Leven vanuit je kern 5/7 Naar buiten kijken

1. In deze stap verandert de innerlijke reis van richting. In plaats van naar binnen te keren, kijk je weer naar buiten. Maar eerst moet je opnieuw even contact maken met je kern. Het maakt een levensgroot verschil of we de wereld en de anderen benaderen vanuit onze egobehoeften of vanuit onze oneindige kern. Je relatie met de buitenwereld zal een heel andere kwaliteit krijgen. Sluit dus je ogen en keer je aandacht naar binnen, naar de diepte, onder alle bellen van je gedachten, zorgen en gevoelens. Daar in je kern is het stil, moeiteloos, vrij, oneindig, levend. Daar mag je gewoon zijn.

2. Heb je weer iets van voeling met je kern, laat dan je aandacht naar buiten gaan. Na deze meditatie kan je ook echt naar buiten gaan en kijken, luisteren, voelen, vragen. Voor nu laat je alleen je aandacht opnieuw uitgaan naar de wereld, de wereldgebeurtenissen, je stad, je huis, de mensen waarmee je samenleeft… Zonder iets te willen veranderen. Alsof je ze voor de eerste keer ziet. Zonder je af te vragen wat jij ermee moet. Je kijkt vanuit je kern naar de kern van alles rondom jou.

3. Alles wat leeft, heeft zijn vooruitlevende kern. Het streeft naar voltooiing. Wij denken soms te weten wat de ander nodig heeft om compleet te zijn. Maar vaak hebben we het mis. Om de kern van mensen en dingen waar te nemen en te waarderen, moeten we onze veronderstellingen, oordelen en eigenbelang opzij schuiven. Pas dan is er ruimte om echt te zien. Ga opnieuw met je aandacht naar de dingen en de mensen daarbuiten. Eventueel kan je in stilte vragen: wat heb je nodig om compleet te zijn?

4. Onvermijdelijk komen er gevoelens of gedachten naar boven. Boosheid, verdriet, pijn, vreugde, zorgen, verlangens… Duw ze niet weg. Ontvang ze vriendelijk en erken ze door ze te benoemen. *Er is in mij iets van...* Ga er dan verder niet op in. In deze stap is het belangrijk om terug te keren naar de waarneming en daar te blijven. Kijk opnieuw naar je eigen kern en van daaruit naar de kern van alles om je heen. Je houdt alles gezelschap vanuit het diepste van jezelf. Dat is alles.

5. De meeste mensen kunnen dit niet heel lang volhouden. Het is hartstikke moeilijk om gewoon te kijken, zonder enig eigenbelang. Een verrassende manier om dit wat langer vol te houden, is door te spelen. Doe iets speels en kinderlijks zonder dat er een doel aan verbonden is. Herinner je iets wat je graag deed als kind. Of je kan iets tekenen, knutselen of schrijven. Als je met mensen werkt, kan je daar misschien een spelelement introduceren. Het is belangrijk dat je het spel niet verbindt met een

prestatie. Het hoeft niets op te leveren. Het is een oefening in geïnteresseerd zijn, in belangeloos erbij blijven. Welke manieren van spelen trekken jou aan? Waar zie jij mogelijkheden om iets van spel in je situatie te brengen?

6. Is er in deze meditatie tot nu toe iets in je wakker gemaakt? Ben je benieuwd geworden naar iets daarbuiten? Waarmee zou je nu contact willen maken? Hoe wil je dat doen? Wil je iemand ontmoeten, wil je een wandeling in de natuur maken, wil je de boom voor je huis tekenen, wil je een constructie maken met de dode takken in je tuin, wil je vrij over iets schrijven… Wat trekt jou nu aan in de wereld? Is er een onderwerp, een nood of een materiaal dat resoneert met jouw kern? Dat zijn jouw persoonlijke impulsen.

7. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. Maak vandaag een uurtje vrij om je impuls te verkennen. Liefst nu direct. Straks begin je misschien te twijfelen of het niet wat dom is. Blijf dicht bij de waarneming van je kern en van je impuls in de wereld. Het hoeft niets op te leveren. Het is een oefening in verbinding, van kern tot kern. Rond nu je meditatie rustig af en veel plezier met je verkenning.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be