

Big You is dreaming you !

Het dagelijkse leven wordt steeds complexer. Ondanks het feit dat onze moderne technieken en systemen ontworpen zijn om ons leven te ondersteunen en te vereenvoudigen, zuchten we massaal onder een toenemende onvrijheid. Zo zie ik mijn plan om meer te schrijven al jaren overwoekerd door 'praktijkonkruid'; een wildgroei van zorgen over softwaresystemen en administratie-eisen die eerdere keer weer opkomt op plekken waar ik het schrijven vanuit essentie had willen zaaien.

Het maakt me somber en angstig. En die angst probeer ik te bezweren door een nieuwe poging om controle te krijgen door m'n stapels klusjes af te werken. Zoals velen maak ik de klassieke denkfout: "als eerst al het dagelijkse gedoe goed geregeld is, kan daarna het Wezenlijke aan bod komen". Daarmee plaats ik oorzaak achter gevolg en blijf ik gevangen in een never ending story.

Verbijsterend hoe hardleers een mens is. Ik kijk nog eens naar mijn boekenplanken. Al die teksten over de illusie van de fysieke wereld ... en nog ervaar ik die als maat- en richtinggevend voor mijn handelen. Hoe af te kicken van de verslaving die gewone realiteit heet? De deadline voor het inleveren van de column voor het droomjournaal nadert en er staat door alle opruimwoede en regeldrift nog geen letter op het scherm. Welk onderwerp wil aangeraakt worden?

Ik pak een boek van Arnold Mindell: 'Dreaming While Awake' uit 2000. Hij be-

schrijft hoe wereldwijd mensen aan een chronische vorm van een depressie lijden omdat ze geleerd hebben om zich te richten op de dagelijkse realiteit en vergeten zijn contact te houden met de oorsprong van alles. Net als de Aboriginals noemt hij die oorsprong 'Het Dromen'. Mindell moedigt de lezer aan om zich, als in nachtelijke lucide droom, ook overdag bewust te zijn van het gegeven dat alle personen en objecten onderdeel zijn van wat hij 'big You' noemt.

Big You wordt vergeleken met een spiegel die alles zonder keuze reflecteert maar die zelf geen van die reflecties is.

Je kleine geconditioneerde 'jij' ervaart zichzelf als afgescheiden en als het centrum van alles. Je ware aard manifesteert zich echter in de relaties tussen je kleine 'jij' en

de objecten en personen om je heen die je aandacht hebben gevangen. Big You, of de *Buddha Mind*, wordt vergeleken met een spiegel die alles zonder keuze reflecteert maar die zelf geen van die reflecties is.

Als Big You hoef je nergens naar te streven, ook niet naar bewustzijn

Vanuit het perspectief van 'het Dromen' is er geen 'jij' die wakker wordt 's ochtends. Je moet wel wakker worden omdat het grotere veld jou creëert terwijl het wakker wordt. Je kunt ontspannen omdat je alle rollen bent. Je bent als big You steeds zowel winnaar als verliezer, zowel moedig als angstig, zowel rijk als berooid. Je hoeft nergens naar te streven, ook niet naar bewustzijn. Bewustzijn komt vanzelf op als er receptiviteit en nieuwsgierigheid is.

Hij beschrijft manieren om die receptiviteit de ruimte te geven waardoor het lucide bewustzijn van 'big You' 24 uur per etmaal 'aan staat'. Niet het oplossen van dagelijkse kwesties is dan prioriteit - er is immers altijd weer een nieuwe tijdelijke beslommering - maar het bewust ervaren van al die voorbijgaande zaken. Het gaat erom je steeds te verbinden met de diepere tijdloze bron waar deze manifestaties uit voortkomen.

Het is niet nodig mijn praktijkproblemen op te willen lossen door gespannen te zoeken naar de juiste maatregelen besef ik. Als in een nachtelijke lucide droom kan ik verwonderd en met aandacht om me heen kijken. Het onbegrijpelijke nieuwe softwareprogramma ben ik, de tegenzin om tijd te besteden aan regelzaken ben ik, het verlangen om te schrijven ben ik en alles mag er in deze droom zijn.

Niks hoeft te worden weggedrukt naar de randen van mijn waarneming, zowel verlangen als tegenzin willen ervaren worden. In het volle licht van dat bewustzijn vindt alles z'n plek op een manier die ik zelf niet had kunnen verzinnen. En zo zorgt de stress van een deadline voor een hernieuwde opening en zin. Zo simpel kan het leven zijn.

Arnold Mindell Ph.D. – Dreaming While Awake, techniques for 24-hour lucid dreaming – ISBN 1-57174-359-6

Tekst: Marja Moors



Marja werkt als GZ-psycholoog en relatietherapeut in haar eigen praktijk in Heemstede. Ze combineert in haar begeleiding reguliere en alternatieve methodieken als droomwerk. www.mcmoors.nl