

Welke Energie?

De energie die je gewoonlijk ervaart is een afgeleide van de oerenergie. Of anders gezegd: je ervaart de *manifestatie* van de oerenergie. Bijvoorbeeld: je voelt je fris, sterk, vol goede moed.

Wat je ontgaat is dat de oerenergie, die de hele schepping en ook de werelden daarbuiten in stand houdt, ook jouw op aarde zijn en al je doen mogelijk maakt.

Dat je kunt ademen, horen, zien, denken, voelen, je eten verteren, je bewegen, wordt mogelijk gemaakt door de ononderbroken aanvoer van oerenergie.

Je merkt er pas wat van als het in voor de mens bruikbare energie is omgezet in de verschillende energiecentra van het lichaam.

Als het daar is omgezet of getransformeerd kun je er iets mee doen.

De oerenergie die het ademen en het kloppen van je hart in stand houdt is autonoom en eindigt niet bij je sterven.

Kun je de oerenergie *direct* ervaren voordat ze wordt omgezet in de energieën voor je lichaam?

Dat kan alleen maar wanneer de normale bedrijvigheid van het bewustzijn tot een rust komt, die de oerenergie ervaarbaar maakt.

Daar zijn de meditatiewijzen in Oost en West in essentie op gericht.

Rusten in je adem en het kloppen van je hart, *zonder enige verwachting* op een vervolg, opent je voor een stromende in zichzelf besloten werkelijkheid.

Hoelang je in die werkelijkheid mag zijn weet je niet. Keer je terug naar je normale bedrijvigheid, accepteer dat dan. Vraag je niets af, maar ga aan je werk. Probeer het ook niet terug te halen. Zo blijf je fris voor een volgende keer.

Wel zul je jezelf in de rusteloze bedrijvigheid van de overvolle maatschappij die zelfgekozen momenten van naar binnen luisteren moeten gunnen, wil het proces van verstillings kunnen voortgaan.

Ter verduidelijking: je werd geboren omdat je diepste belangstelling, die je al duizenden jaren heeft doen voortgaan, je deed verlangen in een manifestatie je onderzoek naar de essentie van het leven voort te zetten. Hoe heviger dat verlangen is hoe sneller je alle fasen van het je terecht vinden in de maatschappij, van het moment, doorloopt.

Dit oerverlangen laat je ook iemand tegenkomen die de opgave kent en je kan raden hoe verder te gaan. Deze mens vertrouwt je volledig en je doet wat hij je aanbeveelt, al weet je ook dat zijn weg niet de jouwe is.

Overall waar je ervaring afwijkt van *wat jij van zijn ervaringen begrepen hebt*, volg je je eigen ervaring. Alleen zo vermijd je de valkuil van het imiteren.

Door die *tijdelijke* samenwerking met een leraar pak je de draad van je onafgemaakte verhaal op, en verneemt door aandachtig te leven het vervolg.

Het idee dat deze vertelling ooit een einde neemt verdwijnt al luisterende vanzelf.

Het ervaren van de oerenergie, waarvan je in de loop van de evolutie afgescheiden raakte, wordt je levenswerk. Een werk dat niemand je kan afnemen, omdat het over het sterven heen reikt.

De taoïstische energie- en circulatieoefeningen kunnen het ervaren van wat hiervoor beschreven werd, versnellen.

Er zijn tot op de dag van vandaag twee hoofd oefenwegen:

Ten eerste: het leren kennen van je lichaam door de oorsprong van de beweging te leren kennen, ook de meest minimale (bv Feldenkrais), en zo naar binnen geleid te worden zodat je de oerenergie kunt ervaren:

Ten tweede de weg van de verbeelding, die zich aan de hand van schetsmatige afbeeldingen in de verschillende zones, organen en energiecentra inleeft en zo contact maakt.

De oefening in bed, direct bij het wakker worden, valt daaronder.

Welke oefenwijze voor jou het beste is, ontdek je wel.

De twee benaderingen komen uiteindelijk op het zelfde uit.

Het is duidelijk dat je de oefening, *zonder erover te denken*, altijd weer moet doen, maar omdat je weet waar het om gaat zul je je aandacht, door de maanden of jaren heen, erbij kunnen houden.

Er zullen zich al doende steeds vragen voordoen. Denk er niet over, blijf er vanaf, maar laat ze in tact. Een ander kan die vraag niet voor je beantwoorden.

Op een dag zonder aanwijsbare oorzaak, komt het antwoord binnen.

Een nieuwe vraag komt op, vervult je helemaal en vindt zijn antwoord. Je wordt zodoende opgenomen in een raadselachtig proces dat je steeds lossert van het momentele leven zonder je ervan te vervreemden. Dat dagelijkse momentele leven is er nog steeds, maar je staat er anders tegenover.

Je merkt sneller de overbodigheden, die je in samenspraak met je naaste kunt weglaten.

Je neemt je dus niets voor, maar laat je diepste verlangen de koers bepalen.

Van buitenaf gezien lijkt dat een discipline, maar het is niet meer dan het volgen van wat het meest wezenlijk voor je is.

Discipline vernietigt energie. Het volgen van het voor jou wezenlijke geeft energie.