

Spiritualiteit in je dagelijks leven 2

Met dank aan inspiratiebronnen

Eckhart Tolle

&

Erik van Zuydam

Spiritualiteit in je dagelijks leven 2

Fred Louter

Auteur: Fred Louter
Coverontwerp: Mijn Bestseller
ISBN: 9789 46342 6831
NUR: 401
Uitgever: *RETROVISION*
www.retrovision.nl
© 2017 *RETROVISION*

Inhoud

Inleiding	7
De essentie van Zijn	8
De drang om te bewijzen	14
De meditatieve bodyscan	18
Verslaving.....	22
Het leven is een geschenk?!	24
De meester en de leerling	28
De pijn van verandering	34
Ontwaken door Donald Trump?!.....	39
De pijn van vreemdgaan.....	42
Passie voor Leven.....	46
Eten en drinken.....	48
De pijn van ‘zwarte piet’	49
‘Ik ben nu eenmaal zo ...’	53
De traan van Het Leven.....	57
De wet van spiritualiteit.....	61
Verantwoordelijkheid zónder oordeel	64
Graancirkels: echt of onecht?	69
Evolueer of sterf.....	73
Gezonde voeding?	79
‘Help, ik moet hier weg!’	85
‘Ik zéi het toch ...’	88
Stress van zen	91
In het nu leven?	95
Overgave aan ‘niet weten’	100
Ring van identificatie	102
Orde in je huis, orde in je leven	108
Rustig, rustig, rustig	111
The Final Solution.....	116
Onze gedachten	122
Train je spiritualiteit	123
‘Trumppijn’	125

Vreemde tralies	128
Voltooid leven	133
Zwaarder leven via andere inzichten?	134
Je leven en je levenssituatie	137
De ontwikkeling van zelfliefde.....	138
Angst	142
Liefde is lastig?.....	143
Ook spirituele mensen lijden pijn.....	146
Omarm Trump	149
Vat het niet persoonlijk op	150
Het échte kerstgevoel	154
Gelukkig(er) zonder media	156
Het levenspad.....	158
De truc van 'de toekomst'	160
Falen.....	163
De dans en de danser	164
Succes	167
Dat zou ik nooit doen	168
Houden van	170
'Help, ik sla dicht!'	171
Het spirituele pad	175

Inleiding

Ik zeg wel eens tegen mensen met wie ik praat: 'Spiritualiteit of bewustwording heeft mijn leven heel erg verlicht. Het heeft mij daardoor misschien wel letterlijk gered.'

Kan de invloed van spiritualiteit inderdaad zo groot zijn? Ja, al zal het per persoon verschillen. Een ding is zeker: wie 'bewust' wordt, ervaart meer lichtheid, dankbaarheid, vrede, vreugde en liefde. Er is overgave aan 'dat wat is'. Diezelfde overgave zorgt ervoor dat je ook beter met uitdagingen – ik zeg bewust niet: problemen (in het Hier en Nu bestaan geen problemen, alleen situaties) – om kan gaan.

Hoe dan ook, de waarde van bewustwording moet zeker niet onderschat worden. Niet individueel, maar ook niet collectief. De mensheid heeft jou immers nodig om te overleven!

Maar hoe word je bewuster? Kan je dat proces beïnvloeden? Ja en nee. Als er al iets in je gebeurt, ben je geneigd om boeken, zoals deze, erover te gaan lezen of talks bij te gaan wonen. Je wordt nieuwsgierig, er resoneert iets in jou en dat voelt heerlijk.

Doe je alles nog af als zweverig en onzin, dan zal je nog geen actie ondernemen. En dat is ook prima natuurlijk, hooguit jammer voor jou, de mensheid en al het andere leven op aarde. Maar ook dan geldt: *het is zoals het is*.

Veel leesplezier gewenst!

Fred Louter

De essentie van Zijn

De discussie in het lokale dorpscafé was levendig, om niet te zeggen fel. Niet verwonderlijk, een discours tussen blanke Nederlanders in een horecaetablisement wordt bijna altijd fel als het gaat om moslimterrorisme. Een van de gasten nam het enigszins voor moslims (niet voor terroristen!) op. Hij was van mening dat met name traditionelere, vaak islamitische samenlevingen, helemaal niet waren gediend van 'onze' hang naar vrijheid en democratie, die wij vanuit de westerse samenleving al eeuwenlang naar andere gebieden proberen te importeren. 'Sodemieter toch op, laat ons het lekker op onze manier doen', zo parafraseerde hij hun gedachten verbaal.

Veel moslimmannen en -vrouwen houden inderdaad liever vast aan traditionele overtuigingen, met alle gebruiken en rituelen die daarbij horen. Het zijn veelal de regels van de religie (overigens zeker niet alleen déze religie) die ze aanhangen en waaraan ze zich onderwerpen. Velen van hen voelen zich daar senang onder, al zal er ook een bepaalde mate van verplichting en onbewuste vanzelfsprekendheid schuilen in hun 'keuzes' om bijvoorbeeld te leven onder religieuze in plaats van seculiere wetgeving, een boerka te dragen of homoseksualiteit rigoureus af te keuren. Al deze, toch zeker ook min of meer verplichte (groepsdruk!) overtuigingen vanuit het verleden geven deze mannen en vrouwen het gevoel te voldoen aan de wensen en eisen van de voor hen enige ware God. Wat dat hun nu en later oplevert? Wat zal het zijn: respect? Veiligheid? Plezier? Zekerheid? Geborgenheid? Geluk? Vrede? Het paradijs? Een eeuwig leven?

Er zijn voor hen ongetwijfeld tal van argumenten om al die vrije en liberale westerse normen en waarden buiten de deur te houden. 'Dat is toch logisch, ze zijn het niet gewend', vond de man in het café, 'daarom verdedigen ze zich er ook zo fel tegen en slaan ze soms hard terug. Bijvoorbeeld via het stichten van een eigen islamitische staat of – nog heftiger – via (zelfmoord)aanslagen en andere gewelddadigheden. En wie zijn wij om daar als nog maar kort 'verlichte' Europeanen te oordelen? Waren wij niet ooit exact hetzelfde', zo sprak hij verder. 'Moordden 'wij' er een paar eeuwen geleden ook niet lustig op los vanuit religieuze overwegingen? En wat te denken van onze veelgeroemde VOC-mentaliteit, die commercieel dood en verderf zaaide in de Oost? Wij hebben met hun manier van leven nu dus ook niets te maken', was zijn argument. Begrip voor hun standpunten en pijn was daarom op zijn plaats, hoe moeilijk dat soms ook op te brengen is.

Heeft deze begripvolle man in het café een punt? Zo ja, wat betekent dat dan voor onze mondiale samenleving? Laten we veel gewelddadigheden dan maar gebeuren? En: bestaat er eigenlijk een 'gelijk' in deze discussie? Heeft het Westen 'gelijk' met zijn 'manier van denken' of heeft de traditionele wereld 'gelijk' als het gaat om hún 'manier van geloven'? Is er überhaupt een waarheid die je ergens aan kan toetsen? Of bestaat er geen waarheid en moeten we elkaars manier van leven proberen te accepteren zonder elkaar te veroordelen, zodat lijden zoveel mogelijk wordt vermeden?

Het antwoord is: er bestaat géén gelijk – we kunnen en hoeven elkaar dus niet te veroordelen – , maar er is wél een waarheid! Die waarheid kunnen we duiden door onszelf de allerbelangrijkste vraag te stellen die we ons als mensheid kúnnen stellen. Die vraag luidt: Wie zín wij in essentie? Wát zijn wij in essentie? Het gaat in deze discussie heel simpel

gezegd om de essentie van Zijn. Of de essentie van Leven, zo je wilt. Wat ís die essentie en wat is die essentie níét? Door deze cruciale vragen te beantwoorden komen we uit bij onze ware zelf en kunnen we elkaar, zeker ook op religieus gebied, heel veel leed, pijn en lijden besparen. En is dat niet wat we allemaal heel diep van binnen allemaal graag zouden willen?

Laten we eens beginnen te formuleren wie of wat we níet zijn. We zijn in ieder geval níét de religieuze rollen die we spelen en waarmee we ons identificeren! Alle rollen, religieus maar ook de talloze andere rollen die we vrijwel ons gehele leven onbewust spelen, maken deel uit van een door ons verstand verzonnen ‘verhaal ‘ of concept. We dénken ‘iets’ te zijn, terwijl we dit niet zijn. We zijn dus niet onze gedachten, interpretaties en verhalen. Het is een grote misvatting van individuen, volkeren en religieuze gemeenschappen om te denken dat we zijn waarmee we ons identificeren. We zijn niet onze lichamelijke en psychische vorm, die door ons ego verdedigd moet worden tegen ‘sterven’. Onze ‘Ik’ is een door het verstand gecreëerde illusie. Ons ‘verhaal’ bezorgt ons al die pijn...

De eerste stap voor moslims, en natuurlijk ook andere gelovigen, is om bewust te worden van wat ze niet zijn. Ze hoeven hun door het ego gecreëerde ‘zelf’ en hun religie dan niet langer te verdedigen, dan wel te verspreiden. Het geloof mag er dan zijn zoals het er is, maar niet meer vanuit de egoïsche behoefte en gedachte dat er iets ‘ontbreekt’, dat het ‘niet genoeg’ is en dat het om een soort ‘competitie’ met andere religies gaat.

Deze bewustwording zal met zich meebrengen dat gelovigen afscheid kunnen nemen van groepsdruk en angst om te falen. Ook zullen er geen schuldgevoelens meer zijn naar ‘God’ en de eigen religieuze gemeenschap, zodat individuele leden van

de groep elkaar niet langer in gijzeling hoeven te houden door controle uit te oefenen en te straffen bij religieus 'falen'. Alles mag er immers zijn, iets wat door een gebrek aan bewustzijn nu duidelijk nog níet het geval is.

Nu we echter weten wat we níet zijn, resteert uiteraard de vraag wie of wat we dan wél zijn. Het antwoord is voor onbewuste mensen niet gemakkelijk te begrijpen, maar laten we toch een poging wagen: we zijn het Leven en bewustzijn áchter onze vorm. Wij zijn van binnen al God, het vormloze en Ongemanifesteerde Ene Leven. God zit in ons! Als we ons dit realiseren, begint onze ware natuur te schijnen. Met andere woorden: we laten ontstaan wie we in wezen en als puurste vorm zijn ónder ons verstand en onder onze vorm. De uiterlijke vorm, je lichaam en al je gedachten over wie je bent, zijn slechts tijdelijke afspiegelingen van wat je innerlijk bent: bewustzijn dat zich bewust is van zichzelf. Begrijpen we dit, dan handelen we niet meer op basis van een door ons verstand geschreven script in ons hoofd, maar worden we écht. Dan hoeft er niets meer verdedigd te worden, wordt het 'zelf' niet langer bedreigd. Wat niet bestaat of wat je niet bent, kán immers niet bedreigd worden of verloren gaan.

Identificatie met religie bréngt geen geluk en innerlijke vrede, dat is godsonmogelijk. Sterker, het brengt het tegendeel van waar en wat door het ego naar verlangd en nagestreefd wordt: het brengt angst, pijn en lijden in plaats van verlossing, geluk en innerlijke vrede. Voor de mensen individueel én hun omgeving.

De mensheid heeft vooralsnog te maken met een gebrek aan bewustzijn, ook wel spiritualiteit genoemd. Dat kun je (het onbewuste deel van) de mensheid niet kwalijk nemen, daar is het onbewust voor. De mate van bewustzijn, of spiritualiteit,

bepaalt uiteindelijk echter wel ons functioneren en onze toekomst als mensheid, samenleving én voor onze planeet.

We moeten ons daarom bewust worden van de essentie van Zijn: Ik Ben. Daarachter komt niets meer, hooguit een punt. De woorden 'Ik Ben' bevatten alles en tegelijkertijd niets.

Meer bewustzijn onder mensen betekent niet dat religie zal uitdoven, maar wel dat de identificatie met religie minder krachtig zal worden. En dat scheelt de mensheid ontzettend veel door onszelf veroorzaakt lijden. Lijden dat uiteindelijk helaas allemaal nodig was om als mensheid individueel en collectief te ontwaken ...

*Een van de grootste verlichtingen in het leven
is het beseef dat je niet zelf aan het roer
staat. Het leven leidt jou, niet andersom.
Geef je over en volg maar gewoon ...*

De drang om te bewijzen

Het was haar al een paar keer eerder in haar leven overkomen. Toch gebeurde het telkens weer en begreep ze maar niet hoe het kwam. Ook recent, terwijl de vrouw al ruim boven de 80 was, was ze neerslachtig geraakt en had ze burn-outachtige verschijnselen ontwikkeld.

Het was niet alleen voor haar vervelend, maar ook voor haar nog iets oudere man. Hij had al talloze malen gezegd dat ze soms iets rustiger aan moest doen, maar ze luisterde niet. Hij kreeg dan hooguit een snauw van haar, terwijl hij haar echt had proberen te helpen. Niet alleen in háár belang overigens, maar ook in dat van hemzelf. Want het leven met zijn vrouw was in dergelijke fasen niet eenvoudig en fijn; het deed pijn om samen zo te moeten leven en lijden.

Toen het na een paar maanden iets beter met haar ging, sprak ik haar tijdens een wandeling in de polder aan. Het gesprek kwam op haar huidige situatie en hoe ze weer langzaam uit het dal omhoog kroop. Ik vroeg haar wat nu eigenlijk het probleem was geweest en telkens weer is. Ze vertelde dat ze om de zoveel tijd veel te veel hooi op haar vork neemt. Waarom? Tja, ze had geen idee. Maar het werd dan gewoon te druk 'in haar hoofd', waardoor ze het allemaal even niet meer zo goed wist.

Ik keek haar aan en realiseerde mij dat de vrouw ondanks haar hoge leeftijd nog altijd heel vitaal was. Ze is slank, ziet er nog goed uit, sportief, neemt actief deel aan het maatschappelijk leven, enzovoorts. Het lichaam geeft haar dus zeker de mogelijkheid om nog heel actief te zijn. Daarnaast is ze mentaal geen type om passief thuis te zitten. Haar levenstempo was daarom best wel hoog. Té hoog dus,

op sommige momenten. En dat zorgde ervoor dat ze zichzelf regelmatig voorbijliep.

Zeker als iemand ouder wordt, neemt het vermogen om de dingen te blijven doen die hij of zij altijd deed, langzaam maar zeker af. Is dat erg? Nee, als je dat kunt accepteren is er niets aan de hand. Het wordt pas een probleem als je het ziet als aftakeling, als verval, als iets wat niet zou mogen gebeuren, er niet zou mogen zijn en dus bij voorkeur voorkomen moet worden.

De vraag is natuurlijk: waarom verafschuwen wij aftakeling zo? Wát maakt het zo pijnlijk? Waarom strijden we er mentaal zo tegen? Waarom ontkent deze vrouw, en met haar natuurlijk heel veel mensen, de natuurlijke mechanismen van het leven? Een lichaam, onze vorm, wat we overigens niet 'zijn', wordt immers ouder; het bereidt zich langzaam maar zeker voor op het afscheid van het aardse bestaan. Daar is niets mis mee, dat is zelfs een zegen.

Ze vertelde dat ze graag voor altijd de dingen wilde blijven doen die ze altijd had gedaan. Ze wilde léven, gezien worden, anderen helpen; dát geeft haar het idee dat ze bestaat, dat ze iemand is! Ze vergeleek zich met anderen en wilde zichzelf én die anderen laten zien dat de tand des tijds geen vat op haar kreeg. Dat betekende indirect dat haar gedrag voortkwam uit ego en niet vanuit de liefde voor zichzelf en anderen, de onvoorwaardelijke acceptatie van haar lichaam, haar geest en overgave aan het geschenk leven.

Wie van zichzelf houdt, kijkt immers met liefde naar zichzelf; hoe dan ook, waar dan ook, wanneer dan ook. Die accepteert verval, kan er zelfs van genieten dat het werkt zoals het werkt. Het is dan fantastisch om te zien wat het leven met ons doet. Maar wie vanuit ego reageert op aftakeling en graag wil

bewijzen dat hij of zij eeuwig jong kan blijven, gaat hoe dan ook pijn lijden. Het verouderingsproces is heel natuurlijk en wat natuurlijk is kan nu eenmaal niet worden verslagen. Vergeet niet: het leven leidt jou, niet andersom.

Hét probleem voor de vrouw was uiteindelijk dus een gebrek aan zelfliefde. De vrouw hield eenvoudigweg niet genoeg van zichzelf om er te mogen zijn zoals ze is. Het betekende dat ze soms heel veel ballen in de lucht moest houden, té veel ballen. En dan valt er eentje, en nog eentje, en nog eentje. En dan zegt ons ego: je faalt, je bent niet goed genoeg zoals je bent; ga het nóg harder en beter proberen! En dat veroorzaakt die pijn en uiteindelijk een burn-out.

Al enkele malen had het leven haar deze les willen leren: je bent goed zoals je bent. Luister en voel goed welke signalen het leven je daarbij geeft. Het leven stuurt je, dat weet altijd de goede richting. Volg die richting, en ga niet de andere kant op. Want dan geeft het leven je straks geen zacht duwtje meer, maar een enorme optater! Alsof het wil zeggen: en nu luister je en ga je dáárheen! Telkens had ze de signalen van het leven genegeerd, telkens was ze beland in een crisis.

Aan het einde van het gesprek zei de vrouw: ik ga toch maar wat vaker naar mijn man luisteren. Ik antwoordde haar: je moet niet wat vaker naar je man luisteren, maar wat vaker naar jezelf en naar het leven. Want alleen daar ligt het antwoord op de vraag hoe je je pijn in de toekomst voorgoed kunt voorkomen ...

Sterven is het proces waarbij het Leven zich voorbereidt op zijn terugtrekking uit de vorm die het tijdelijk heeft aangenomen. Soms duurt dit slechts één tel, soms dagen, weken, maanden of zelfs jaren.

Realiseer je dat je dat Leven bent, niet de vorm. Leven overleeft, dus je raakt niets kwijt. Want hoe kun je verliezen wat je niet bent?