

## In balans zijn

Vanochtend dacht ik na over balans en aan welke kant de weegschaal zwaarder weegt op dit moment. Wat gebeurt er nu na een jaar vol beperkingen opgelegd vanuit de overheid? Een jaar waarin ik zelf en vele anderen met mij hebben zien afbrokkelen wat zo liefdevol is opgebouwd. Een jaar waarin we tegen de grenzen aanlopen van onze vermeende vrijheid en worden gedwongen pas op de plaats te maken.

Hier kan het waardevol zijn onderzoek te doen naar welke richting de balans op de weegschaal uitslaat. Het is een gegeven dat wanneer er iets gebeurt aan de ene kant van de weegschaal, dat gevolgen heeft voor de andere kant. Dat wanneer het gewicht zoals vandaag komt te liggen op een 'harde lockdown', de andere kant in ons wordt aangesproken.

Iedere actie roept een tegenreactie op en zo reageren we ons leven lang op wat zich aandient. We reageren op alles wat voorbijkomt, maar doen dit vaak onbewust. Deze tijd waarin we geconfronteerd worden met tegendruk vraagt van ons dat we uit onze comfortabele welvaartstand wakker worden en ons bewust worden van de reacties die ons leven bepalen.

Hierbij gaat het niet alleen om wel of niet ziek worden. Ziekte en gezondheid zijn onderdeel van dezelfde dualiteit die al het andere op de weegschaal doet uitslaan. Onze reactie op ziek of gezond zijn wordt gevoed door hoe we in het leven denken te staan. Afhankelijk van wat onze geschiedenis is, geven we vorm aan het leven, bepalen we een standpunt en leven we ieder onze eigen waarheid.

Iedere moment in deze 'waarheid' bied je de mogelijkheid te onderzoeken naar welke kant de weegschaal uitslaat en wat de situatie van je vraagt. Wat is de reactie van waaruit ik beweeg? Ga ik omdenken en iets nieuws verzinnen? Laat ik protest horen, zet ik mijn mening en overtuiging tegenover dat van de ander? Keer ik naar binnen en laat ik de wereld langs mij heen gaan of keer ik naar buiten en onderneem ik actie? Welke reactie ik ook geef, het bepaalt de richting die mijn leven opgaat en laat opnieuw een evenwicht ontstaan.

De dualiteit van actie en reactie houdt de weegschaal in stand. De balans kan dicht bij elkaar liggen of verder uit elkaar, het blijft een standpunt aangeven van waaruit we waarnemen en reageren. Waarbij over het algemeen geldt dat hoe dicht bij het eigen midden de balans te vinden is hoe prettiger we ons over het algemeen voelen. Maar het blijft leven in dualiteit.

Volgens de Advaita Vedanta zijn wij mensen heel, één, niet-twee of non-duaal. Wij mensen zijn de onbegrensde staat van zijn die éénheid is. Omdat wij in een wereld leven die dualiteit doet voorkomen als waarheid, leven wij in deze waarheid altijd vanuit een bepaald standpunt. Dit standpunt bepaalt je acties en reacties.

Wanneer je je oefent in het loslaten van je reacties en van je standpunt, kan je de illusie van de weegschaal, de dualiteit loslaten. Het is dan mogelijk dat je de ervaring van éénheid ten deel valt. Wat bijzonder prettig blijkt te zijn.

Laten we daarom oefenen met meditatie. Wanneer je oefent met meditatie, neem je je voor de dualiteit los te laten en je aandacht eenpuntig te houden. Je laat het leven aan je voorbijtrekken en bent je bewust van je reacties op dat wat zich aandient. De oefening op dat moment is waar te nemen wat er in je leeft, zonder daar direct actie op te ondernemen. Op het moment dat je afdwaalt en meegaat in je reactie, neem je dat waar en keer je weer terug naar het punt waar je aandacht op wilde laten rusten.

Dit punt van aandacht kan bijvoorbeeld het hara-punt (ongeveer 2 vingers onder je navel en 2 vingers naar binnen) zijn. In het hara-punt ben je je bewust van het rijzen en dalen van je buik met ieder inademing (rijzen) en uitademing (dalen). Door zo je adem te observeren, ontstaat bewustzijn van jezelf, je standpunten, reacties en oordelen.

Waarschijnlijk duurt het even voordat je de dualiteit hebt losgelaten. Dat is echter geen reden om het mediteren dan maar te laten. Meditatie brengt je dat je bewuster gaan leven. Het mooie van al dit bewust worden is dat je zachter gaat reageren op je eigen standpunten en ook de standpunten van een ander met meer vriendelijkheid kunt benaderen.

Wat een prachtige manier is om met een 'harde' lockdown toch zacht en liefdevol blijven naar onszelf en de ander.

Voor mij persoonlijk volgt nu opnieuw een periode van stilte, naar binnen keren en loslaten van hoe ik had gepland dat mijn leven zou verlopen. Ik ga zitten en onderzoek mijn reacties. Ik ben mij bewust van de dualiteit die ik in en om mij heen ervaar en stel mij open voor het veranderen van mijn standpunten. En wanneer ik heel even een glimp opvang van éénheid weet ik dat ik op de goede weg ben.

Ik wens jou de komende weken inzicht, wijsheid, liefde en bewustzijn.

Jeanette