven op aarde. Je bent een klein mensje van vlees en bloed en volkomen hulpeloos. Je lichaam leeft automatisch maar je kunt eigenlijk nog niet veel. Als er niemand zou zijn die voor je zorgt, zou je leven maar kort duren. Je krijgt een naam en als je geluk hebt hoor je bij een moeder en een vader, een gezin, een familie, een gemeenschap, een volk, een natie. Je bent onbewust dat je langzaam maar zeker geconditioneerd wordt door je omgeving. Je hebt geen flauw idee wat je overkomt. Als baby ben je nieuwsgierig. Stap voor stap, met vallen en opstaan, ontdek je jezelf en je omgeving. De kinderlijke nieuwsgierigheid zal naarmate je ouder wordt afnemen. Dat is ook logisch want als je je ontwikkelt kun je onmogelijk alles iedere dag opnieuw

ontdekken. Je gaat bijvoorbeeld niet na het opstaan voor de spiegel staan en tegen jezelf zeggen "wie of wat ben ik?" Je wordt automatisch onderdeel van je sociale omgeving en je staat eigenlijk niet stil bij hoe speciaal het leven is en hoe mooi het is om hier op aarde rond te lopen. Je vergeet de connectie met de natuur, de aarde en het universum. Oprecht nieuwsgierig zijn en blijven vanaf je geboorte tot je dood is niet makkelijk. Die nieuwsgierigheid en het bewustzijn van waar je bent, wie je bent en hoe dingen werken is nodig om te beseffen hoe speciaal het leven is. Door het ontwikkelen van zelfbewustzijn kun je de connectie met jezelf, je medemens, de natuur, de aarde en het universum herontdekken en eventueel herstellen. Er ontstaat daardoor compassie voor jezelf, de mensen dichtbij, de mensen veraf en het leven in zijn algemeenheid.

Over nieuwsgierigheid en zelfbewustzijn gaat dit boek. Ik hoop dat het lezen van dit boek bijdraagt aan het aanwakkeren van jouw nieuwsgierigheid en zelfbewustzijn. Ik weet zeker dat je na het lezen vragen zult hebben. Waarschijnlijk andere vragen dan voordat je het boek las. Bijvoorbeeld: Bewustzijn, hoe werkt dat?

Deel 1
Waarheid

Rationeel en wetenschappelijk uitlegbaar

1.1

Taal

Er zijn heel veel dingen die wij als vanzelfsprekend nemen en waar we eigenlijk niet of nauwelijks over nadenken. Neem bijvoorbeeld taal; als ik taal zegt dan denk je waarschijnlijk in eerste instantie aan het gesproken woord tussen twee mensen. De ene persoon zegt iets en de ander luistert; taal is dus geluid. Geluid is een trilling met een bepaalde frequentie waarvan de zender en de ontvanger van elkaar weten wat er bedoeld wordt. Het geluid is gekoppeld aan een afgesproken concept of label.

Taal is ook geschreven tekst zoals de tekst die je nu leest. Wat is het geschreven woord als je het terugbrengt naar zijn essentie? Een woord, zin, verhaal bestaat uit letters. Letters zijn symbolen en vormen samen, als je ze op een bepaalde manier combineert, woorden. Woorden zijn concepten of labels die wij als mens aan iets hebben gehangen zodat we met elkaar kunnen communiceren. Letters zijn dus symbolen waarbij een bepaalde klank hoort. Onafhankelijk van welke taal dan ook werken letters op deze manier. Een letter in onze taal betekent op zichzelf niets. Een woord is een label voor een voorwerp, een handeling, een persoon, een plaats, een dier, enzovoort.

Waarom is het belangrijk om je hiervan bewust te zijn? Afhankelijk van waar je geboren bent, spreek je een bepaalde taal. Als ik het volgende zeg of schrijf 'werikvfhtd eptrkd tlcdsudes' dan betekent dat niets. Het geluid dat bij deze letters hoort is een frequentie. Het is een frequentie zonder label of concept. Het geluid is, net als de woorden die wel een label of betekenis hebben, een vorm van energie ook al begrijp je misschien niets van de energie of het geluid. Zo zijn vreemde talen voor ons ook onbegrijpelijk. Als iemand bijvoorbeeld in een Arabisch land geboren is dan begrijpt diegene niets van onze taal en jij begrijpt op jouw beurt niks van zijn of haar taal. Afhankelijk van waar je geboren bent, ben je in staat om een bepaalde taal wel of niet te begrijpen en te gebruiken. Je zou kunnen concluderen dat taal mensen samenbrengt op nationaal/lokaal niveau maar voor afstand zorgt op internationaal niveau.

Wij hebben de aarde in ongeveer 200 internationaal erkende staten verdeeld en veel staten hebben hun eigen taal en dialect. Taal werkt in ieder land hetzelfde en iedereen leert die specifieke taal na zijn of haar geboorte. Je leert waarschijnlijk als

een van de eerste woorden 'mama' en zo wordt het eerste concept of label in je hersenen vormgegeven. Het tweede woordje is ook nog wel te bedenken als we ervan uitgaat dat het 'papa' zal zijn. Bij het derde, vierde, enz. woordje wordt het gevaarlijk; woorden als cultuur, normen, waarden, wij, zij, goed, fout worden langzaam maar zeker als een concept of label in je hersenen geprent. Hierdoor ontstaat binnen de lokale groep verbinding en voor de mensen/groepen die verder van je af staan afstand. Als je je hier bewust van bent dan zou je tot de conclusie kunnen komen dat in basis alle mensen, welke taal je ook spreekt, gelijk zijn en we beginnen waarschijnlijk allemaal met het leren van het zelfde eerste woordje 'mama'. Vandaar dat dit boek begint met een bladzijde waarop in meerdere talen het woord 'mama' geschreven staat.

Taal werkt voor iedereen hetzelfde! Het is belangrijk om dat te benadrukken. Iemand die ergens anders geboren is en een andere taal spreekt, is niet anders dan jij of ik. Alle mensen zijn gelijk. Alleen omdat we een andere taal spreken en zijn opgegroeid in een andere cultuur spreken we vaak van wij en zij.

Woorden en persoonlijke ontwikkeling

Letters en woorden zijn symbolen en labels. Het zijn afspraken tussen mensen. Een woord is afgesproken informatie. Deze afspraken leer je onder andere op school. Als je de informatie goed kunt onthouden, krijg je een diploma en mag je naar een volgende school waar je nog meer en moeilijkere afspraken leert. Als je ook deze afspraken goed kunt onthouden krijg je weer een diploma en met al je diploma's een kans om in de maatschappij een (belangrijke) functie te bekleden. Met een belangrijke functie kun je invloed uitoefenen binnen een bedrijf en/of de maatschappij. Naast invloed krijg je als beloning aanzien en geld waarmee je voor jezelf en je naasten kunt zorgen. Wanneer je de informatie op school niet goed kunt onthouden dan krijg je geen of een lager diploma en zijn je kansen op een belangrijke maatschappelijke rol, invloed,

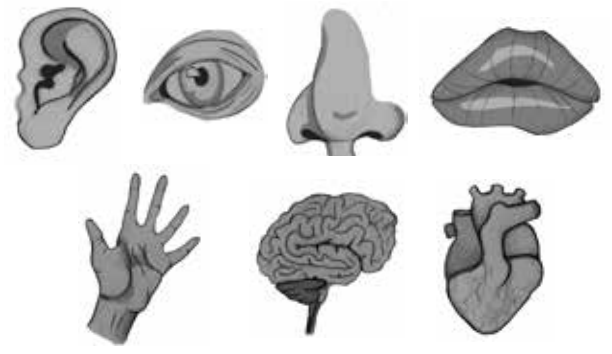
aanzien en veel geld aanzienlijk kleiner. Woorden en het vermogen om concepten en afspraken te kunnen onthouden is dus heel belangrijk in onze cultuur en samenleving.

Waarom is het belangrijk om je hiervan bewust te zijn? Als je beseft dat taal iets is dat lokaal door mensen is bedacht en je realiseert, dat door technologische ontwikkelingen, de wereld ogenschijnlijk steeds kleiner wordt. Is het een automatisch gevolg dat landen en volkeren/culturen steeds meer met elkaar te maken krijgen. Dan realiseer je je misschien ook dat het hoog tijd wordt dat wij als mensheid een universele taal leren spreken en elkaar daardoor beter begrijpen. In 1887 is het Esparanto, een eenvoudige taal, speciaal ontworpen om mensen uit verschillende culturen met elkaar te laten communiceren. We zijn nu ruim een eeuw verder en als je alle conflicten ziet in de wereld dan kun je gerust stellen dat de communicatie te wensen overlaat.

De nieuwe taal die de mensheid verder kan brengen is compassie. Wanneer we beseffen dat alle mensen op aarde gelijk zijn en we elkaar nodig hebben om te overleven op deze prachtige planeet dan wordt communicatie een fluitje van een cent. In beginsel is compassie een nonverbale taal die je individueel kunt leren. Cultuur speelt daarbij

eigenlijk geen enkele rol. Als je compassie hebt geleerd dan wordt het een levenswijze. Een levenwijze dat resulteert in een wereldtaal waarbij woorden veranderen in daden vanuit liefde voor het leven en liefde voor elkaar.

1.2



Zintuigen

Via onze zintuigen staan wij in verbinding met de 'buitenwereld'. Een mens heeft vijf zintuigen; horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Om het bewustzijn per zintuig te vergroten wordt in dit hoofdstuk ieder zintuig afzonderlijk belicht. Om dingen beter te kunnen begrijpen en verklaren maken wij als mens de dingen vaak kleiner. Een goed voorbeeld is het wetenschappelijk onderzoek. Als mens bestuderen wij kleine deeltjes om de natuur proberen te begrijpen en te verklaren. Dit kleiner maken kunnen we ook doen met onze zintuigen. Door één voor één de zintuigen onder de loep te nemen leren we meer over onszelf.

Voordat we dat doen, is het belangrijk om ons ervan bewust te zijn dat een mens een lichaam/geest-systeem is. Met de geest ervaren we lichamelijke prikkels waarop we (kunnen) reageren. Het werkt ook andersom: in de geest kunnen we een voorstelling van iets maken, iets uit het verleden of iets in de toekomst, waardoor we lichamelijk iets voelen en al dan niet automatisch reageren. Lichaam en geest is een twee-eenheid die niet zonder elkaar kan bestaan. Het is goed om je van de twee-eenheid van lichaam en geest bewust te zijn.

Het zintuig 'horen' is voor een deel in het vorige hoofdstuk al ter sprake gekomen. Zoals gezegd zeggen letters letterlijk eigenlijk niks. Maar als je je ogen langs de symbolen laat gaan, herkennen je hersenen de volgorde en worden de letters een woord, een zin, een verhaal.

Zo ook dit verhaal over letters en woorden. In je hoofd kun je er een verhaal van maken. En als je dat verhaal aan iemand voorleest of verder vertelt dan kun je deze woorden verbinden aan een fysiek geluid. Het fysieke geluid of klank 'vliegt' door de lucht en komt bij een ander mens via het oor in de hersenen. Als degene de klank herkent dan vormt deze persoon daar hetzelfde woord, zin en verhaal bij. Als de persoon de klank niet herkent dan zal deze een beetje zijn schouders ophalen en denken 'het zal wel'. Het is fascinerend om je te realiseren hoe dat werkt. Maar wat is nu geluid? Geluid is eigenlijk een verstoring van de stilte. Je zou kun-

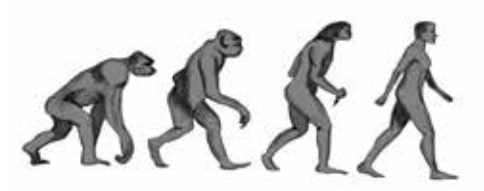
nen stellen dat de stilte er altijd is en dat een geluid ervoor zorgt dat je de stilte kunt horen. Zonder geluid geen stilte en zonder stilte geen geluid.

Geluid is een trilling, een frequentie. Trillingen verplaatsen zich door de lucht en worden opgevangen door het gehoor. Afhankelijk van de trilling maken de hersenen er iets van. In de hersenen zit een databank waar heel veel betekenissen van frequenties/trillingen zijn opgeslagen. In een fractie van een seconde herkennen de hersenen een bepaalde frequentie. Bijvoorbeeld het woord 'frequentie'. Door de spieren in je mond en luchtstroom langs je stembanden te manipuleren zeg je het woord 'frequentie' met een bepaalde frequentie. Iemand die er naar luistert en het woord opvangt en het ook in zijn/haar databank heeft staan denkt 'frequentie'. Zit dat woord niet in de databank dan zal hij/zij niet begrijpen wat je zegt. Geluid is dus een trilling en bij de trilling kan een label horen.

1.5

Ruimte & Tijd

De illustratie op de omslag laat onder andere een mensfiguur op zijn kop op aarde zien bekeken door de lens van een microscoop. Achter dit beeld zitten drie gedachten. De eerste gedachte is dat wij als mens onwetend zijn. We weten gewoon heel weinig van de ruimte en het leven. Het op zijn kop staande mensfiguur symboliseert deze onwetendheid. De tweede gedachte is dat we vaak struisvogelpolitiek bedrijven want een aantal dingen weten we wel maar we doen er vervolgens weinig of niets mee. Door de aandacht naar je bewustzijn te brengen ben je in staat om te zien dat we als mens(heid) vaak domme dingen doen waarmee wij onszelf, anderen en de aarde schade toebrengen. In de illustratie staat een mens op zijn kop maar eigenlijk zetten wij als mensheid de boel op zijn kop. De derde gedachte is de zwaartekracht; door op je kop te gaan staan voel je beter de zwaartekracht en besef je hoe sterk een organisme eigenlijk moet zijn om deze zwaartekracht te kunnen weerstaan. Probeer het maar je zult merken hoe zwaar het is.



Evolutie

Gedurende de evolutie kregen en krijgen we een steeds beter beeld van onze plek in het universum. Met de opkomst van de industrie heeft dit inzicht een vogelvlucht genomen. Een belangrijke gebeurtenis in de ontwikkeling en het verkrijgen van inzicht was in april 1990 met de lancering van de Hubble ruimtetelescoop. De telescoop had als voornaamste doel de afstand tot verre sterrenstelsels te meten om hiermee exacter te kunnen berekenen hoe snel het heelal uitdijt. Mede dankzij de metingen van de Hubble ruimtetelescoop denken we te weten hoe ons melkwegstelsel eruit ziet. Met deze telescoop hebben we talloze spectaculaire en prachtige foto's van het universum kunnen maken. Beelden die we vanaf de aarde nooit zouden hebben kunnen zien.

Ons melkwegstelsel is één van de biljoenen sterrenstelsels in het heelal. De belangrijkste ster van het sterrenstelsel waar de aarde onderdeel van uitmaakt is de zon. Zo ver we denken te weten bestaat ons zonnestelsel uit acht planeten, tal van kleinere objecten, genaamd dwergplaneten, ruim 140 manen en miljarden planetoïden en kometen. Samen vormen zij het melkwegstelsel. Wetenschappers denken dat donkere materie voor de structuur zorgt in het heelal en dat de sterrenstelsels daardoor binnen een soort raamwerk blijven bestaan. De met het oog zichtbare materie drapeert zich om de donkere materie. De structuur is ontstaan door effecten van de zwaartekracht en is continu in beweging. De donkere energie zorgt ervoor dat het heelal steeds verder uitrekt en dat sterrenstelsels steeds verder van elkaar verwijderd raken. Het lijkt erop dat de donkere energie het wint van de donkere materie. Gedurende dat proces zullen sterrenstelsels botsen en in elkaar vloeien, dit zal gepaard gaan met enorme krachten. Het lijkt op een chemisch of organisch proces, een continu krachtenspel dat steeds maar weer samenvloeit, splitst en langzaam uitzet.

Als individu op de planeet aarde ben je onvoorstelbaar klein in verhouding tot het grote universum. Uiteraard weten we dat wel maar we staan er niet of nauwelijks bij stil.

Zwaartekracht

Zwaartekracht is in wezen een versnelling. Natuurkundigen hebben bepaald dat de aarde met 1G versnelt. De versnelling van 1G is hetzelfde als de versnelling van een sportauto die binnen 3,5 seconde van 0km naar 100km per uur optrekt. Wij ervaren deze snelheid (zwaartekracht) terwijl we stilstaan, zitten, lopen of wat dan ook aan het doen zijn. Eigenlijk zitten wij dus qua snelheid continu in een optrekkende sportauto. Het is vanzelfsprekend dat je met deze versnelling niet kunt functioneren. Dus daarom heeft het leven, de mens, zich geëvolueerd. Op aarde voel je continu maar onbewust de zwaartekracht. De mens (het leven) heeft

in het brein programma's gemaakt om met deze kracht om te kunnen gaan. Het blijft echter wel een feit dat wij constant in beweging zijn zonder dat wij ons dat altijd beseffen.

Hoe komt het dat wij geen last hebben van deze enorme versnelling? De mens heeft een orgaan in het hoofd, net achter het oor, dat ervoor zorgt dat we een beweging/versnelling kunnen voelen. Dit orgaan is het evenwichtsorgaan. Dit orgaan registreert versnelling en geeft de informatie door aan de hersenen. Deze versnelling meet het orgaan continu of je nu door de zwaartekracht beweegt of door een sportauto, in een trein zit of met een raket naar de maan gaat. Je evenwichtsorgaan informeert je over de beweging onafhankelijk van de oorzaak van de beweging.

De beroemde professor Albert Einstein zei er het volgende over: "Zwaartekracht versnelt ons, het evenwichtsorgaan geeft aan dat we versnellen per tijdseenheid, km/hr." Terwijl je evenwichtsorgaan je informeert over de beweging informeren je ogen de hersenen of je met je lichaam stil staat of beweegt. De beroemde natuurkundige Isaac Newton

zei daar dit over: “Zwaartekracht trekt ons richting de aarde. Je ogen zeggen ons of we in rust zijn of dat je in gelijke beweging bent met de aarde km/hr.” Van de informatie die het evenwichtsorgaan en je ogen geven moet het centrale zenuwstelsel (het brein) er iets van maken. De enige manier om met deze twee waarden iets te kunnen is het creëren van tijd. Want het verschil tussen de twee waarden is het tijdsverschil. Een mens kan alleen maar een beweging in een continue beweging ervaren door er een tijdsverschil in aan te brengen. Zodoende heeft het leven, de mens, automatisch en onbewust tijd gecreëerd op basis van onze zwaartekracht. En omdat alle mensen dezelfde krachten ervaren maken we allemaal dezelfde tijd. Door het creëren van dit programma in ons hoofd hebben we niet in de gaten dat we continu in beweging zijn. We denken stil te zitten omdat onze hersenen ons voor de gek houden. We voelen ons comfortabel als we stil zitten, hebben geen last van de beweging maar in het echt zijn we constant in beweging. Dat wij denken stil te zitten is een illusie. Het is goed om je te realiseren dat altijd alles in beweging en aan verandering onderhevig is. Hierover bestaat een mooie spreuk uit de Griekse oudheid:

"Een man kan nooit twee keer in dezelfde rivier stappen! Het is namelijk niet dezelfde rivier en het is niet dezelfde man". Zowel de rivier, de mens, de aarde en het hele universum verandert altijd en is nooit statisch!

Wat is Tijd?

Tijd is dus eigenlijk iets dat door de evolutie van het leven in ons brein is ontstaan. Tijd heeft zich onbewust ontwikkeld en deze tijd zou je organische tijd kunnen noemen. Met deze organische tijd stelt de mens zichzelf in staat om bewust te bewegen in tijd en ruimte die continu in beweging is.

We hebben als mensheid echter nog een andere tijd gemaakt. Het is een tijd die door de mens bedacht is en dus een tijdsconcept is en heel iets anders is dan organische tijd. Deze tijd drukken wij uit in

seconden, minuten, uren, dagen, jaren, eeuwen, enz. Om goed met elkaar te kunnen omgaan hebben we daar constructies op bedacht zoals klokken. Het menselijke concept 'tijd' bestaat echter niet voor het universum.

Wanneer ontstond het menselijke concept 'tijd'? Zo'n 700 jaar voor Christus waren de Babyloniërs pioniers in de astronomie. Babylon was destijds een land in het Midden Oosten (onder meer het huidige Irak). De Babyloniërs ontdekten, door het bestuderen van de nachtelijke hemel, een bepaalde structuur dat zich herhaalde. Om het herhalende patroon beter in kaart te kunnen brengen, stelden ze dat een jaar circa 360 dagen duurt en verdeelden de hemelcirkel in 360 graden, elk onderverdeeld in 60 delen. Ook introduceerden ze de dag van 24 uren, waarbij ze elk uur in 60 stukjes opdeelden. Door deze verdeling aan te brengen konden ze de hemel gestructureerd bestuderen en in kaart brengen.

Rond 500 jaar voor Christus verspreidde deze astronomische 'kennis' naar Griekenland waardoor de door de Babyloniërs bedachte tijd-structuur

zich over de wereld verspreidde. Al een hele 'lange tijd' (relatief kort) is de 'destijds' bedachte structuur de huidige mondiale menselijke tijd structuur geworden. Wanneer gingen we de menselijke tijd centraal stellen en tijdafspraken maken? Zoals gezegd bedachten de Babyloniërs tijd en daarmee een bepaalde structuur in onze eigen kleine wereld in het grote universum. Door het creëren van deze tijd hebben wij als mens ons als het ware buiten het universum geplaatst. Echter door die tijd te maken krijgen we ook inzicht in hoe 'kort' de individuele mens op aarde leeft. Wij stellen vandaag de dag nog steeds dat een jaar circa 360 dagen heeft en een dag 24 uur. Maar als we daar nu eens goed naar kijken is dat dan wel zo? Tijd, dagen, jaren is iets wat wij als mensen hebben bedacht en als die tijd niet bestaat dan bestaat leeftijd eigenlijk ook niet. In wezen is het leven in het heelal een grote brij van energie; een proces van atomen en moleculen. Dit proces vindt plaats in alles. Buiten de dampkring, binnen de dampkring, in de mens, in alles wat leeft en in alles wat wij materie noemen. Het leven is een continu proces dat niet aan onze tijd gebonden is. Natuurwetenschapper Charles Darwin kwam erachter dat het proces waarvan wij

Deel 2
Hypothese

Niet altijd rationeel en wetenschappelijk uitlegbaar

2.1

Innerlijke microscoop

Het is onmogelijk om bepaalde inzichten in woorden uit te drukken. Woorden zijn daarvoor eenvoudig weg ontoereikend. Boeddha liep hier tegenaan toen hij inzag hoe alles met elkaar verbonden was. Hij wilde zijn verworven inzicht met zijn vrienden delen maar niemand begreep hem. Daarop besloot hij om zijn poging zijn inzicht over te brengen niet alleen te doen door erover te vertellen maar hij bracht ook het proces in kaart dat hem het inzicht bracht. Dit proces is de dharma. Ook wel het pad van de nobele acht genoemd. Met het vastleggen en aanbieden van de dharma probeert Boeddha de mensen zelf tot inzicht te laten komen. De dharma is het volgen van het (innerlijke) proces dat Boeddha ruim 2500 jaar geleden heeft doorlopen. Het is een pad dat je niet letterlijk moet nemen maar in jezelf kunt zoeken en volgen.

De dharma kent vier edele waarheden; er is lijden, er zijn oorzaken voor het lijden, er is een oplossing voor het lijden en de oplossing is het achtvoudige pad. Het pad van de nobele acht wordt verdeeld in drie groepen.

A Wijsheid:
1 het juiste zicht
2 de juiste intentie

B Morele discipline:
3 het juiste taalgebruik
4 de goede actie
5 een nobel leven leiden

C Concentratie:
6 de juiste inspanning
7 de juiste mindset
8 de juiste concentratie

De dharma is een bewuste levensstijl, een programma of proces dat leidt tot inzicht.

Ieder mens heeft gedurende zijn leven op aarde zijn eigen levenspad en hoe je pad ook verloopt het is en blijft jouw pad. Vanaf de geboorte tot de dood word je beïnvloed en gevormd door wat er op jouw pad komt. Het is goed om af en toe even afstand te nemen van je omgeving en 100% aandacht te besteden aan jezelf zodat je bewust je eigen pad ziet en er richting aan kunt geven. Dit kun je doen

met mindfulness meditatie; je neemt letterlijk en figuurlijk tijd voor jezelf. Je bent even helemaal met jezelf. Dit even helemaal met jezelf zijn laat je dingen zien/voelen waar je gedurende je drukke sociale leven niet of nauwelijks bewust van bent. Door het beoefenen van mindfulness ontwikkel je een grotere mate van bewustzijn. Door dit grotere of hogere bewustzijn ontstaat er automatisch compassie voor jezelf, de ander en het leven in het algemeen. Een hoger bewustzijn helpt je om het leven beter te begrijpen.

Gereedschap

Mindfulness is gereedschap dat je kunt gebruiken om meer bewust te zijn van de werking van je geest en lichaam. Mindfulness is als het ware het instellen van je innerlijke microscoop. Goed gereedschap is het halve werk, het is daarom belangrijk om

goede mindfulness training te krijgen. De Amerikaanse moleculair bioloog, oprichter van de stress reduction clinic aan de Universiteit van Massachusetts, Jon Kabat Zinn, heeft hiervoor een Mindfulness Based Stress Reduction trainingsprogramma (MBSR) opgezet. Jon mediteerde zelf al jaren en stond voor de vraag; 'hoe krijg ik mijn patiënten (Amerikanen) aan het mediteren' (rond 1970). Niet omdat hij hen wilde bekeren maar omdat hij de mensen wilde helpen bij de persoonlijke ontwikkeling van bewustzijn en daarmee de fysieke en mentale gezondheid te verbeteren. Met mediteren geef je de patiënt of persoon zelf gereedschap waarmee hij/zij invloed kan uitoefenen op de gezondheid van lichaam en geest. Er komen steeds meer wetenschappelijke bewijzen dat mediteren inderdaad de gezondheid verbetert.

Mediteren is niet alleen in de Oosterse cultuur ontstaan want bidden is ook een vorm van mediteren en bidden doet men, zover ik weet, in alle religies. Toch is meditatie het meest beschreven en toegepast in de oosterse cultuur. De vraag waar Jon mee worstelde was hoe krijg ik het mediteren geborgd in de westerse Amerikaanse cultuur zonder daar

religie in te betrekken. Amerika is een religieus en voornamelijk christelijk land. Verschillende universitaire docenten en doctoren, waaronder Jon, mediteerden zelf maar spraken daar in hun werk niet of nauwelijks over. Boeddisme en op een kussentje gaan zitten om het mediteren te leren was destijds 'not done'. Mede dankzij Jon is er vandaag de dag veel minder weerstand tegen de 'oosterse' meditatievorm.

Met het ontwikkelen van het trainingsprogramma heeft Jon de dharma – de universele lessen van de Boeddha – zo veel mogelijk tot de kern teruggebracht en dat is goed gelukt want nu 50 jaar later is MBSR en mindfulness niet meer weg te denken en sterk in opkomst. Boeddha schreef 400 jaar voor Christus de dharma en Jon maakte op basis van de dharma zijn achtweekse MBSR-trainingsprogramma. Beide zijn programma's en eigenlijk niets anders dan de gebruiksaanwijzing of instructies voor het instellen van je eigen innerlijke microscoop. In tegenstelling tot een echte microscoop zoals afgebeeld op de omslag is mediteren een mentale microscoop. Met mindfulness/mediteren duik je in het diepe van je eigen zijn.

nu

nu is kort, korter dan het moment
nu is als een enkele toon in een mooie symfonie
nu is als een druppel water vallend in een stromende rivier
nu is als een smaakexplosie bij het eten van een eerste hap
nu is als het ruiken van een vervlogen geur je achter latend in herinnering
nu is een gedachte, een gevoel, een emotie, zo snel
nu is energie, gaat met je aan de haal
nu is ademhalen, je ademt in en je ademt uit
nu is vluchtig, ongrijpbaar zoals het leven is
leef in het nu, want nu is het moment