

Stilte­dag aug. 2024 bij Lavid­a in Aalsmeer oost
Voorbij, voorbij, voorbij aan.....

1^e Teisho

AUTOMATISCHE PILOOT

Vanuit de mindfulness training zal je je nog herinneren dat de eerste week aandacht gegeven wordt aan “de automatische piloot”. Kunnen we herkennen dat er dagelijks gedachten, gevoelens en gedragingen zijn, die we keer op keer onbewust herhalen? De allereerste en ook belangrijkste stap van ontwikkeling en spirituele groei is deze automatische bewegingen in onszelf te herkennen, erkennen en vervolgens onszelf te oefenen zoveel mogelijk in het huidige moment te leven. Dit thema kom ik steeds meer in heel veel spirituele stromingen tegen, telkens weer anders verwoord.

Al enige tijd zijn Frits en ik ons aan het verdiepen “De Formule” van Joe Dispenza, wetenschapper en onderzoeker en ook wel moderne spirituele leraar genoemd. Ik zal hier nu niet zo heel erg over uitweiden, maar waar ik dit herkennen van automatische patronen terugvind bij hem is als hij in zijn cursus en meditaties spreekt over ‘breincoherentie’ en ‘hartcoherentie’. Hij zegt o.a. dat veel gedachten en de daarbij komende emoties heel vaak herhaald worden. Het zijn volgens Joe bekende, oude, onbewuste patronen geworden, ergens ontwikkeld in het verleden, waarbij met name de emoties zich vast kunnen zetten in ons lichaam (brein en hart zijn dan niet coherent). Ook bij Joe komen, net als in de mindfulness trainingen, in zijn meditaties het herkennen en erkennen van deze (onbewuste) patronen aan bod.

JOE DISPENZA OVER STRESS:

Volgens Joe, die, samen met veel andere onderzoekers uitgebreid onderzoek heeft verricht, leven mensen voor 70% in stress of staan in de overlevingsstand. Dit gebeurt bij reële dreiging (vechten vluchten of bevriezen) en irreële dreiging. Bij irreële dreiging zitten we vast aan gedachten over gevaar of gebeurtenissen waar we ons mee identificeren. We zijn voortdurend (onbewust) het bekende aan het herhalen. We kunnen zelfs verslaafd raken aan de stresshormonen en de chemische stoffen die bij stress in het lichaam vrijkomen. Bij stress die ontstaat bij irreële dreiging in ons innerlijke, reageren lichaam en brein hetzelfde als bij reële dreiging en stress, alleen is er bij innerlijke stress vaak geen vluchten, vechten of bevriezen mogelijk. Het lichaam maakt stresshormonen aan, er komen chemicaliën vrij en deze stapelen zich op waardoor lichaam en hersenen uit balans raken (niet coherent zijn). Het autonome zenuwstelsel krijgt niet meer voldoende energie en het sympathische deel maakt overuren. Daarbij kom het parasympathische deel niet in actie en krijgen we onvoldoende rust. Zo kan er ziekte ontstaan.

Kortom, de eerste stap is ons dit alles bewust te worden, het te herkennen en erkennen bij onszelf. Dat wat Joe het ‘bekende’ noemt, de vaste patronen waarmee wij ons identificeren kan je ook noemen het oude, reeds bekende ‘ik’.

Citaat van Joe Dispenza over ons oude reeds bekende ‘ik’:

*Die oude ‘ik’ zit al lang en diep in het brein en lichaam verankerd. Een groot deel daarvan is zelfs onbewust. **Tegen de leeftijd van 35 jaar bestaat 95% van wat we waarnemen als ‘ik’***

gewoon uit programmeringen die in de loop van de tijd tot stand zijn gekomen. We hebben deze gedachten zo vaak gedacht en deze emoties zo vaak gevoeld dat het onze normale staat van zijn is geworden, die we onbewust steeds weer oproepen. Na verloop van tijd kan het lichaam, dat deze innerlijke gevoelens ervaart, geen onderscheid meer maken tussen de externe gebeurtenissen en denkt het dat wij dit elke dag in werkelijkheid meemaken. 'Het is nu tijd om uit deze eindeloze cirkels te breken en voorbij je oude gevoelens en gedachten te groeien – voorbij je oude ik'. De eerste stap is je ervan bewust worden''.

Maar hoe doe je dat?

Ook bij Joe Dispenza bestaat de eerste meditatie oefening uit: eerst herkennen en dan durven gaan van het bekende oude, naar het onbekende nieuwe, via dit huidige moment, in het kwantumveld (oneindige ruimte, stilte) durven ZIJN.

In het engels worden soms woorden heel praktisch. Voordat het oneindige veld zich voor je kan openen, zal je alles van het oude bekende (3 dim. werkelijkheid) achter je moeten laten:

Joe: Even worden als: NO THING (zonder objecten)/ NO BODY (zonder lichaam) / NO ONE (zonder personen, ook niet jijzelf!) / NO PLACE (zonder een plek om naartoe te gaan, of vandaan te komen) / NO TIME (tijdloos worden).

Dan kan zich dat oneindige bewustzijnsveld voor je openen. Hij geeft als voorbeeld dat je door het oog van een naald moet gaan, en daar kunnen al die 'oude' dingen uit de 3 dimensionale wereld niet doorheen.

Puur bewustzijn ZIJN. In vertrouwen alles loslaten, oftewel toelaten en jezelf laten oplossen in dit eindeloze veld van bewustzijn. Je gaat van de 3 dimensionale wereld via de 4 dimensionale wereld (eeuwige huidige moment) naar de 5 dimensionale wereld, waar alle mogelijkheden als frequenties aanwezig zijn, dus niet als materie maar als frequenties.

Zelf ervaar ik dat er is best moed voor nodig om alles wat bekend en werkelijk voor ons "leek" los te laten of te laten oplossen.

Wat gebeurt er vervolgens in het brein? Er zullen nieuwe paadjes, verbindingen worden aangemaakt (neuroplasticiteit. Zie een mooi [animatiefilmpje](#) hierover op youtube). De bestaande verbindingen worden geordend. Andere hersengolven worden actief en netwerken in het brein gaan samenwerken. Joe noemt dit breincoherentie.

BOEDDHISME EN ZEN

Terug naar Boeddhisme en Zen: Boeddha ontdekte in zijn zoektocht en meditatie 3 essentiële waarheden van ons bestaan in de 3 dimensionale wereld:

ANICCIA / DHUKA / ANATTA oftewel

- Annicia: alles wat we in deze wereld zien, horen, proeven, voelen, ruiken en denken verandert, niets hiervan blijft.
- Dhuka: er is lijden omdat alles vergankelijk is, er is ouderdom, ziekte en uiteindelijk de dood. Daar kunnen we niet omheen.
- Anatta: er is geen onafhankelijke 'ik' die daar controle over heeft.

Zouden we één van deze 3 kenmerken werkelijk begrijpen en ons daar totaal bewust van zijn, kunnen we in een staat van PUUR BEWUSTZIJN komen.

We oefenen ons in meditatie om te leren aanvaarden dat er geen 'ik' is die iets kan stoppen wat aan verandering onderhevig is. Ook puur aanvaarden dat dit lijden met zich meebrengt, zal grote verandering in onze staat van bewustzijn bewerkstelligen. Er worden vaak 2 pijlen voorgesteld bij dit proces van acceptatie. De eerste pijl die op je afkomt staat symbool voor de gebeurtenis dat lijden met zich meebrengt (ziekte, verlies etc). Wat wij meestal doen vanuit het identificeren met dat lijden en niet willen/kunnen accepteren hiervan, is direct een tweede pijl erop afschieten. Dat zijn vaak de "bekende" gedachten uit verleden (ik wil dit niet, dit moet eindigen, zie je wel..., ik doe het nooit goed....etc., de favoriete automatische vaak negatieve gedachten uit de Mindfulness training). Word je hiervan steeds bewuster. Aanvaard wat er op je pad komt. Het is er toch al. Alles gaat voorbij, alles is vergankelijk.

Anatta: is het mogelijk je over te geven aan het 'niet-weten'? Aanvaarden dat er GEEN 'IK' IS DIE ERGENS CONTROLE OP HEEFT? Oftewel durven wij ons over te geven aan de Stilte, de Leegte.. Kunnen we ont-dekken dat alles al aanwezig is in die leegte? Boeddha had een sublieme uitspraak: Vorm is Leegte en Leegte is Vorm. Ont-dekken dat juist die Leegte ook VOL-LEDIG is?

Tune in op deze leegte. Vanuit Leegte alleen maar durven ZIJN, voorbij, voorbij, voorbij aan alles. Kunnen we hier ons WARE ZELF ontdekken? Dat wat je in wezen werkelijk bent. Laten we zo samen ontvankelijk en in vertrouwen de stilte in gaan.

Zoals mijn zenleraar Jeroen Witkam het verwoordt: "Boeddha zegt: de mens lijdt. Waaraan lijdt de mens? Aan gedachten. Ga voorbij aan gedachten en je word uit het lijden verlost. Dus...ga de stilte in.....voorbij aan alles!"

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhisvaha. Voorbij, voorbij, totaal voorbij, nog voorbij aan het voorbij. Zijn in heldere wijsheid of leegte.

Thuiskomen

in stilte zittten met die ene vraag
Wie of wat is mijn ware Zelf?
Een vraag die ik diep in mij draag

Op die vraag die zo leeft
is het **niet ik** die het antwoord heeft

Alleen nu hier aanwezig
Niet aan verleden of toekomst gekluisterd
Terug naar de bron, terug naar huis
Is het die stilte die fluistert

Je bent al thuis

Joke vd Zwaan

2^e teisho

VERTROUWEN

Zoals al gezegd is, er moet en vooral vertrouwen voor nodig om alles achter je te laten, of zoals in de hartsutra wordt gezegd: aan alles waar je zo aan gehecht bent voorbij te gaan. Als er geen vertrouwen is, zal je niet eens gaan zitten in meditatie. Durf je die stilte aan? Die confrontatie met jezelf??

Boeddha spreekt over 5 krachten om te ontwikkelen om tot Heelheid te komen:
1 Vertrouwen / 2 Toewijding, energie, inzet / 3 Opmerkzaamheid, mindfulness /
4 Concentratie / 5 Wijsheid.

Als eerste wordt genoemd VERTROUWEN. En het valt mij op dat bij heel veel spirituele stromingen dit altijd als eerste genoemd wordt. Vertrouwen is dus noodzakelijk. Maar hoe doe je dat dan?

BEGINNERSVERTROUWEN wordt innerlijk vertrouwen: Voor mij begon het proces van bewustwording toen ik rond mijn 22^e door een diep dal ging door allerlei gebeurtenissen die op mijn pad kwamen. Een collega adviseerde mij om mij aan te melden bij De School voor (praktische) Filosofie. Allereerst was daar dat bekende negatieve gedachtenstemmetje in mij dat zei: dat kan jij niet, daar ben je te dom voor. Toch nam ik de stap en meldde mij aan. Ik had blijkbaar veel (beginners)vertrouwen in deze collega. Ik wist totaal niet waaraan ik begon en was ook eerst heel onzeker (een basispatroon van mij uit het verleden was er toen en af en toe nog steeds!). Al vrij snel voelde ik dat dit was waarnaar ik zocht, ik kwam als het ware meer en meer thuis bij mijzelf. Vervolgens werd het vertrouwen een innerlijk vertrouwen door meditatie en een proces van bewustwording dat aangewakkerd werd. En zo kwamen er steeds vaker vanzelf situaties en/of mensen op mijn pad, dat voor mijn ontwikkeling nodig was en waardoor het vertrouwen groeide.

Is dat een garantie voor het leven, dat vertrouwen? Nee, bij teleurstelling kan je zomaar weer twijfelen aan het pad dat je bewandelt. En dan steeds weer opnieuw zoeken en ervaren. En gelukkig is het aanbod van paden op gebied van groei, ontwikkeling en spiritualiteit erg groot tegenwoordig. Voor mij was en is Zen Boeddhisme en de Zazen wel een standvastige basis geworden. Daaromheen kwamen en komen er nog steeds veel mooie dingen op mijn pad om te bestuderen en in praktijk te beoefenen.

HET HART

Het (kleine) hart: Als er gedachten opkomen en gevoelens en we zijn ons er bewust van, kunnen we ze dan zonder oordeel toelaten? Ook de gedachten, ideeën en oordelen over onszelf of anderen die soms zo hardnekkig kunnen zijn? Kunnen we daarbij zijn in meditatie vanuit ons hart, dat energetische hart dat staat voor Eenheid en Liefde? Kunnen wij vooral die minder prettige gedachten en gevoelens waarnemen en vanuit dit hart omarmen? Zonder oordeel? Dit noem ik nu even ons kleine hart. Met mildheid omarmen wat er is van moment tot moment.

Het (Grote Hart): als er dat vertrouwen is van binnenuit dat wat op je pad komt er is om jou te dienen, en als je die Liefde ook werkelijk kan ervaren, kan je je ook oefenen in het

openen van je hart voor hogere positieve emoties, zoals DANKBAARHEID, LIEFDE, HEELHEID. Dat maakt, zo zegt Joe Dispenza, dat het hart ook cohorent wordt. En de samenwerking tussen cohorent brein en cohorent hart maakt dat het grote bewustzijnsveld zich voor je kan openbaren. Je kunt je daarop afstemmen. Hartcohorentie is verbonden met het lichaam en maakt dat er weer energie is om het parasymphatische zenuwstelsel in te schakelen zodat er balans in het lichaam ontstaat en stress kan verminderen.

BOEDDHISME en het hart:

In het Boeddhisme wordt met betrekking tot dit Grote Hart gesproken over compassie en mededogen. Er wordt gesproken over de 4 Brahmavihara's, een heel belangrijk item in het Boeddhisme:

- **Liefdevolle vriendelijkheid (Metta)**
- **Mededogen en compassie (Karuna)**
- **Medevreugde (Mudita)**
- **Gelijkmoedigheid (Upekkha)**

Laten we mediteren en oefenen in het openen van het hart, opdat vertrouwen mag groeien.

Meditatie voor het hart:

Stel je een veilige plek voor, waar je volledig in en met jezelf kunt zijn. Wat is er momenteel in jou, in jouw geest en/of lichaam dat jouw liefdevolle aandacht nodig heeft? Stuur er mildheid en zachtheid naartoe, omarm het. Mag het er zijn? Laat het gedragen worden vanuit die vrede in jouw hart, en vanuit de stilte die er altijd is. Laat het oplossen daarin, zonder iets weg te willen hebben, zonder vast te willen houden. Zonder oordeel omarmen wat er NU is. Jij bent dat alles wat opkomt en steeds verandert NIET. Je bent als waarnemer puur bewustzijn. Je kan alles dat opkomt dragen vanuit de liefde van je hart, de zetel van eenheid en liefde, die altijd in jou is.

Mogen we de vruchten van onze meditatie, de groei in vertrouwen niet alleen voor onszelf houden, maar delen met alle levende wezens, waar ook ter wereld. Moge het tot heil strekken van onszelf en van alle levende wezens, zonder uitzondering. Aan degenen waarvan het vertrouwen beschaamd is geworden en aan degenen die vertrouwen beschamen. Allemaal hebben ze metta en mededogen nodig. Moge alle levende wezens in vrede zijn. Moge er vrede zijn. Moge er vrede zijn, Moge er vrede zijn. Shanti, Shanti, Shanti