

De zoon van God (deel 2)

Ontwaken van het hart

In het februarinummer verscheen het eerste deel van 'De zoon van God', waarin werd ingegaan op de functie van het menselijke lijden. Wanneer lijden volledig wordt ervaren door de gifbeker 100% leeg te drinken, is de beker op een gegeven moment leeg. Als dit gebeurt zul jij – een zoon van God – je steeds meer verbonden gaan voelen met de omgeving, met anderen, met een groter geheel. Ontwaken in het lijden leidt op deze manier tot ontwaken van het hart. In dit artikel gaat Eric Huysmans nader in op deze les van de Oneness University.

In deel 1 van 'De zoon van God' schreef ik over het tegennatuurlijke mechanisme van het volledig ervaren van het lijden. Om te ontwaken uit het lijden dienen we te ontwaken in het lijden door er, als het zich aandient, volledig contact mee te maken. Ik herhaal de mantra van de Oneness University hierover:

When pain arises, stay with the pain, embrace it.

In dit artikel diep ik dit mechanisme verder uit en leg ik uit hoe het ontwaken in het lijden automatisch zal leiden tot het ontwaken van het hart.

Laat ik eerst weer een dialoog weergeven tussen mijzelf, net zoals jij – of je nu een 'hij' of een 'zij' bent – een zoon van God, en onze Vader. Onze Vader is slechts een benaming voor het oerbewustzijn, God, de bron waar alles uit voortkomt en onderdeel van is.

De zoon van God, deel 2

Vader, mag ik u weer iets vragen? * Altijd zoon. * Men zegt dat wij ons hart dienen te openen. Dat dit het enige is wat wij te doen hebben. Dat de rest dan vanzelf volgt. Is dat waar Vader? * Ja zoon, dat is waar. In jullie hart zit het Al, ik dus. Via jullie hart kunnen jullie je verbinden met mij, jullie Vader. Ik ben er altijd. Alleen kunnen jullie mij niet voelen wanneer jullie hart gesloten is. Ik ben het leven en jullie leven via mij. Ik heb jullie voortgebracht en zal jullie nooit alleen laten. Jullie voelen je alleen en afgescheiden van mij. Dit is een illusie. Jullie kunnen niet afgescheiden zijn van mij. Jullie komen voort uit mij, zijn een onderdeel van mij, gaan voor het oog tijdelijk jullie eigen weg en keren dan weer terug tot mij. Dit laatste is bij wijze van spreken. Jullie kunnen niet terugkeren omdat jullie nooit zijn weg geweest. Jullie lijken tijdelijk weg, om jullie eigen weg te vinden in het leven en uiteindelijk terug naar mij. Via jullie weg creëren jullie het leven, geven jullie vorm aan mij, helpen jullie mij om mezelf uit te vinden, te ontdekken, telkens weer, in een oneindige reeks van vormen. * Tja Vader, dat klinkt weer als een klok. U kunt het altijd mooi vertellen. Maar zeg mij eens, hoe open ik mijn hart en hoe houd ik het open? Soms

lijkt mijn hart zich even te openen, maar dan sluit het zich weer en schiet ik in mijn patronen en oordelen. Als ik oordeel scheid ik me automatisch af van diegenen die ik veroordeel. Het verbondenheidsgevoel vanuit een open hart is dan op slag verdwenen. Om gek van te worden. Dus Vader, ik herhaal mijn vraag: hoe open ik mijn hart en hoe houd ik het open? * Door volledig te ervaren wat er NU is zoon. En als er nu lijden is, dan betekent dat het volledig ervaren van het lijden. Je hebt daar in je vorige artikel al het nodige over verteld. * Ja, dat weet ik Vader. Ik weet het en ik vergeet het, telkens weer. Dus mijn lijden volledig ervaren. Hmm mmm. Ik heb daar enkele voorbeelden van gegeven in mijn vorige artikel en die werkten nog ook. Maar Vader, dat is het antwoord op hoe ik het hart open. Niet op hoe ik het open houd. Hoe doe ik dat? * Door de gifbeker helemaal leeg te drinken zoon. Niet een voorzichtig slokje en dan stoppen. Nee, helemaal. * Maar hoe groot is die beker dan Vader? Ik drink en drink, maar er lijkt geen eind aan te komen. * De gifbeker is kleiner dan je denkt zoon. Hij lijkt oneindig groot, maar dat komt doordat jullie het lijden niet werkelijk en niet volledig durven te ervaren. Daardoor houden jullie het in stand en repeteert het zich. Ga maar uit van een beker met 1 liter gif. Als je die gaat leegdrinken bereik je op een gegeven moment de bodem. * Maar dan ben ik wel dood, want gif is dodelijk. * Precies, het Zelf is dan dood en dat weigert het Zelf. Die wil overleven. Dus dat is wat je te doen hebt zoon. Het Zelf om zeep helpen door de volledige liter op te drinken. Dan zul je gaan zien dat er helemaal geen Zelf is en dat je volledig verbonden bent met de omgeving, met anderen en dus één met een groter geheel. Dit wordt bedoeld met het ontwaken van het hart. Het is de 'mind' die je laat denken dat lijden nooit zal eindigen. * Waarom Vader? * Omdat de 'mind' wil overleven zoon, net als jouw Zelf. * Ik geloof dat ik het begin te begrijpen Vader. * Dat is mooi zoon. Ga heen en zegt het voort.

Ontwaken in het lijden leidt dus tot ontwaken van het hart.

Hoe zit dat precies?

Drie soorten lijden

Om te beginnen is het goed om onderscheid te maken tussen drie soorten lijden:

When pain
arises stay
with it,
embrace it

1. Fysiek: basisbehoeften die niet worden vervuld.
2. Psychologisch: behoeften van de 'mind' die niet worden vervuld.
3. Existentieel: het lijden dat voortkomt uit het bestaan zelf.

In het welvarende deel van de wereld, waar de lezers van dit blad onderdeel van uitmaken, zijn de basisbehoeften in het algemeen aardig vervuld. Uiteraard kan er sprake zijn van ziekte van het lichaam, dat fysiek lijden veroorzaakt. De oorzaak hiervan ligt echter altijd op het psychologische of existentiële niveau. Op deze twee niveaus richten de processen aan de Oneness University zich.

De 'mind' als aanjager voor psychologisch lijden

In deze processen wordt veel aandacht gegeven aan de behoeften van de 'mind' en hoe daarmee om te gaan. De 'mind' is permanent bezig met overleven. Daarvoor gebruikt het de truc om ons te laten denken dat wij een Zelf zijn dat afgescheiden is van anderen en van het grote geheel. Zo laten wij ons door de 'mind' opzadelen met een valse identiteit en is het ego geboren. De Oneness University gebruikt de term 'Zelf' waar andere stromingen meestal over het ego spreken. Het ego of het zelf identificeert zich met alles wat niet de essentie raakt. En dat is nogal wat. Dat zijn alle gedachten, overtuigingen, emoties en fysieke vormen die er lijken te bestaan. Ik zeg 'lijken', omdat ze slechts bestaan bij de gratie van een bewuste waarnemer. Die bewuste waarnemer is onze essentie, het bewustzijn. Zo is bewustzijn het enige wat er werkelijk is, maar creëert dit talloze vormen om zichzelf telkens opnieuw uit te vinden.

Veel meer hierover is te lezen in mijn binnenkort te verschijnen boek 'Het Witte Universum'. In dit artikel moet ik me beperken tot de tweede stap in het ontwaken, en dat is het ontwaken van het hart.

Een belangrijke aanjager in het uitvindproces van het bewustzijn is de 'mind', die uiteraard door het bewustzijn zelf is gecreëerd als zijnde het enige wat er werkelijk is. Deze aanjaagfunctie van de 'mind' is echter uit de hand gelopen en een geheel eigen leven gaan leiden. Wij zijn volledig in de greep geraakt van de 'mind' zonder dit te beseffen. Dit betekent dat we slapen en ons 'onbewust zijn' van wat er werkelijk gaande is.

De ultieme existentiële paradox

We zijn gaan geloven dat we een Zelf zijn, een Jij, die een afgescheiden bestaan leidt van al het andere in de schepping. Dit veroorzaakt de derde vorm van lijden, het existentiële lijden.

Aan de Oneness University zeggen ze dat we dit niet zelf kunnen oplossen. Dit dient ons gegeven te worden door Goddelijke genade, door het bewustzijn, door onze essentie!

Het is uiteraard logisch dat we dit niet zelf kunnen oplossen, omdat er helemaal geen zelf is. Wij zijn ons daar echter niet bewust van en zijn volledig gaan geloven dat wij een Zelf, of een Jij zijn, die lijdt. Dit is een misvatting. Jij lijdt niet. *Jij BENT het lijden. Jij bent het probleem!* Jij, die denkt dat hij bestaat als een aparte identiteit en constant zijn bestaan probeert te bewijzen, terwijl hij in werkelijkheid niet bestaat. Dit is de ultieme existentiële paradox!

Alle energie wordt verbruikt in dit proces en er blijft geen energie meer over om te ervaren wat er werkelijk is. Dit is een automatisch proces waar wij als afzonderlijke 'zelden', die immers niet bestaan, geen invloed op hebben zolang wij niet beseffen dat wij in werkelijkheid bewustzijn zijn.

De fundamentele vragen

Dit maakt de fundamentele vraag '*wie zijn wij?*' tot de meest belangrijke vraag die wij ons kunnen stellen. Zolang wij dit niet weten, tasten we in het duister en gaan we door op de lang geleden ingeslagen weg van onze valse identificatie met de gedachten van de 'mind'. Het antwoord is al gegeven en makkelijker te vinden dan het lijkt. *Wij zijn bewustzijn in een bepaalde tijdelijke vorm!* We zijn dus niet de vorm, maar het bewustzijn dat deze vorm heeft gecreëerd. Dit bewustzijn is oneindig en daarmee echt. De vorm is eindig en daarmee onecht.

Konden we het hier maar bij laten en genoeg nemen met dit antwoord. Eerlijk is eerlijk, ik ben hier niet zo goed in. Ik blijf deze vraag stellen en in het verlengde hiervan de volgende fundamentele vragen: waar komen wij vandaan?; wie is God en waar komt hij vandaan?; waar gaan wij naartoe?; wat was de eerste gedachte?; wat is het universum en waar komt het vandaan?; etc., etc.

De Oneness University stelt dat deze vragen geen nut hebben voor ons leven. We blijven ze stellen om te ontsnappen aan ons lijden, aan de harde realiteit van het NU. Dit brengt ons terug bij het ontwaken in het lijden.

De gifbeker helemaal leegdrinken

Lijden is vooral het ontvluchten van het lijden. Het niet volledig ervaren van pijnlijke gevoelens of gedachten creëert ladingen en daardoor juist meer lijden. Ladingen kunnen zich alleen oplossen door naar de kern te gaan en de oorzaak op te sporen. Niet de inhoudelijke oorzaak. Het zoeken hiernaar houdt de psychologen aardig van de straat. Nee, er dient naar de werkelijke oeroorzaak te worden gegaan en dat is *weerstand!* Juist de weerstand tegen het ervaren van pijn veroorzaakt lijden en zolang we de pijn niet volledig ervaren zal het lijden groeien. Iedere lading zal trachten op te duiken in levenssituaties, omdat het zichzelf wil completeren en daarmee ontladen. Omdat we dit niet doorhebben blijven we de ladingen, die opdoemen als pijnlijke situaties, vermijden, waarmee

Jij lijdt niet.
Jij BENT het
lijden!

ze zich niet kunnen ontladen en verder versterken. Zo regeren de ladingen onze levens.

De drie soorten lijden – fysiek, psychologisch en existentieel – leveren bij elkaar opgeteld een constante op. Zolang we dit lijden trachten te managen, schuiven we het slechts heen en weer tussen deze drie en zal de constante gelijk blijven. Pas wanneer we het lijden werkelijk gaan ervaren zal de constante omlaag gaan. Alleen dan! Hierdoor zal lijden uiteindelijk verdwijnen. Er zit namelijk een eind aan de constante. Om dit te kunnen geloven hebben we vertrouwen nodig, door de Oneness University 'faith' genoemd. De constante is te vergelijken met de genoemde gifbeker. Als we deze tot op de bodem leegdrinken, is deze op een gegeven moment leeg en zal er een einde aan het lijden zijn gekomen!

Ontwaken van het hart

Als dit gebeurt zul jij je steeds meer verbonden gaan voelen met de omgeving, met anderen en met het grote geheel. Dit is wat bedoeld wordt met 'ontwaken van het hart' en *ontwaken in het lijden leidt dus tot ontwaken van het hart*.

Het is slechts een slinkse truc van de 'mind' dat er geen einde aan ons lijden lijkt te komen. Denk maar aan een miserabele situatie in je leven. Zie maar hoe dit in stand wordt gehouden door er energie aan te geven, door schuldigen te zoeken en deze te blijven haten of door je gelijk te willen halen. Wie houdt dit in stand? De 'mind'. Waarom? Omdat de 'mind' wil overleven!

Dit hele verhaal kan alleen begrepen worden als je de volgende gedachte volledig snapt, aanvaardt en hebt geïntegreerd:

Suffering is not in the fact, it is in the perception of the fact.

Als je dit niet aanneemt, vergeet de rest dan maar. Lijden zit nooit in de gebeurtenis zelf, maar in jouw perceptie ervan. Door jouw zienswijze en denken over een gebeurtenis creëer je zelf het lijden erover. Desondanks is dit lijden niet van jou. Het is slechts een ervaring die jou passeert. Vergelijk het met regen. Regen is toch ook niet van jou? De ene dag passeert er een regenbui waardoor je nat wordt en de andere dag passeert de regenbui ergens anders. De vraag 'waarom ik alleen?' is dan ook een foute vraag. Het overkomt niet alleen jou. Ook anderen regenen nat. Ook anderen lijden. Wij ervaren allemaal hetzelfde lijden. Als mensen dit door gaan krijgen, ontstaat er verbondenheid. Zie bijvoorbeeld de gemeenschapszin die ontstond na het instorten van de Twin Towers. Mensen voelden zich verbonden met elkaar in dit gemeenschappelijke lijden en gingen elkaar helpen.

Lijden is dan ook EEN, het is niet van jou en ook niet van mij. Deze realisatie leidt tot een diepe connectie en dit is het ontwaken van het hart!

Oefening baart kunst

Zo'n artikel is leuk, maar wat heb je eraan in je dagelijkse leven en in jouw beklimming van de 'Stairway to Heaven' als je het niet toepast? Dat is aan jou! Het is mogelijk om deze gedachten te integreren in je leven en je ontwaakproces aanzienlijk te versnellen. De Oneness University levert hiervoor de volgende oefening aan, die je dagelijks dient te doen om optimaal resultaat te bereiken.

Oefening: '10 minutes to thrive, 20 minutes to transform'

Als je deze oefening dagelijks 10 minuten doet, zal dat je bestaan aanzienlijk verlichten. Als je het 20 minuten doet, zal het leiden tot transformatie.

Sluit je ogen en roep 'The Presence' aan. Dit is de term die de Oneness University gebruikt voor het oerbewustzijn, de essentie, de bron, God.

Geef uiting aan jouw dankbaarheid voor alle mooie momenten van de dag.

Identificeer (emotionele) verstoringen, ladingen, en geef er je volledige aandacht aan.

Herhaal de affirmatie: '*suffering is not in the fact, but in my perception of the fact*'. Houd, terwijl je dit doet, de lading vast, geef er aandacht aan, blijf erbij, sta hem volledig toe. Laat het er zijn ('just allow it!').

Als je een ander pijn hebt gedaan, vraag dan om vergeving.

Ontvang de Oneness Blessing of Deeksha¹. Vraag erom aan 'The Presence' of aan Sri Amma en Sri Bhagavan², of aan jouw verpersoonlijking van het Goddelijke principe (Jezus, Maria, Boeddha, Mohammed, etc.).

Ga ervoor en succes ermee! <

Informatie: www.sensability.nl, info@sensability.nl

¹ De Oneness Blessing of de Deeksha is een energietransmissie die het proces naar eenheidsbewustzijn versnelt en wordt toegediend door studenten van de Oneness University. Er zijn inmiddels honderden Blessinggevers in Nederland. Zie hiervoor www.onenessholland.nl. Iedere maand vinden er processen plaats in India, Italië, Amerika en de Fiji Eilanden om studenten op te leiden tot Blessinggever.

² Sri Amma en Sri Bhagavan zijn de Avatars uit India die de Oneness University hebben opgericht. Zie www.onenessuniversity.org.

Bronnen:

Stairway to Heaven, Eric Huysmans

Het Witte Universum, Eric Huysmans (nog te verschijnen)

Spiegelbeeld februari 2009: De zoon van God, deel 1, het lijden
www.onenessholland.nl, www.onenessuniversity.org

Wij ervaren
allemaal
hetzelfde
lijden



Eric Huysmans
Coach in persoonlijke en
spirituele ontwikkeling en
auteur van 'Stairway to
Heaven'
www.sensability.nl
info@sensability.nl