

LEVEN VANUIT DE GODSVONK

Meditatie en het ontwaken van je innerlijke
oorsprong

LEVEN VANUIT DE GODSVONK

Meditatie en het ontwaken van je innerlijke
oorsprong

Michiel A.M. Arens



In de teksten heb ik de woorden ego en ziel gebruikt.
Het ego is daarin de naar de aarde gerichte ziel,
de ziel, de naar God gerichte ziel.

Schrijver: Michiel A.M. Arens
ISBN: 9789403881652
Eerste uitgave
uitgeverij@jupiternederland.nl
© 2026 Michiel A.M. Arens
April 2026

Voorwoord

De vonk en de weg

In ieder mens leeft een kern die niet samenvalt met zijn geschiedenis, zijn karakter of zijn omstandigheden. Je voelt dat soms als een onderstroom: een stille zekerheid dat je meer bent dan wat wij denken, doen of meemaken. Alsof er in het midden van je bestaan een punt is dat onaangeraakt blijft, zelfs wanneer alles beweegt.

Die kern is geen idee.

Ze is geen geloofsartikel.

Ze is een werkelijkheid in je eigen bewustzijn.

Door de eeuwen heen is zij verschillend benoemd: ziel, geest, innerlijk licht, Christusbewustzijn, vonk van het goddelijke. In dit boek spreek ik over de Godsvonk — niet als poëtisch beeld, maar als aanduiding van een levende oorsprong in jezelf.

Toch is die vonk vaak bedekt. Niet omdat zij verdwenen is, maar omdat je aandacht zich volledig richt op het leven: op rollen, prestaties, zorgen, relaties, bezit en verlies. Je raakt geïdentificeerd met wat je meemaakt en vergeet wat je draagt. Daar begint de weg.

Meditatie is in dit verband geen techniek om iets nieuws te verwerven. Zij is geen methode om een betere versie van jezelf te worden. Zij is een terugkeer. Een stil worden waardoor zichtbaar wordt wat er altijd al was. Wat je zoekt, blijkt geen toekomstig doel te zijn, maar de grond waarop je al staat.

- De Godsvonk wijst naar je oorsprong.
- Meditatie opent het bewustzijn voor die oorsprong.
- Leven vanuit die oorsprong verandert je verhouding tot de wereld.

Dit boek brengt die drie bewegingen samen.

Het eerste spoor beschrijft de kern: wat is deze vonk, wat is haar aard, waarom is zij er, en wat betekent het dat zij een bedoeling heeft? Het tweede spoor verkent de weg: hoe kan het bewustzijn zich openen voor die kern, hoe rijpt ervaring, hoe wordt innerlijke stilte een toegang tot een andere manier van leven? Gaandeweg vloeien deze sporen in elkaar over, totdat inzicht en ervaring niet langer te scheiden zijn. Want uiteindelijk is er geen "vonk" en geen "weg" meer. Er is slechts bewustzijn dat zichzelf herkent.

Wanneer je die herkenning toelaat, verschuift je leven van controle naar vertrouwen, van zoeken naar ontvangen, van verdeeldheid naar eenheid. Dat betekent niet dat uiterlijke omstandigheden verdwijnen of dat je menselijke bestaan wordt opgeheven. Het betekent dat er onder alles een grond voelbaar wordt die niet meer wankelt.

De wereld weerspiegelt je bewustzijn.

Waar innerlijke verdeeldheid heerst, verschijnt uiterlijke strijd.

Waar de kern wordt herkend, ontstaat eenvoud.

De Godsvonk is er niet voor niets.

Zij is geen decoratie van het bestaan.

Zij is de bedoeling van het bestaan.

Meditatie is niet het doel, maar het venster waardoor je die bedoeling gewaarwordt.

Dit boek nodigt je uit om niet alleen te begrijpen, maar te herkennen. Niet alleen te lezen, maar te ervaren. Niet iets nieuws te worden, maar te ontwaken tot wat je in wezen al bent.

De kern leeft.

De weg is nabij.

De stilte wacht.

En in die stilte vindt het zoeken naar de verbinding met God plaats.

Het is iets van alle tijden.
Alleen of in groepen.

Waar komt die drang vandaan?
Want als je met elkaar bijvoorbeeld met je product een grote markt wil gaan veroveren ga je niet een bezinningsritueel met elkaar uitvoeren.
Waarom dan mediteren?
Waarom zou je mediteren, iets anders doen dan maar eens even er rustig bij gaan zitten?

Bezinningsbijeenkomsten, diensten,
Het principe is van alle tijden.
Er vinden door individuen of groepen bezinningen plaats.
En altijd gaat het erom om 'tot rust' te komen.
Iedereen weet dat dat essentieel is.
Maar waarom eigenlijk?
Omdat je 'er dan weer tegen kan'?
Misschien wel.
Maar in veel gevallen wordt ergens de aandacht op gevestigd.

We komen bij elkaar of je bezint je ergens persoonlijk op om begrip te vormen, een gevoel van eenheid te bewerkstelligen of om je wezen te openen voor invloeden van een zomogelijk hogere zijnstoestand.
Je laat je zorgen achter, tenminste dat is wat we elkaar aanraden als we bijeenkomen.
Want zorgen blokkeren de mogelijkheid je te verheffen.
Je richt je dus op één ding, alleen of in een groep.
Vervolgens laat je je zorgen achter je, je geeft jezelf over.

Wat zo langzamerhand als algemeen bekend mag worden verondersteld is dat de frequentie van je wezen zich verhoogt als je je vrij kunt bezinnen.

Net zoals dit het geval is bij een vreugdevolle ervaring.

Of zoals dat in spirituele literatuur wel wordt aangeduid als 'het de berg op gaan'.

Omgekeerd is dat het geval als je je zorgen maakt. Angst, zorg en vrees zijn gemoedsgesteldheden met een lage frequentie en halen een hogere frequentie naar beneden.

In een bezinning stel je je open voor invloeden voor buitenaf.

Omdat dit ervaren wordt als een bedreiging doe je dat altijd in een veilige omgeving.

Teksten die je leest en of die worden uitgesproken door iemand roepen associaties op en daarmee inherent de energiën die daarmee associëren.

Je richt, de groep richt zijn aandacht op een bepaald onderwerp en dat wat je aandacht geeft groeit.

Met andere woorden trekt de energie aan die daarmee annex is.

Het richten van de aandacht en met name, als het gaat om een groep, het richten van de aandacht van alle betrokkenen op één punt is bepalend in welke mate het oproepen van een idee en de daarmee annex zijn energie resultaat oplevert.

Er komt altijd een reactie.

Gerichte aandacht heeft altijd tot resultaat dat er een energie wordt gemobiliseerd.

Dit mechanisme kan dus ook worden ingezet om de energie, de werkzaamheid van de Godsvonk, te mobiliseren.

Zie voor een nadere toelichting hierop de mijn boek met de titel 'De Godsvonk'.

In het afstemmen op die innerlijke bron wordt goddelijke energie opgeroepen.

In een bezinning, als individu of als groep, stellen we ons open voor die stralingswerkzaamheid.

We nemen die straling op in ons bewustzijn. Ons bewustzijn neemt het op naar vermogen. Het filtert automatisch uit waar wij niet mee kunnen associëren.

Echter, door een gerichte bezinning kan ons bewustzijn tijdelijk vergroot worden waardoor wij aspecten van die stralingswerkzaamheid in ons op kunnen nemen die doorgaans buiten het bereik van ons bewustzijn liggen.

Je kent dat gevoel vast wel.

Het gevoel dat je als het ware iets verhevens ervaart.

Je opgeheven bent, opgetild, boven het gangbare dagelijkse wordt uitgetild.

Dat je daarna altijd 'even nodig hebt om te landen' en 'tot jezelf moet komen'.

Als de gerichtheid van het samen zijn te maken heeft met het herinrichten van een woonwijk en de groenvoorziening, dan is de hoogte van de te bereiken frequentie niet echt een aandachtspunt.

Echter met het je richten op de werking van de Godsvonk is het heel belangrijk om een zo hoog mogelijke frequentie te bereiken.

Een diepere stilte.

Een stilte in je gehele wezen.

Stilte in het denken, tot stilstand gekomen
gemoedsgesteldheden, de rust van het lichaam en een wil die
voor dat moment stopt met iets te willen.
Een balans in denken, voelen, handelen en de wil. Evenwicht in
het wezen.
Niet op dat moment even voor elkaar gekregen maar iets dat
een onderdeel is van je wezen en in paraatheid wordt gebracht
voor het uitvoeren van een samen-zijn.

Zo kan het ook heel behulpzaam zijn dat je grote opruiming
hebt doorgevoerd op het vlak van gehechtheden.
Gehechtheden blokkeren de vrije toegang tot je bewustzijn.
Gehechtheden en de daarbij horende oordelen kleuren het
vrije gewaarzijn.

Je bewustzijn, dat je zo graag wilt verheffen tot de verheven
hoogte van die van de Goddelijke Kern, dient zo vrij mogelijk te
zijn.
Open en zo mogelijk oordeelloos.
Meditatie, zowel individueel als in een groep, is een hulpmiddel
om de stralingswerkzaamheid zo veel als mogelijk te kunnen
laten doordringen tot je wezen.
Effecten daarvan zijn helend voor je ziel.

Een ziel die weer kan groeien naar zijn oorspronkelijke God
Menselijke aard en bestemming.

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
1 De vonk die herkend wil worden	15
Praktijk: De vonk in het alledaagse	19
2 De sluier van afgescheidenheid	21
Praktijk: Het moment vóór de reactie	25
3 De onderstroom van verlangen	27
Praktijk: Wanneer je je niet begrepen voelt	29
4 De weg van verstilling	33
Praktijk: Wanneer verantwoordelijkheid zwaar voelt	37
5 Leven vanuit innerlijke leiding	41
Praktijk: Wanneer verschil spanning wordt	45
6 De godsvonk in relaties	49
Praktijk: Wanneer een groep vastloopt	53
7 Eenheid zonder afgescheidenheid	57
Praktijk: Een beslissing die ik niet kan forceren	61
8 Leven als uitdrukking van de Bron	65
Praktijk: Wanneer ik geen controle meer heb	71
9 De godsvonk in de wereld	75
Praktijk: Helpen zonder jezelf te verliezen	79
10 Wanneer de vonk vuur wordt	83
Praktijk: Wanneer zoeken overgaat in zijn	87
11 Leven zonder innerlijke verdeeldheid	91
Praktijk: Wanneer overgave zich in het dagelijks leven voltrekt	95

12	Wanneer het leven jou leeft	99
	Praktijk: Wanneer het innerlijke licht zichtbaar wordt in gewone ontmoetingen	103
13	Werken zonder zwaarte.....	107
	Praktijk: Wanneer overgave sterker blijkt dan controle	111
14	Liefhebben zonder bezit	115
	Praktijk: Wanneer jouw innerlijke werk de wereld raakt	119
15	Vergeving als terugkeer naar eenheid	123
	Praktijk: Wanneer het leven zichzelf leeft	127
16	Vertrouwen in de onzichtbare leiding	131
	Praktijk: Wanneer de invloed vanuit de godsvonk zich laat gelden	135
17	Het leven als een getuigenis	139
	Praktijk: Wanneer samen-zijn belichaamd wordt.....	143
18	Wanneer het leven jou leeft	147
	Praktijk: Het moment dat ik stil werd	151
19	De invloed vanuit de godsvonk als innerlijk kompas .	155
	Praktijk: Wanneer het effect van de vonk doorwerkt in anderen	159
20	Wanneer de vonk vuur wordt.....	163
	Praktijk: Wanneer alles gewoon doorgaat — en toch alles anders is.....	167
21	De wereld gezien vanuit de invloed vanuit de godsvonk	171
	Praktijk: Wanneer de stilte blijft, ook midden in beweging....	175

22	De bedoeling van de godsvonk	179
	Praktijk: Een moment in een gesprek dat dreigt te ontsporen	185
23	Wanneer het kleine ik ruimte maakt	187
	Praktijk: Wanneer het innerlijke licht anderen raakt.....	191
24	Wanneer de invloed vanuit de innerlijke bron zichtbaar wordt in het dagelijks leven	195
	Praktijk: Wanneer de eenheid gewoon leven wordt	199
25	Wanneer stilte kracht wordt.....	201
	Praktijk: Wanneer niets meer bijzonder hoeft te zijn.....	205
26	Twee wegen, één bron	209
	Praktijk: Waar twee of drie samen zijn	213
27	De nacht waarin de vonk verborgen lijkt	217
	Praktijk: Wanneer jouw leven een stille zegen wordt	221
28	Overgave: rusten in wat je draagt.....	223
	Praktijk: Wanneer samen-zijn geen structuur meer is, maar een staat van zijn	227
29	Dienstbaarheid zonder zelfverlies	231
	Praktijk: De bron en de kruik	237
30	Van innerlijke eenheid naar levend samen-zijn	239
	Praktijk: Wanneer stilte zich tussen mensen opent.....	243
	Epiloog — De kring van licht	245

1 De vonk die herkend wil worden

De kern in het midden

In ieder mens leeft een kern die niet samenvalt met zijn gedachten, emoties of levensloop. Zij is niet het product van opvoeding, cultuur of overtuiging. Zij is voorafgaand aan dat alles.

Deze kern — de godsvonk — is geen toevoeging aan wie je bent, maar het meest wezenlijke van je bestaan. Zij is het punt van oorsprong van waaruit je leeft, denkt en handelt. Zelfs wanneer je haar niet kent, is zij werkzaam. Zelfs wanneer je haar bent vergeten, blijft zij aanwezig.

De meeste mensen ervaren deze kern niet als een duidelijk gegeven, maar als een onderstroom. Een intuïtief weten dat er méér is dan de zichtbare oppervlakte van het leven. Een stille hunkering naar waarheid, naar eenheid, naar rust die niet afhankelijk is van omstandigheden.

Die hunkering is al een teken van de vonk.

Want de kern heeft een bedoeling. Zij wil niet alleen bestaan — zij wil herkend worden.

Waarom je haar niet ziet

Als de kern zo nabij is, waarom ervaar je haar dan niet voortdurend?

Omdat je bewustzijn meestal volledig gericht is op de buitenwereld en op het verhaal dat je over jezelf vertelt. Je identificeert je met je rollen, met je prestaties, met je angsten en verlangens. Je leeft in reactie op wat zich aandient.

Langzaam ontstaat het gevoel dat je een afzonderlijk “ik” bent dat zich staande moet houden in een complexe wereld.

Vanuit die identificatie probeer je veiligheid te creëren, erkenning te verwerven, controle te behouden.

Maar precies die voortdurende gerichtheid naar buiten bedekt de kern.

Niet omdat de vonk zwak is, maar omdat je aandacht energieën aantrekt die als het ware een loden mantel zijn die de stralingswerkzaamheid vanuit de godsvonk tegenhouden.

De ervaring van afgescheidenheid is geen bewijs dat je afgescheiden bent — zij is het gevolg van onbewust leven vanuit de buitenwereld in plaats van vanuit het centrum van je wezen.

De weg naar binnen

Hier begint meditatie.

Meditatie is geen poging om iets nieuws te creëren. Zij is het tijdelijk stilzetten van de beweging naar buiten. Het is het bewust terugnemen van de aandacht, zodat het wezenlijke in je weer voelbaar wordt.

Wanneer je stil wordt, merk je eerst onrust. Gedachten blijven komen. Plannen, herinneringen, oordelen. Het lijkt soms alsof meditatie méér rumoer veroorzaakt dan rust.

Maar dat rumoer was er al.

Je hoort het nu pas.

Als je niet probeert het te onderdrukken of te controleren, gebeurt er iets subtiels: je ontdekt dat er in jou een waarnemer is die niet samenvalt met de gedachten. Iets dat kijkt zonder meegezogen te worden.

Je begint te beseffen dat jij niet je gedachten bént, maar dat je je gedachten waarneemt. Niet je emoties bént, maar ze ervaart. In die verschuiving ontstaat ruimte.

En in die ruimte kan het effect vanuit de godsvonk zich laten gelden.

De bedoeling van de vonk

Deze innerlijke bron is niet gegeven om bewonderd te worden, maar om geleefd te worden. Haar bedoeling is niet dat wij ons terugtrekken uit de wereld, maar dat wij anders in de wereld staan.

Wanneer de kern wordt herkend, verschuift ons uitgangspunt.

Je handelt minder vanuit angst en meer vanuit vertrouwen.

Minder vanuit tekort en meer vanuit innerlijke volheid.

Minder vanuit verdediging en meer vanuit openheid.

Dat betekent niet dat het leven geen uitdagingen meer kent.

Maar de verhouding tot die uitdagingen verandert. Er komt een stille grond onder alles wat beweegt.

De vonk herkent zichzelf in stilte —
en drukt zich uit in het dagelijkse leven.

Van ervaring naar stabiliteit

In het begin verschijnt de ervaring van de invloed vanuit de kern misschien als een moment van rust. Een plotselinge helderheid. Een gevoel van diepe aanwezigheid dat niet door woorden wordt gedragen.

Daarna keert het gewone leven terug.

Dat is geen verlies. Dat is rijping.

De bedoeling is niet dat je bijzondere ervaringen verzamelt, maar dat het bewustzijn zich langzaam verankert in dat centrum. Dat vraagt herhaling, eerlijkheid en geduld.

Elke keer dat je mediteert, keer je terug naar dezelfde eenvoudige beweging:

niet forceren, niet verbeteren, niet streven — maar aanwezig zijn.

Langzaam verschuift de identificatie.

Niet meer volledig met de buitenwereld, de uiterlijkheden, maar steeds meer met de kern van je wezen.

Wat eerst een glimp was, wordt een onderstroom.
Wat eerst een onderstroom was, wordt een fundament.

Leven vanuit de kern

Wanneer de invloed vanuit de bron niet alleen ervaren maar ook erkend wordt als je werkelijke grond, verandert er iets fundamenteels.

Je zoekt minder bevestiging buiten jezelf.

Je hebt minder behoefte om jezelf te bewijzen.

Je voelt minder noodzaak om alles te controleren.

Niet omdat je onverschillig wordt, maar omdat je weet dat je gedragen wordt.

Meditatie wordt dan geen aparte activiteit meer, maar een houding. Een manier van aanwezig zijn in gesprek, in werk, in conflict, in stilte.

De kern leeft niet in afzondering van het leven.

Zij wil zichtbaar worden in hoe je spreekt, kiest en handelt.

De stille zekerheid

Op een dag kan het besef opkomen dat die invloed vanuit die kern nooit afwezig was. Dat zij er al was vóór je haar zocht. Dat meditatie niet iets heeft toegevoegd, maar iets heeft onthuld.

Dan verschuift het perspectief volledig.

Je leeft nog steeds in tijd en ruimte, met verantwoordelijkheden en relaties.

Maar onder alles is er een stille zekerheid: het leven wordt niet door jou gedragen — jij wordt door het leven gedragen.

Wat je zocht, was je oorsprong.

Wat je vond, was jezelf.

En de weg blijkt geen afstand te zijn geweest, maar een herinnering.

Praktijk: De vonk in het alledaagse

Het is een heel gewone ochtend.

Ik sta op. Er is iets wat moet gebeuren. Een mail die beantwoord moet worden. Een gesprek dat ik misschien liever uitstel. Een verantwoordelijkheid die op me wacht.

Ik merk een lichte spanning.

Gedachten beginnen te draaien:

Wat als het niet goed genoeg is?

Wat zal die ander denken?

Hoe krijg ik dit allemaal rond?

Tot zover niets bijzonders. Dit is het leven zoals we het kennen.

Maar dan gebeurt er iets kleins.

Ik besluit niet onmiddellijk te reageren.

Ik blijf even zitten.

Ik adem.

Niet om iets op te lossen. Niet om mezelf te verbeteren. Alleen om aanwezig te zijn.

En in die paar seconden merk ik dat er in mij iets is dat kijkt.

Dat ziet hoe gedachten opkomen. Dat merkt hoe spanning zich in mijn lichaam vormt. Maar dat zelf niet gespannen is.

Dat stille waarnemen is geen prestatie.

Het is geen techniek.

Het is een verschuiving.

Ik ben niet langer volledig samengevallen met mijn reactie.

Daar — in dat kleine moment van ruimte — wordt de invloed vanuit die innerlijke bron voelbaar.

Niet als lichtflits.

Niet als mystieke ervaring.

Maar als een stille zekerheid:

Ik ben meer dan deze gedachte.

Ik ben meer dan deze spanning.

Vanuit die plek antwoord ik de mail anders.
Voer ik het gesprek anders.
Neem ik de verantwoordelijkheid anders op me.
Misschien merkt niemand het verschil.
Maar ik merk het wel.
Wat hier gebeurde is eenvoudig en tegelijk diepgaand: de
aandacht verschoof van de uiterlijk omstandigheden naar het
wezenlijke in me. Van identificatie naar bewustzijn.
De werkzaamheid vanuit de godsvonk deed niets spectaculairs.
Zij werd slechts niet overschaduwd.
En precies daarin ligt haar bedoeling.
Niet om mij uit het dagelijks leven te halen —
maar om midden in dat leven een andere grond voelbaar te
maken.

2 De sluier van afgescheidenheid

Het verhaal dat wij “ik” noemen

Als er in ieder mens een kern aanwezig is — een kern die verbonden is met het Oorspronkelijke Rijk van God — dan dringt zich een vraag op: waarom ervaar je die kern zo zelden? Waarom voelt je leven vaak als een persoonlijke inspanning, als een voortdurende poging om je staande te houden in een wereld die onzeker en veranderlijk is?

In de loop van je leven heb je een identiteit opgebouwd: een verhaal over wie je bent, gevormd door ervaringen, verwachtingen en de spiegel van anderen. Dat verhaal was nodig. Het gaf richting, hielp je functioneren en maakte relaties mogelijk. Maar ongemerkt ben je je ermee gaan vereenzelvigen. Je bent gaan geloven dat dit verhaal je volledige wezen is.

Zo ontstaat een gevoel van afzondering. Je ziet jezelf als een zelfstandig “ik” dat zich moet handhaven tegenover omstandigheden, tegenover andere mensen en soms zelfs tegenover het leven zelf. Vanuit die overtuiging probeer je controle te houden, zekerheid te organiseren en je bestaan te beschermen. Toch brengt die voortdurende inspanning zelden echte rust, omdat ze wortelt in een diepere aanname: dat je losstaat van de bron die je draagt.

De overtuiging van afgescheidenheid

Deze aanname vormt de sluier van afgescheidenheid. Zij is geen tastbare grens, maar een manier van waarnemen. Je ervaart jezelf als een afzonderlijke entiteit tegenover de wereld, terwijl de kern van ons wezenlijke bestaan geworteld is in dezelfde werkelijkheid die ook jouw eigen kleine wereld voortbrengt.

De godsvonk is niet verdwenen; zij is slechts overschaduwd door je identificatie met rollen, prestaties, mislukkingen en verwachtingen. Wanneer dat inzicht langzaam doordringt, verschuift er iets fundamenteels. Je ontdekt dat je niet tegenover het leven staat, maar er deel van bent. Dat je niet de drager van het bestaan bent, maar zelf gedragen wordt. Deze verschuiving verandert niet meteen de uiterlijke omstandigheden, maar wel je verhouding ertoe. Je blijft handelen, kiezen, werken en liefhebben, maar het gevoel dat alles uitsluitend van je persoonlijke kunnen afhangt, begint los te laten.

De rol van stilte

Hier krijgt meditatie haar betekenis. Niet als techniek om iets nieuws te verkrijgen, maar als ruimte waarin zichtbaar wordt wat er altijd al was. Wanneer je stil wordt en je aandacht niet langer volledig samenvloeit met je gedachten, merk je dat gedachten verschijnen in je bewustzijn, maar niet je bewustzijn zelf zijn.

Er is iets in je dat waarneemt zonder meegetrokken te worden in elke beweging van je menselijke verstand. Dat waarnemende bewustzijn is niet verdeeld en laat zich niet in met strijd. Het is eenvoudig aanwezig. Daar begint het ont-dekken — het wegnemen van de bedekking.

Naarmate de innerlijke verdeeldheid afneemt, verandert ook je blik op de wereld. Wat eerst als bedreigend of vijandig werd ervaren, verliest zijn absolute karakter. De wereld blijft in beweging, maar jij blijft rustiger.

Een noodzakelijke fase

Misschien is de ervaring van afgescheidenheid geen fout, maar een fase in je ontwikkeling. Je moest jezelf leren kennen als individu om vervolgens bewust te kunnen terugkeren naar de ontdekking van iets wezenlijks in je. De invloed vanuit de kern, die je niet herkende en die weer tot zijn oorspronkelijke werkzaamheid kan komen. Weer in een Eenheid. Een Oorspronkelijk bedoelde Eenheid in Vrijheid. De sluier verdwijnt niet door strijd, maar door inzicht. En inzicht groeit in stilte.

Praktijk: Het moment vóór de reactie

Zo ontving ik kritiek. In een vergadering. Iemand zei iets dat mij raakte. Ik voelde onmiddellijk een beweging in mezelf: verdediging, irritatie, de neiging om terug te slaan of me terug te trekken.

Normaal gesproken zou die reactie bijna automatisch volgen. Maar nu gebeurt er iets anders.

Ik merk de spanning. Voel de warmte in mijn lichaam. Hoor de woorden in mijn hoofd die al klaarstaan om uitgesproken te worden.

En toch...

Ik zeg ze niet meteen.

Er is een fractie van een seconde waarin ik alleen waarneem.

Die fractie is de opening.

In dat kleine interval ontdek ik dat de emotie er is — maar dat ik niet die emotie ben. De gedachte is er — maar ik ben niet die gedachte. Er is een stille aanwezigheid die alles registreert zonder oordeel.

Dat is de invloed vanuit die innerlijke bron die zich toont als bewustzijn.

Soms koos ik daarna om alsnog om iets te zeggen, soms koos ik ervoor te zwijgen. Het uiterlijke verschil kan klein zijn.

Maar innerlijk is er iets fundamenteels gebeurd:

ik handelde niet uitsluitend vanuit reflex, maar vanuit aanwezigheid.

Dat ene moment van waarnemen verandert de kwaliteit van het hele gesprek.

En zo werkt meditatie in het dagelijks leven.

Niet als ontsnapping.

Maar als verschuiving.