

Het kijken naar jezelf

Kijk jij wel eens naar jezelf: fysiek?

Dat je hoort wat je hoort, ziet wat je ziet, voelt wat je voelt, ruikt wat je ruikt en proeft wat je proeft.

In de plaats van je gedachte(n) na te jagen of er tegen te vechten, laat je je aandacht naar binnen gaan.

Zoek contact met het lichaam door de aandacht dichtbij 'huis' te laten.

Liefdevolle aandacht zoekt niet zichzelf. Wees gevoelig voor wat is.

Je hoeft niet tegen je hoofd te strijden, wanneer je je kunt over geven, aan het moment zelf, hier en nu.

Het hoofd, het denken is de hele dag bezig met alles wat het niet heeft en wil hebben. En wat het wel heeft en niet wil hebben. De geest jaagt zijn eigen staart na.

Je oordeel over je eigen denken, doet er niet aan toe! Ga direct naar je zintuiglijk gewaarzijn.

Welke lichamelijke ervaring dringt het eerste bij je binnen, ben je bewust? Misschien het gekriebel in je neus. En dan? En dan?... Blijf dit een tijdje doen.

Vorm echter geen beeld van je zintuiglijke ervaring, zoals: ik weet dat ik iets ruik. Nee... ruik. Laat de waarnemer het waargenomene zijn!

Onze teleurstellingen maken ons niet gelukkig, je rottig voelen is het product van onze eigen geest, die zijn eigen staart najaagt. Je hoeft niet deze geest te beoordelen, te veroordelen of proberen te veranderen. Geef je slechts over aan wat je nu spontaan ervaart, lichamenlijk.

Daarin hoef je geen bepaald patroon te volgen, zoals van je kruin naar je tenen te gaan maar gewoon: wat komt nu het eerste bij je binnen? Ook hoef je geen bepaalde ervaring te zoeken of te creëren. We onderkennen het moment.

Ik voel hier nu mijn vinger(s) op het toetsenbord. Dan de hand op de muis. Mijn tong in mijn mond. En ik hoor (of beter: ik ben...) de airco. Om weer het geluid van het toetsenbord te horen. ... Vervolgens hoor en ervaar ik mijn neusademhaling. ...En dergelijke.

Op deze manier, het kijken naar jezelf, geef je ruimte aan gewaarzijn.

Dit gewaarzijn is echter het doel: zal volledig verwerkelijkt kunnen worden. Dat gebeurt altijd nu, nooit in de toekomst. De eerste stap zal dan tevens de laatste stap zijn.

Het kijken naar jezelf, is slechts het vlot van de verlichting maar niet de verlichting zelf.

Probeer daarom niet je hele leven je krampachtig vast te houden aan het kijken naar jezelf.

Beoefen het ook enkel wanneer je je rottig voelt. Uiteindelijk zal je enkel gaan en kunnen gaan voor gewaarzijn zelf, keuzeloos gewaarzijn. Daarin ligt onze vrijheid. In ongeconditioneerd bewustzijn.