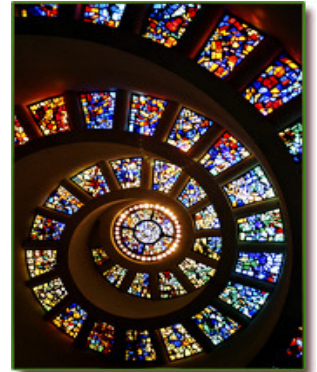


Het pad van ruimere identificatie

Door Roel Crabbé

We hebben vele vormen van identificatie. We identificeren ons voortdurend. We zijn mens, man of vrouw, vader, moeder, broeder, zuster, kind. We kunnen ons klein of groot voelen, open of gesloten. We kunnen onszelf beschouwen als Belg, Nederlander, Europeaan, mens, of universeel wezen. Al deze identificaties zijn waar, ze zijn wat ze zijn. Ze scheppen echter allemaal een heel verschillende beleving: onze identificatie bepaalt onze perceptie en dus onze beleving van de realiteit.



Wanneer we ons klein voelen ten opzichte van een grote, boze buitenwereld, verliezen we kracht. We voelen ons een slachtoffer van omstandigheden, we zien de realiteit vanuit een specifiek standpunt. Onze interpretatie van onze waarneming ontstaat vanuit een ik-versus-de-ander perspectief.

We hebben op die momenten vaak sterke overtuigingen die dit standpunt bekrachtigen en verantwoorden. Overtuigingen en standpunten die ons ongemakkelijk doen voelen. Ze scheppen disharmonie en weven een steeds groter wordend verhaal van afgescheidenheid. Hoe groter dit verhaal wordt, hoe zwaarder onze energie voelt, en hoe groter het slachtofferschap. Onze gedachten worden hard, vol oordeel en onrust. We verliezen onszelf in de illusie van afgescheidenheid. We kennen dit allemaal.

Maar evengoed kennen we de momenten dat we ons gedragen voelen door het leven. Op die momenten beleven we de realiteit vanuit een dankbaar perspectief, we zien de stroom van leven in al haar facetten, gedaanten. Er is een aanvaarding van wat is, we laten ons dragen, verankerd in het moment. We zijn ons veel bewuster van de magie van het leven, we zijn meer aanwezig, en observeren de wereld om ons heen. Het verhaal van wie we denken te zijn wordt transparant, we zijn eenvoudigweg. Op deze momenten voelen we ons ruim en open, we voelen ons één met het leven, deel van dit grote levensweb.

Wanneer we onszelf observeren, zien we dat hoe meer we ons identificeren met kleinere aspecten van ons leven en wezen, hoe meer 'problemen' we lijken te hebben, omdat de schijnbare 'ander' groter wordt. Hoe ruimer de identificatie, hoe meer we leven vanuit de ervaring dat alles evolutie is, en dat de zogeheten problemen slechts een fase zijn in een groeiproces. Dat alles en iedereen ons uitnodigt om te groeien, zodat we meer van onze goedheid kunnen delen.

Het geschenk van onze tijdloze dimensie

Er is een aspect van ons wezen dat tijdloos is. Het gaat voorbij het verhaal van ons leven. Het is zuiver Zijn. Vanuit de tijdloze dimensie van ons wezen zijn we in staat de andere aspecten van ons wezen te observeren. Deze observatie is er steeds een van vrede. Er is een specifieke stilte in deze observatie, er zijn geen verhalen of interpretaties, enkel de waarneming.

Dit in tegenstelling tot het perspectief vanuit de nauwere identificatie, van waaruit het niet mogelijk is het tijdloze aspect te observeren. De geest kan er wel een mentale projectie van maken, maar er is geen zuivere observatie.

Deze twee polen zijn bewustzijnstoestanden. We kennen ze, ze hebben hun eigen karakteristieken en zijn de basis van onze ervaring van de werkelijkheid. De zijnstoestand waarin we bewust worden van onze ruimere identiteit is op elk moment toegankelijk. We kunnen deze ruimere zijnstoestand betreden door onze aandacht, en onze perceptie bewust hier op in te stellen.

Wanneer we ons verbinden met het tijdloze aspect van ons wezen, openen we ons spontaan voor de levenskracht. We zijn in staat vanuit een ruimer perspectief te kijken naar wat er zich afspeelt in ons leven of de wereld. We worden opnieuw wakker voor de levensadem, voor creativiteit, voor innerlijke vrede. De stroom van gedachten verliest haar greep, we zijn aanwezig in het Nu. Er is een ervaring van zijn, die we maar al te graag verdiepen, verleden en toekomst zijn niet zo belangrijk meer. We voelen ons thuis in onszelf, thuis in het leven. We zijn aanwezigheid, we zijn kracht.

Terugkeren naar de ruimere individualiteit maakt alles weer open, en brengt ons terug in de dimensie van verbondenheid. We worden opnieuw wakker voor het Leven zelf. We herkennen onszelf in het veld van eenheid, verbonden, voortdurend gevoed door het levensweb. Dit maakt dat we anders kunnen zien, denken, spreken en handelen.

Het is goed je met regelmaat bewust te verbinden met de ruime identificatie van je tijdloze wezen. Verbind je met je tijdloze zelf, voorbij elke vorm, voorbij elke identificatie. Je kan dit doen in meditatie en gebed, door je te openen, los te laten, het leven te voelen in je hart, in je adem. Door te erkennen dat je tijdloos bent en deze erkenning te omarmen. Je gaat binnen in jezelf en wordt bewust van het feit dat je al je identificaties kan waarnemen, je ziet jezelf als bv partner, vriend, werknemer,... Je ziet jezelf boos, blij, verdrietig. Je bent je er bewust van dat je dit allemaal kan aanschouwen. En het feit dat jij dit kan aanschouwen, maakt zichtbaar dat je in werkelijkheid veel ruimer bent dan de aspecten die je aanschouwt. Het zijn de tijdloze ogen van je wezen die dit alles kunnen zien.

Neem bewust momenten om in deze ruimere toestand te rusten en eenvoudigweg te zijn. Wat ons verhaal in dit leven ook moge zijn, we zijn tijdloze wezens. Verken en voed dit. Het opent de deuren naar mededogen en begrip. Het maakt dat we de door het denken geschapen spanningen kunnen loslaten. We komen thuis in vrede.

We worden wakker in het besef dat Martin Luther King met ons deelde, dat we met onze voeten in de dimensie van tijd en vorm staan, maar onze thuis het eeuwige is. Je kleinere identificaties (bv. als moeder of vader, als kostwinner, als man of vrouw) zijn natuurlijk ook aan de orde, maar onze thuishaven is de dimensie van tijdloze eenheid.

We zijn in de wereld, maar niet van de wereld, in de woorden van de Christus.

Ons begrip van "Individualiteit" kan zich ontvouwen. Het betekent 'onafgescheiden van het geheel'. ("undivided" – engels, "in-dividuée" – Frans) Je bent een tijdloos wezen, samen met andere tijdloze wezens, in een dans hier op aarde. We kunnen alle ideeën van strijd en de ander loslaten, en zo, opnieuw, ontwaken. Het is een mogelijkheid dit in onze handen ligt, elk moment. Het vraagt de moed die nodig is de kleine verhalen van afgescheidenheid los te laten.

Maar wanneer we dit doen, ontdekken we de vrede die steeds bij ons is. We kunnen elkaar weer zien als broeders en zusters op het pad.

De wereld die we zien in ons hart, omvat alle oplossingen voor de uitdagingen die we rondom en in ons zien.

Iedereen heeft goedheid te brengen.

Daarom zijn we hier.

Hartegroet,

Roel

Dit artikel werd initieel geschreven in mei 2010 en herschreven in januari 2011.

Je bent vrij dit document ongewijzigd te verspreiden.

Meer info en artikels kan je vinden op www.AnamCara.be

Inhoud & afbeeldingen © Anam Cara – Griet Heylen & Roel Crabbé 2011

Overzicht artikels vind je op: www.AnamCara.be/artikels/