Awen Lucia

Niet zonder mijn lichaam

Hoe disharmonie
met je lichaam
de weg naar
ontwaken blokkeert

Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 7

Niet zonder je lichaam! 11
Speelt voeding een rol bij bewustwording? 17
Vroegere trauma's 21
Ons lichaam als aards voertuig 24

Er werkelijk zijn – in het hier en nu 29
Het concept tijd 32
Aanwezig zijn 34

Het lieve ego temmen 39
Het donkere ego 42
Wat is het fundament van het donkere ego? 52
Hoe vind ik negatieve overtuigingen? 53

Waar? Midden in het hart! 61
De weg van het hart – bhakti-yoga 64
Liefde voor jezelf 69
Het gewaar zijn van het hart 71
Met hartkracht leven 73

Stilte: de taal van God 77
We zijn niet ons denken 78
Stilte 82

Hoe vaak? Elke dag! 85
De juiste formule voor jezelf ontdekken 88

Verantwoordelijkheid nemen 93
Directe en indirecte weerspiegeling van onszelf 95
Hulpmiddelen om het onbewuste zichtbaar te maken 106

Laat het los! 111
We houden van ons eigen drama 114

De koninklijke weg: het aanvaarden 119
Het leven is de goddelijke existentie zelf 121
Aanvaarding door acceptatie 126
De controle loslaten 134
Wat is deemoed? 139

Ook het lichte ego vaarwel zeggen 143
Visioen voor een verlichte aarde 147

Dankwoord 151
Om verder te lezen 155
Over de auteur 157

Inleiding

Van jongs af aan ben ik al op zoek naar de waarheid, de zin en de essentie van het leven. Waarom zijn we hier? Deze vraag liet mij niet met rust. Bewustwording (je kunt het ook 'spiritueel ontwaken' noemen) is een proces waar ik al vanaf mijn jeugd mee bezig ben, en mijn reis is nog steeds niet afgelopen. Mijn weg heeft mij naar ontelbare cursussen, boeken, opleidingen en vooral een intensieve studie van het leven zelf gevoerd. Nu schrijf ik boeken, geef ik seminars en heb ik al heel veel cliënten in moeilijke levenssituaties begeleid. Uitdagingen in het leven zijn vaak oproepen van onze ziel. Onze ziel bevordert het spiritueel ontwaken, de terugkeer naar God, naar de oerkracht, naar het licht, en stuurt ons groei-impulsen in de vorm van problemen om te overwinnen. Op onze bewustwordingsreis zullen we telkens weer worden geconfronteerd met de thema's en vraagstukken die in dit boek worden behandeld.

Wat is bewustwording eigenlijk? Het is het ervaren van vrede en eenheid met alle ZIJN, zowel met de manifeste materie als met het vormloze zijn waar alle creatie uit ontstaat. We kunnen het ons zo voorstellen: het hele leven hier op aarde

lijkt op een groot spel. Ik noem het graag 'het spel van het leven', in de Indiase filosofie noemt men het 'leela', het goddelijke spel. Zoals we in de loop van het boek telkens weer zullen zien, lijkt het spel helemaal echt en waar, en toch kun je het het best met een droom vergelijken. Zolang je droomt, voelt het allemaal heel echt, en pas als je wakker bent geworden, kom je tot de ontdekking dat het maar een droom was. Zo is het ook met het goddelijke spel: zolang we nog niet wakker zijn, lijkt alles heel echt en grijpbaar. Maar in de toestand van verlichting kennen we ons ware zelf dat er altijd al was en waar we nooit echt van gescheiden waren, maar dat geen vorm of individualiteit bezit. Dit inzicht wordt begeleid door een intensieve, onvoorwaardelijke liefde voor alles wat er is.

Volgens mijn onderzoek zijn er nog maar weinig mensen die echt spiritueel ontwaakt zijn. Bovendien hebben deze mensen er vaak helemaal geen belangstelling voor om zich aan de wereld te presenteren. Ze staan zo goed als nooit op de grote wereldpodia (met uitzondering misschien van Mahatma Gandhi en de dalai lama). Toch zijn we allemaal op weg om onze goddelijkheid steeds meer te beseffen, en veel spirituele zoekers krijgen telkens weer inzichten in het pure Zijn.

Slechts weinig mensen beleven het ontwaken als een plotseling optredende toestand; voor de meeste is het een proces dat geleidelijk plaatsvindt. Het gaat erom dat je je bewust wordt van jezelf, van de natuur der dingen en het goddelijke. Men zegt dat een groot deel van de mensheid

nog 'slaapt' en onbewust is. Het is mijn wens om het spiritueel ontwaken te ondersteunen en een bijdrage te leveren aan het welzijn van het grote geheel. Ken jezelf, ken God, zo luidt onze opdracht.

Ik verbaas me er telkens weer over hoeveel mensen verwachten dat hun leven beter wordt zonder dat ze iets aan hun gedrag en hun geesteshouding veranderen. De weerstand is vaak heel groot, en het kost natuurlijk inspanning om te veranderen. Maar de energie op de aarde is de laatste jaren enorm verhoogd, het nieuwe tijdperk is aangebroken, en zo wordt het ook weer gemakkelijker voor ons om te veranderen, omdat we als het ware de wind mee hebben. We hebben de wind mee omdat de trilling van de aarde en van alle levende wezens verhoogd is. Daardoor worden we ons sneller bewust van de samenhangen in de schepping en wordt de waarheid, die versluierd was, steeds beter zichtbaar. Als we nu gebruikmaken van die rugwind en nuttige gedragswijzen in ons dagelijkse bestaan inbouwen, wordt het gemakkelijker om te ontwaken. Zo scheppen we nieuwe rituelen, die onze ontwikkeling bevorderen.

In dit boek wil ik de essentie in compacte vorm overbrengen. Ik ben me ervan bewust dat wij nu toegang hebben tot alle kennis. Nu is de tijd gekomen om die kennis in het dagelijks leven toe te passen, zodat ze geleefde wijsheid wordt, anders zou het zinloos zijn.

De weg naar bewustwording is geplaveid met veel paradoxen. Ik geloof dat het een grote uitdaging is voor iemand die op

zoek is. Maar juist in de paradoxen ligt de waarheid verborgen. In de loop van dit boek zullen we telkens op tegenstrijdige uitspraken stuiten en erboven uitstijgen, onze blik verbreden, het bewustzijn verruimen, boven de tegenstellingen uit naar de eenheid. Als je dus op verschillende plaatsen in het boek uitspraken ontdekt die elkaar tegen lijken te spreken, dan is het het gemakkelijkst om dit als gegeven in onze duale wereld te accepteren. Je zult voelen of zien dat de waarheid als een rode draad door die schijnbare tegenstellingen heen loopt.

Niet zonder je lichaam!

Onze ziel is voor deze aardse ervaring in een fysiek lichaam van vlees en bloed geïncarneerd. De materie is de dichtste vorm waarin de goddelijke oerkracht zich kan laten zien. We kennen de uitdrukking 'het lichaam is de tempel van de ziel'. In mijn werk met voornamelijk vrouwelijke cliënten heb ik vastgesteld dat het lichaam veel vaker wordt afgewezen dan dat het als tempel van de ziel wordt gezien. De identificatie met schoonheidsidealen die willekeurig worden 'uitgevonden', is helaas wijdverbreid. De media, de schoonheidsindustrie en de mogelijkheden van digitale beeldbewerking dragen daartoe bij. Steeds meer vrouwen, maar ook mannen, zijn ten einde raad en voelen zich ongelukkig met hun goddelijke, aardse tempel. Deze door de afwijzing van het eigen lichaam ontstane gevoelens zijn een blokkade op de weg naar bewustwording. Waarom is dat zo?

Als wij ons lichaam afwijzen, snijden wij ons automatisch af van de levenskracht die het bezielt. De levenskracht is weer de uitdrukking van de goddelijke kracht, dus scheiden wij ons af van het goddelijke als wij ons lichaam afwijzen. Het leven hier op aarde vindt uitsluitend plaats in een fysiek

lichaam; zo zijn de 'spelregels', en God zal zich daar iets bij hebben voorgesteld. Als de levenskracht zich helemaal terugtrekt, treedt de fysieke dood in.

Helaas wordt het lichaam veel te vaak uitsluitend op het uiterlijk beoordeeld. We zien daarbij over het hoofd hoe wonderlijk het is! De goddelijke oerkracht zelf heeft dit meesterwerk geschapen, dat van een ongelooflijke intelligentie is doordrongen. Het is dezelfde kracht als die universums laat ontstaan, planeten in hun baan houdt en naast het menselijk lichaam ook alle verdere materie heeft geschapen. Er zit een goddelijk plan achter het feit dat niet alle lichamen er hetzelfde uitzien en ze niet allemaal aan een bepaalde norm voldoen. Waarom twijfelen we aan Gods meesterlijke prestatie, waarom beoordelen en veroordelen we wat hij heeft geschapen? ELK lichaam is goddelijk en goed zoals het is, of het nu dik, dun, tenger, stevig of robuust is. Ook elk achterste of elk bovenbeen is goed zoals het is, hoezeer het gangbare westerse schoonheidsideaal je ook wil overtuigen van het tegendeel.

Sta op en bevrijd je uit de greep van het idee van het 'perfecte' lichaam! Anders snijd je je af van de levenskracht zelf, want afgewezen lichaamsdelen kunnen slechts weinig prana/qi/levenskracht opnemen. Helderziende mensen nemen op die plaatsen van het lichaam dan donkere vlekken of zelfs donkere energieklonten waar, die ontstaan door alle haat tegenover het eigen lichaam. Om je van deze tirannie te bevrijden is er in eerste instantie maar één beslissing nodig, namelijk dat je het wilt.

Er werkelijk zijn – in het hier en nu

Zeker sinds Eckhard Tolles bestseller *De kracht van het nu* weten we dat we in het hier en nu moeten zijn. Misschien heb je ook wel eens de ervaring opgedaan dat dat niet altijd meevalt. Hoe kan dat? Het hangt allemaal samen met bewustheid. Onbewustheid en automatisme zijn het tegendeel van aanwezigheid en aandacht.

Bewustheid is daar waar de waarneming plaatsvindt. Zoals ik al zei: ik ben me bewust van mijn lichaam als ik het waarneem. Zo gaat het ook met het denken. Ik bereik bewustheid als ik me steeds meer bewust word van mijn gedachten in plaats van 'gedacht te worden', dus aan mijn gedachten overgeleverd te zijn. Ken je dat, als gedachten je in bezit nemen? In veel spirituele tradities is het controleren en waarnemen van de gedachten een wezenlijke stap op het pad naar verlichting. Gedachten brengen ons in het verleden of in de toekomst, maar nooit in het hier en nu, want die ervaring is direct en gaat buiten de gedachten om. Waarnemen geschiedt waardevrij, het lijkt op observeren. Als je begint te oefenen kun je gevoelens in je lichaam, ziel en geest opmerken. Met gevoelens bedoel ik geen gevoelens als

verdriet, boosheid, vreugde, haat en dergelijke, maar gewoon neutrale waarnemingen zoals tinteling, warmte, kou, rust, druk en dergelijke, zonder ze te interpreteren. In de loop van de tijd verandert de waarneming en duiken we steeds dieper in het pure Zijn, dat geen woorden heeft, geen gevoelens, dat er gewoon alleen maar is.

Onbewustheid is te vergelijken met geautomatiseerde processen. Net als een film die gewoon wordt afgespeeld, zonder dat je kunt ingrijpen.

Uit de onbewustheid komen – heel concreet

- Neem om te beginnen de beslissing om vanaf nu bewuster te zijn, zelfs als je nog niet weet hoe dat moet. Beslissingen die met passie en vanuit het hart worden genomen, brengen wonderen tot stand en laten energie vrijkomen. We verklaren het universum onze intentie, en het universum ondersteunt ons bij de verwerkelijking ervan.

- Maak er een gewoonte van om jezelf liefdevol te observeren: Wat doe ik nu? Wat denk ik nu? Wat zeg ik nu precies? Hoe voel ik me? Hoe werkt mijn omgeving op mij in? Wat neem ik waar? Enzovoort. Las daarna telkens een korte observatiepauze in, waarin je even stilstaat bij jezelf en reflecteert zonder te oordelen.

ONTHOUD

Hoewel je verstand je
wil aanpraten dat stilte
niets voor jou is omdat
die leeg en saai is,
is het tegendeel waar:
de stilte is 'vol',
ongelooflijk levendig
en vooral echt.

Stilte

Hoezo is stilte echt, vraag je? Stilte die uit de diepten van je Zijn opstijgt, weerspiegelt je goddelijke essentie. Je verstand daarentegen verblijft in het verleden en in de toekomst, waar het zich voedt met interpretaties over jou, over de werkelijkheid, over het leven die allemaal onecht, onwaar, gelogen, verkeerd geïnterpreteerd, niet werkelijk zijn. Vergeet nooit dat het maar interpretaties zijn! Of kun jij er voor honderd procent zeker van zijn dat persoon X jou echt wilde beledigen en jou voor incompetent houdt alleen omdat ze iemand anders de opdracht heeft gegeven? Kun je werkelijk honderd procent zeker weten dat je een mislukkeling bent alleen omdat het project mislukt is? Weet je honderd procent

Laat het los!

Zoals we eerder in dit boek al meerdere keren hebben gezien, ontstaat alle pijn doordat we ons met ons ego, ons verstand, ons zelfbeeld identificeren en dat met ons ware zelf verwisselen. Op de weg naar bewustwording zul je steeds meer beseffen dat je niet je gedachten bént, niet je gevoelens, niet je geschiedenis. Een belangrijke stap naar de vrijheid is het loslaten van het drama en de losgewoelde verhalen die ons hoofd ononderbroken uitvindt, ons voorkletst of weer uit de oude doos haalt.

Helaas heb ik al vaak vastgesteld dat sommige mensen de bewustwording gebruiken om onbewust te kunnen blijven. Hoe bedoel ik dat? Nu, het is waardevol om te zien dat je bijvoorbeeld sinds je jeugd het patroon hebt om jezelf klein te maken omdat je ouders je hebben gedomineerd. Ja, doorzie het patroon, zie in het hier en nu hoe het patroon zich in je afspeelt, dat is heel goed; maar houd ermee op om daar een identiteit uit te creëren. Houd ermee op om er telkens weer over te praten. Houd ermee op om het altijd weer als rechtvaardiging en verontschuldiging te gebruiken: 'Ja, dat komt doordat mijn ouders zo dominant tegenover

mij waren, daarom maak ik mezelf klein.' Zo dient het alleen als UITVLUCHT om dit schema verder te blijven volgen en met dit deel van het ego versmolten of geïdentificeerd te blijven. Zo blijf je onbewust. Het is heel zinvol om het gedragspatroon te doorzien. Maar als je er aan vast blijven houden en het tot je identiteit maakt, heeft het een schadelijke werking, omdat je zo in het verleden gevangen blijft.

Een belangrijke stap op de weg naar bewustwording is om gedachten en emoties los te laten en er afstand van te nemen. Hoe doe je dat, afstand nemen? Als je merkt dat je weer in een draaikolk van gevoelens, in een ruzie, in een afwerende of verdedigende houding bent terechtgekomen, stop dan even. Alles wat je nu beleeft, bén je niet, dit is niet je ware zelf! Hoe kun je dit loslaten?

Afstand creëren – heel concreet

- Stel je voor dat je naast jezelf staat en het hele tafereel van buitenaf bekijkt als een neutrale toeschouwer. Je bent maar een toeschouwer, zonder emotionele verbinding met het gebeuren.

- Of stel je voor dat je in de bioscoop zit en dat de film op het scherm wordt afgespeeld. Je kijkt naar de hoofdrolspeler, ziet het drama, maar zelf blijf je rustig. Je weet dat het maar een film is.

Ook het lichte ego vaarwel zeggen

In een later stadium van bewustwording komt het punt waarop we ook naar ons lichte ego mogen kijken. Ons ware Zijn is pure liefde en licht; het is vormloos en kan in wezen niet met woorden worden beschreven. Hier op aarde identificeren we ons met rollen, maskers en verkeerde zelfbeelden. Het lichte ego bestaat uit eigenschappen, rollen en gevoelens die over het algemeen als positief worden beoordeeld, zoals succes, schoonheid, status, een goede moeder/vader zijn, een goede dochter/zoon zijn, iets in je beroep presteren, erkenning van buitenaf krijgen, gelukkig zijn enzovoort. Toch blijven het identificaties. Het is het hoogste doel hier op aarde om het goddelijk zelf te verwerkelijken, dat wil zeggen één te worden met het pure bewustzijn, dat geen afscheiding kent en volkomen onafhankelijk is van menselijke rollen en beoordelingen. Door deze verwerkelijking van het hoogste zelf verliezen we elke individualiteit en gaan we op in het pure, goddelijke Zijn.

Als we dit stadium binnengaan, gebeurt het volgende: we verliezen compleet de belangstelling voor de normale,

wereldse dingen zoals een baan, geld, het stichten van een gezin, opleiding, bezit, politiek enzovoort. Plotseling heb je geen zin meer om over de laatste belastingverhoging of de daling van de euro te discussiëren. We worden 'wereldvreemd' en 'zweverig'. 'Kom toch weer eens met beide benen op de grond!' of zelfs 'Ben je nog wel normaal? Je bent toch niet getikt?' kunnen we dan van onze medemensen te horen krijgen. We trekken nu alle mogelijke rollen en zelfbeelden in twijfel. Steeds meer ervaren en voelen we: 'Ik bén niet mijn baan, mijn meubels, mijn contacten, mijn status, mijn auto, mijn bankrekening, mijn vaderrol...' De gebruikelijke 'sjablonen' passen niet meer op ons leven. Er volgen fases van leegte en zinloosheid: 'Wat heeft het allemaal voor zin?' Dingen waar we vroeger plezier aan beleefden, lijken nu doods en leeg. Vaak trekken we ons terug en hebben we geen zin in een bioscoopfilm, feestjes of andere sociale happenings. In plaats daarvan zijn we graag alleen, mediteren we en trekken we ons terug in de eenzaamheid of in de stilte van de natuur. Deze fases zijn niet alleen prettig, want de leegte en zinloosheid vormen een uitdaging. Veel mensen worden nu ook zeer gevoelig voor geluiden, energieën, visuele indrukken of geuren. Vrienden en dingen die jarenlang belangrijk voor ons waren, nemen afscheid. Relaties worden verbroken, we verliezen misschien zelfs onze baan, mensen verdwijnen uit ons leven, net als veel andere dingen waar we ons aan hebben vastgehouden. Dat is allemaal goed en hoort bij het proces, alleen gaan veel mensen erdoor aan zichzelf twijfelen: 'Ben ik nog wel normaal, gaat het wel goed met mij?' Geleidelijk vallen alle zekerheden weg, alles wat ons houvast en steun heeft