



Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016





Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016



Lichaamsbewustzijn

Guri de Blok



Inleiding

In dit artikel beschrijf ik als proces hoe je via het voelend gewaarzijn naar open bewustzijn kunt gaan. Een non-duaal gewaarzijn, voorbij je gewoonte zelf, met de kwaliteiten van gelukzalige, existentiële, aanwezigheid. De ervaringen in dit proces licht ik toe aan de hand van teksten uit de Veda's en Upanishads *1.

Onder lichaamsbewustzijn versta ik het voelend gewaarzijn van sensaties in het lichaam. De directe zintuiglijke waarneming via de tastzin. Dit voelend gewaarzijn in het lichaam is altijd Hier en Nu in tegenstelling tot het denken dat ook in het verleden (herinnering) of toekomst (fantasie) kan zijn.

Een effect van het voelend aanwezig zijn is dat de geest rustiger wordt en presentie toeneemt, waardoor de waarneming zich verfijnt en naast het lichaam*2 (spieren, weefsel) subtielere waarnemingen verschijnen van stroming, emoties, vitaliteit en presentie.

Door met de aandacht intentie loos aanwezig te zijn en af te zien van het streven om de sensaties anders te maken, wordt een natuurlijk ontvouwingsproces waarmeembaar. De subtiële gewaarwordingen transformeren dan van kwaliteit en komt de waarnemende stille getuige als open bewustzijn meer naar de voorgrond.

De zintuigen en bewustzijn

Het bewustzijn is een groot deel van de tijd in beslag genomen door de veelvuldigheid van de schitterende zintuiglijke indrukken en de interpretatie en respons daarop. Van de 5 zintuigen zien, horen, tastzin, smaak en geur, zijn met name de eerste twee op de voorgrond in de dagelijks realiteit. Er is veel visuele informatie in het verkeer, op het werk, tv en pc. Dat naast de geluiden van verbale communicatie, omgevingsgeluiden en muziek etc.

De verwerking van deze zintuiglijke informatie gaat zo snel en automatisch dat je nauwelijks meer bewust bent van de onderliggende processen.



Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016

In de Veda's en Upanishads wordt de geest als 6e zintuig en intern waarnemingsorgaan beschouwd*3. De geest of in het Engels mind is een verzamelnaam van een aantal innerlijke processen met de aspecten van: (manas) rede en mentaliteit, (chitta) verlangen en afstoten, (buddhi) intellect en (ahamkara) identificerende faculteit en ego-zelf.

Zintuig	Object	Medium	Subject/ Waarnemings- orgaan
Horen	Geluid	Lucht	Oor
Zien	Vorm/kleur	Lucht	Oog
Ruiken	Geur	Lucht	Neus
Voelen	Sensatie	Lichaam	Huid, lichaam
Proeven	Voedsel/drank	Smaaksensatie	Tong
Intern zintuig			
Geest	Gedachte Herinnering/ fantasie		Zelf

Het is een gewoonte om met de aandacht bij de externe veelvormigheid van de verschijningen te zijn. De mensen, geuren, kleuren het is oneindig in de vele verschijningsvormen. Om bewustzijn te brengen bij de automatische onbewuste zintuiglijke processen vraagt presentie, een oplettende aanwezigheid bij wat zich afspeelt.

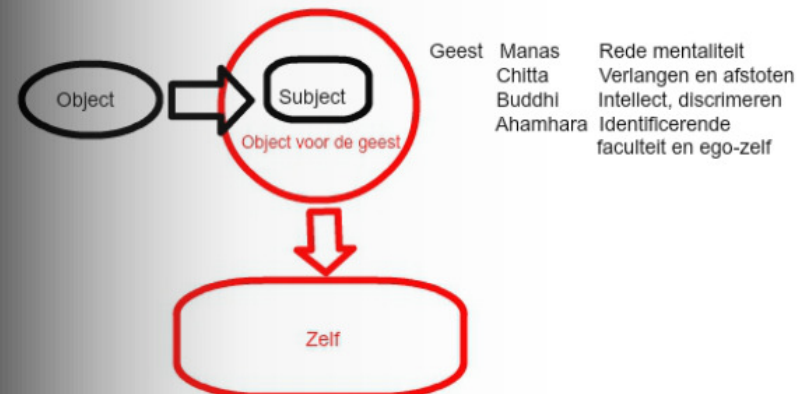
Bijvoorbeeld: Vanuit een geluidsbron (object) worden akoestische golven via de lucht (medium), verzonden waardoor er in het gehoorkanaal drukveranderingen worden omgezet in een elektrisch-chemisch signaal in de hersenen. Dit signaal verschijnt als intensiteit, frequentie en herhalingsritme. Dit is het primaire proces van perceptie (door het subject) en dan volgt een secundair proces.

In het secundaire proces wordt betekenis gegeven aan het primaire proces. Dit is een mentaal proces en dat heeft vaak de overhand in het bewustzijn. Dit wordt gevold door een ander proces van waardering. In dit tertiaire proces wordt beoordeeld of het prettig, onprettig of verdraaglijk (neutraal) is. Dit laatste stuurt vervolgens het handelen. Bij onaangenaam wil je het reduceren of ervan weg. Als het aangenaam is wil je er meer van hebben en als het neutraal is, kun je het laten voor wat het is en blijft er een open presentie, en aandacht voor de stroom van indrukken.

Het proces is nog iets gecompliceerder. Elk zintuig heeft een object van waarneming (bijv. smaak) een waarnemingsorgaan (tong) als subject dat waarneemt. Dit wordt op zintuigelijk niveau beoordeeld als veilig/prettige of onveilig/onprettig. Bijv. iets wat echt vies is spuug je uit zonder nadenken. Deze automatische respons is een gevoelstonus, een schrik verwarring, ontspanning of blijdschap, zonder tussenkomst van de geest.

Wanneer er een mening gevormd en betekenis gegeven aan het smaakobject, is het niet alleen een interpretatie maar, er is een ander object van waarneming ontstaan (gedachte) met een ander zelfs een ander waarnemingsorgaan nl. het innerlijke zintuig of de geest als subject. Ook op deze perceptie van de mening is een automatische respons van prettig of onprettig. Maar i.p.v. zintuiglijke waarneming, proeven van een gerecht is het nu als lezen van het recept of een recensie. Dit zorgt inherent voor een onjuiste weergave van de zintuiglijke werkelijkheid. De geest maakt een constructie van de zintuiglijke waarneming.

Zintuig	Object	Medium	Waarnemings- orgaan/Subject
Horen	Geluid	Lucht	Oor
Zien	Vorm/kleur	Lucht	Oog
Ruiken	Geur	Lucht	Neus
Voelen	Sensatie	Lichaam	Huid, lichaam
Proeven	Voedsel/drank	Smaaksensatie	Tong
Geest	Gedachte Herinnering/fantasie		Zelf





Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016

Om bovenstaande praktische te maken met een alledaags voorval kun je het volgende experiment doen. Stel je voor dat je een ruimte voor het eerst binnen komt en je hoort: "Ooh". (Het sluiten van de ogen helpt om nauwkeuriger je gevoelsrespons waar te kunnen nemen.)

Stel je voor dat je dit "Ooh" interpreteert als een afwijzing of belediging. Let dan op de respons in je lichaam en je actie neiging.

Stel je voor dat je dit "Ooh" interpreteert als verwelkoming of compliment. Wat is nu de respons van het lichaam en actie tendens?

Wanneer je dit voelend onderzoekt, kun je waarschijnlijk de processtappen herkennen. Het geluid is een primair proces van waarneming, "Ooh" is hetzelfde. Het secundair proces van betekenisgeven of interpretatie is anders (afwijzing of compliment). Het waarderen van de betekenis in het tertiaire proces van aangenaam of onaangenaam of neutraal, is duidelijk anders.

Als je luistert naar je lichaamsrespons heb je mogelijk ook je voorkeur actietendens waargenomen. Wanneer je eerder actief en snel reagerend bent is de neiging eerder assertief naar de geluidsbron. Wanneer je voorkeurstijl passief is, zal je eerder verstijving of verslapping in je lichaam waarnemen. Wanneer je meer neutraal reageert kun je present en in verbinding blijven. In de Upanishads wordt gesproken over de 3 Gunas, actietendens Rajas (actief) Tamas (passief) en Satvic (zuiverend). In psychologische modellen wordt dit als extravert en introvert benoemd.

Lichaamsbewustzijn

Wanneer je dit onderzoekt via de tastzin kom je bij het thema van lichaamsbewustzijn. Het verplaatsen van je aandacht naar het lichaam gebeurt op een hele natuurlijke manier met sport, dansen, yoga of vrijen. Aanvankelijk is niet de lichaamssensaties de primaire focus maar het effect dat je wilt bereiken met de activiteit. Het gevolg is echter wel dat je meer waar gaat nemen in je lichaam. Je spieren, je huid, de locatie van waarneming, de temperatuur in je lichaam en sensaties zoals druk, hardheid en verandering van druk wat aanvoelt als stroming.

Een meer directe oefening is de Innerlijke massage of bodyscan. (zie kader). Je gaat met de aandacht door het lichaam en ...

Innerlijke massage:

Deze kun je zittend of liggend uitvoeren en je start met de aandacht te brengen naar de tenen van de rechtersvoet. Je kunt deze licht bewegen opdat je voelend waar gaat nemen op de plek waar je aandacht is. (Nb. Anders maak je misschien een voorstelling van je voet en blijft je aandacht in de geest i.p.v. in het zintuig). Vervolgens kun je de aandacht verplaatsen door het rechterbeen naar boven en de zintuigelijke gewaarwordingen op de plek van de aandacht registreren, zoals druk temperatuur en stroming. Dan verder via het bekken naar het linkerbeen in de richting van de linkervoet. Na het voelen van beide onderbenen en bovenbenen ga je naar de ruggengraat, schouders en de armen. Dan naar de nek en het achterhoofd, om vervolgens aan de voorzijde via het gezicht af te dalen naar de buik.

Als je afgeleid bent door denken, is dat geen probleem. Zodra je dat merkt ben je weer "wakker". Op een vriendelijke wijze nodig je de aandacht weer uit in het lichaam.

Een variant is het steeds benoemen van de feitelijke waarneming en de sensaties. Hierdoor zal je vaardigheid en precieze toenemen en je met de aandacht er makkelijker bij kunt blijven.

...wanneer de sensaties veranderen, en je herkent de neiging om het te interpreteren, benoem je dat maar zie je af van de poging het gevoel te veranderen. Je laat je leiden door dat wat er verschijnt. Het ontvouwende proces is belangrijker dan het begrijpen door de mind. Terwijl je de sensaties laat ontvouwen zijn er twee aspecten van belang.

Dat je **voelend aanwezig** bent bij wat (de sensaties) zich voordoet en **waar laat zijn wat waar is**.

Dus als het moeilijk is, erken je dat het moeilijk is, opdat je jezelf niet anders probeert te maken of te voelen dan dat het is. Door dit erkennen ontspant de geest en kan het zintuiglijke ontvouwingsproces verder gaan.



Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016

Wanneer je de gedachte dat je het anders zou willen niet erkent, geeft het een spanning en daarmee creëer je een ander gevoel. Als voorbeeld, wanneer je benoemt dat het bijv. onaangenaam tintelt in je buik is dat de waarheid en ontspant je geest.

De innerlijke massage is een goede oefening om uit het denken (neo-cortex) te geraken en rustiger te worden, doordat je meer in het hier en nu komt. En is behulpzaam als je slaapproblemen hebt en wanneer je wilt oefenen in presentie en oordeel loos gewaarzijn.

Zelfonderzoek

Een stap verder is het zelfonderzoek via het lichaamsbewustzijn. Hierbij kun je starten bij dat wat zich voordoet in je lichaam op dit moment of bij een onaangename lichamelijke sensatie die je vaker hebt.

De uitnodiging is om de plek waar de aandacht vanzelf heen gaat te voelen. Als respons hierop komt vaak de gewoonte van het secundaire proces van betekenis geven. Op dat moment gaat het bewustzijn van voelend gewaar zijn naar een activiteit van de geest. De inhoud van de aandacht verschuift dan van zintuiglijk informatie bijv. hitte naar mentale informatie, de betekenis van de hitte. En dan verdringt het betekenisgeven de zintuiglijke waarneming. Het innerlijke zintuig de geest, kan vervolgens op de loop gaan met het oordeel of dit prettig is of onprettig. En dan verschijnt 'wat je moet doen' om het gevoel te bestendigen of anders te maken. Ineens ben je in de toekomst over hoe je het wilt hebben en ontstaat de actieneiging om het anders te maken dan het is.

Op het moment dat je dit herkent, ben je weer 'wakker'. Breng dan je de aandacht weer naar het voelen en het zintuiglijk gewaarzijn.

De
uitnodiging
is om de
plek waar
de
aandacht
vanzelf
heen gaat
te voelen

Kenmerkend voor de mentale instructie dat het anders 'moet' dan het is, is dat er een spanning in het lichaam verschijnt, die over het algemeen als onaangenaam ervaren wordt. Wanneer je jezelf vaak de (onbewuste) instructie geeft dat het anders moet, en het ligt feitelijk buiten je macht zal je lichaam die gewoonte spanning gaan tonen op je zwakke plek bijv. als een hoofdpijn.

Betekenis geven aan een pijnplek (heb ik een ziekte?) roept veel additionele stress op die vervolgens weer in het lichaam waarneembaar is als verhoogde bloeddruk, snelle ademhaling en spierspanning.

De valkuil is dat je ervan af wilt, omdat het onaangenaam voelt. Dat is vervolgens ook een mentale instructie die niet werkt en dan ga je waarschijnlijk afleiding zoeken om het ongemak niet te voelen. Of een pijnstillert nemen...

Als het voor de mind helder is hoe het proces gaat van hoe je voelend je bewustzijn kunt gebruiken wordt het veilig. Mijn ervaring is dan dat vrijwel elke cliënt/onderzoeker*4 die met een probleem of onderzoeksvraag bij me komt kan ontspannen om de waarheid hiervan zelf te gaan ervaren. Bij het proces van zelfonderzoek via het lichaamsbewustzijn, is dat wat nu gebeurt, in dit moment, het beste dat je kan overkomen, ook al herken je dat aanvankelijk niet. Zo kan een spanning in de keel vastzitten aan de overtuiging dat je niet gehoord wordt en het verlangen eronder ligt om je vreugde en verbondenheid uit te drukken, met daaronder het verlangen naar eenheid en als je dat waar laat zijn komt de ervaring van eenheid.

Dat van moment tot moment volgen van de sensaties en gevoelens is als de draad van Ariadne die je uit het doolhof leidt. Ook uit de grot van Plato, dat je niet meer gelooft in de geprojecteerde schaduwen als werkelijkheid maar jezelf herkent als stralende zon.

Door het gevoel dat verschijnt te onderzoeken aan de hand van een aantal (ongebruikelijke) vragen, wordt het intellect (buddhi) wakker



Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016

zonder dat het betekenis gevende deel van de geest de overhand krijgt. Iedereen blijkt dan in staat direct subtiel te voelen en de waarheid ervan te ervaren. De waarheid zonder dat dit via een model of plaatje van de werkelijkheid gaat. Bijv. een gevoel van het hart zonder de medische tekening.

De ongebruikelijke vragen bij dit voelend zelfonderzoek gaan over de locatie van het gevoel, de afmetingen, de vorm, kleur, de dichtheid en de beweging. Door de vragen wordt de onderzoeker geïnteresseerd en neemt de spanning af, ook bij aanvankelijk als zeer bedreigend ervaren van gevoel of emoties *5.

Door deze werkwijze zal het gevoel veranderen naar een andere sensatie of een krampvorm. Dan kun je dezelfde vragen gebruiken en de waarheid van wat zich voordoet blijven volgen.

Door daarna bewust kort contact te maken met de sensatie, verandert dat wat mogelijk eerst bedreigend was, naar een verrassend beschermend gevoel met vaak een vitale energie. Op dat moment komen vaak spontane historische herinneringen op en komt er zicht op je oude besluit om op die manier je liefdevolle gevoeligheid te beschermen.

Door vervolgens in stapjes helemaal contact te maken met de essentie van het gevoel, verandert het van vorm. Dan transformeert de vorm naar een vormloze kwaliteit, naar een levende presentie die vitaal en energiek aanvoelt.

Non-duaal gewaarzijn

Wanneer je daarna de aandacht richt op deze Presentie en levende vitaliteit, komen spontaan zijnskwaliteiten of essentiële kwaliteiten naar voren. Zoals de ervaring van vreugde, aanwezigheid, vrijheid en liefde.

Dit zijn de vormloze aspecten van het individuele bewustzijn, de ziel of Atman*6, die in het directe contact bevrijd is van de illusionaire zelfherhalende historische overtuigingen.

Wanneer je je identificeert met die kwaliteiten, bijv. door voor een moment toe te staan dat je die kwaliteit bent, verschijnen de onbegrensde aspecten van het universele bewustzijn in je ervaring. Dan verdwijnt de tijd en begrensdheid. Wanneer je ook dit verder onderzoekt vanuit je directe ervaring herken je dat hier geen begin of eind aan is. Dat er niets is buiten deze ervaring, dat je dit altijd al was en je jezelf nooit verlaten hebt*8.

Zo reis je via het lichaamsbewustzijn van vorm naar het vormloze. Van duaal naar non-duaal gewaarzijn. Het is een niet mentaal maar ervaringsgericht proces, waarbij emoties vaak als obstakel ervaren worden. Het verschijnen van emoties is echter een goede proces indicator. Wanneer je vanuit de persoonlijkheid reist zal zich op een gegeven moment een gevoel van paniek en leegte aandienen*8. Wanneer je dit gewoon toestaat zal het transformeren in vol-ledigheid. Over het algemeen is het lastig om dat stuk de eerste keer alleen te doen en helpt de presentie van een begeleider.

Wie ben ik

De meest directe vorm van Zelfonderzoek is zoals Sri Ramana Maharshi dat op jeugdige leeftijd heeft beschreven in de vraag "Who am I?" Als er een gedachte of gevoel waargenomen wordt is er een ik die dat registreert. Wie is die ik? Dat is de vraag die je steeds dieper leidt naar de "heart of the matter" de ervaring dan Alles is Één.



Tenslotte

Het bovenstaande proces heb ik gelardeerd met kennis op meta niveau voor oriëntatie maar kennis is niet noodzakelijk om dit proces te doorlopen. Hier geef ik het meer aan als herkenningpunten in het ontvouwingsproces. De droge routekaart is niet hetzelfde als de volheid van het landschap. Om het lichaamsbewustzijn te laten groeien vraagt het slechts de aandacht bij de zintuiglijke waarneming te houden en waar te laten zijn wat waar is, en verder niets doen. Dan zal vanzelf de



Artikel opgenomen in MMagazine Maart 2016

identiteit zich oplossen en de ervaring van het Zelf verschijnen. Zoals water vanzelf naar het laagste punt stroomt, al duurt het soms een tijdje om over een obstakel te stromen.

De ervaring van wie je werkelijk bent is altijd op dit moment toegankelijk als ervaring waar je niets voor hoeft te doen. Omdat het dat is wie je werkelijk bent. Om dit niet intellectueel maar direct te ervaren kun je een avond non-dualiteit bezoeken waarvoor de agenda op mijn website staat. www.gurideblok.nl

Als je dit proces en de ervaring in van rusten in je Zelf wilt gaan herkennen en stabiliseren is er een cursus van 7 dagen onder de naam: 'Non dual Zelf leiderschap' met als ondertitel 'Reis naar de rijkdom in je Zelf. Daarin wordt de tijd genomen om in dit te integreren.

Opmerkingen:

*1. Duizenden jaren voor Christus zijn in India deze processen uitvoerig onderzocht door de Rishi's (zieners) en vastgelegd in de Veda's en later in de Upanishads van commentaar voorzien. Van de laatste zijn er 251, maar een aantal handelen specifiek over de processen van de geest en het bewustzijn.

*2. In de Upanishads (siva-jnanamrita) mantra 5 staat dat het Zelf anders is dan de 3 lichamen. De drie die genoemd worden zijn het fysieke, subtiele of astrale en het causale lichaam. Dit stuk gaat over de eerste twee.

*3. In de boeddhistische filosofie en de Sutras wordt gesproken over 6 zintuigen en waarbij de geest het 6e zintuig is.

*4. Het proces van zelfonderzoek via lichaamsbewustzijn, dat leidt tot de ervaring van bevrijding pas ik toe bij kankerpatiënten die hoge mate van stress en ongemak ervaren. Voor hen geeft het inzicht dan wel een diepe eenheidservaring waardoor de angst verdwijnt. Bij ondernemers en ondernemingen met problemen start ik vaak op vaardigheidsniveau om dan naar de persoonlijkheid en vervolgens naar lichaamsbewustzijn te gaan met de transformatie van gevoelens waardoor veel openheid ontstaat in de organisatie.

*5. Het voert hier te ver om de verdedigingsmechanismen van het ego en de volgorde van gevoelens en emoties te beschrijven. Maar er is een duidelijke map afhankelijk van je persoonlijkheid en voorkeur wat je aan

gaat treffen wanneer de identiteit oplost. Op mijn website kun je een voorbeeld vinden hoe de interventies zijn bij een cliënt en wat er gebeurt met de ervaring wanneer je afstemt voorbij de identiteit of gewoonte zelf. www.gurideblok.nl/non-dualiteit

*6. Ziel wordt in sanskriet Jiva genoemd als individuele ziel of ego, maar Atman is het zelf, het principe van leven en sensatie. Brahman is het absolute, het substraat van Atman, waarin de ziel oplost en direct herkent dat dit Zelf alles is en geen onderscheid is tussen de wereld en al zijn vormen. Dat er eenheid is.. I am that.

*7. Traditioneel wordt deze ervaring sivalpa samadhi genoemd, waarbij het onderscheid tussen kenner, gekende en kennis nog niet verloren is gegaan. In nirvikalpa samadhi gaat ook dat onderscheid verloren en is Alles één. Atman lost op het substraat van Brahman. Het zelf lost op in het Zelf.

*8. Aanvankelijk zullen zich afweermechanismen zoals verlangen (naar dat het anders is), slaperigheid (niet hier en nu willen zijn), weezin, onrust en twijfel tonen. Daarna kan het zijn dat je, afhankelijk van je persoonlijkheidsstructuur en emoties zoals woede, angst en paniek als verdediging tegen bevrijding zult ervaren. Wanneer je hierbij present kunt blijven transformeren ze naar zijnskwaliteiten zoals rust, stilte, liefde, waardigheid etc.

Bronnen:

1. Ten Upanishads, van commentaar voorzien door Swami Sivananda 1941 ISBN 81-7052-097-5
2. The collected works of Sri Ramana Maharshi, translations from Shankaracharya. Tiruvanumalai ISBN 978-81-88018-06-2