

Word oud noch ziek en ga nooit dood...

door: dr. Alex Klein

De Boeddha verkondigde zijn inzicht om niet ziek noch oud te worden of dood te gaan. Want hij wist dat dit kon. Word niet ziek, verouder niet en ga nooit dood... Hoe dan? Zo dus!

Het antwoord ligt in de vraag: wie ben ik?

Je bent niet je bezittingen, want die zijn allemaal vergankelijk.

Je bent niet je werk, want ook dat is tijdelijk.

Je bent eveneens niet je lichaam, want ook dat is vergankelijk. Maar wie ben je dan wel?

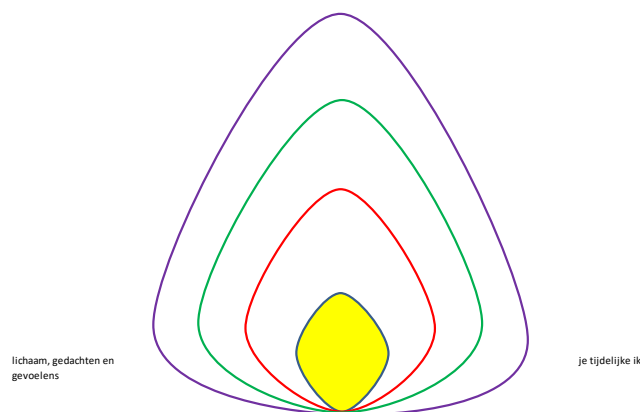
Je bent je ziel, voor eeuwig en voor altijd. Je ziel is namelijk niet vergankelijk.

Zodra je beseft dat degene die jij bent dus je ontastbare onsterfelijke ziel is, dan snap je ook waarom Boeddha verkondigen kon dat ziekte, ouderdom noch de dood grip op je heeft. Ziek worden is tijdelijk, oud worden is tijdelijk en sterven is ook slechts de overgang van de tijdelijke levensvorm naar de eeuwige vorm van zijn.

Vier Ikken

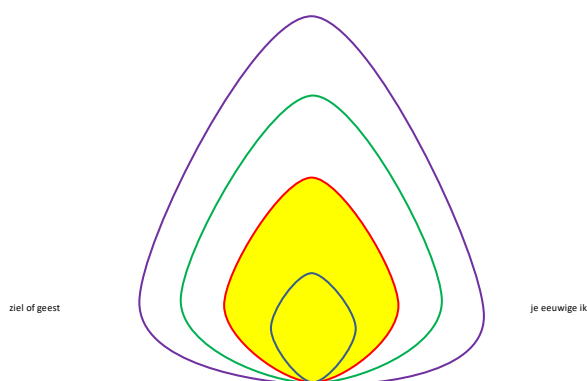
In aanvulling op de inzichten van Boeddha wil ik graag een verdiepingsslag slaan.

Op de vraag "Wie ben ik?" geef ik meestal de volgende tekening als antwoord:



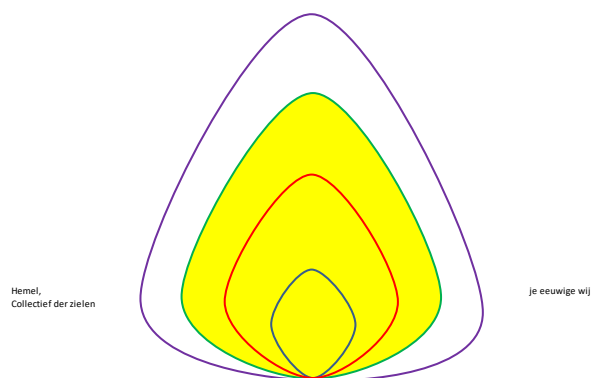
figuur 1: je tijdelijke ik

Je tijdelijke ik gaat over je lichaam, je gedachten en gevoelens. Tijdelijke onderdelen van jezelf, gevolgen van het hier en nu. Je bent een ziel met een lichaam en dat komt met gevoel en zo. Maar weet dat het tijdelijk is, met een beetje geluk een jaar of zestig tot negentig.



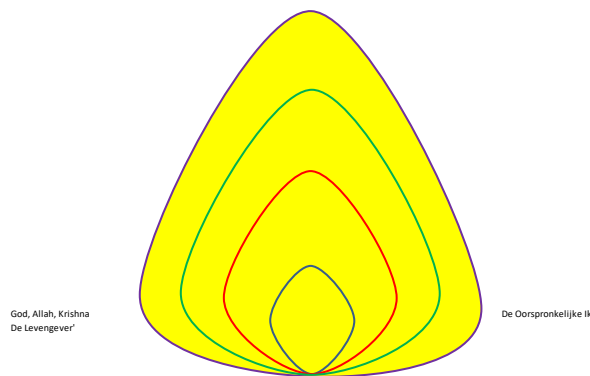
figuur 2: je eeuwige ik

Het tweede niveau van zelf is je ziel, je eeuwige ik. Onvergankelijk, tijdloos, voor altijd. Je mag het ook je geest noemen. Ik beschouw het als één vlammetje uit het eeuwige vuur, met alle krachten van het geheel. Het losse vlammetje bezielt het individuele lichaam, totdat het lichaam zijn houdbaarheidsdatum heeft bereikt en dan gaat het vlammetje weer op in het geheel, in het eeuwige vreugdevuur.



figuur 3: je eeuwige ik

Je derde ik betreft je eeuwige wij. Het wordt ook wel de hemel genoemd, ik noem het meestal het Collectief der zielen. Dit is de plek waar alle zielen vandaan komen en weer naar teruggaan. Boeddha heeft hier ook iets moois over gezegd. Bij de her-incarnatie, als de ziel een nieuw lijf krijgt, "ben je niet helemaal dezelfde (ziel), maar ook niet helemaal een andere".



figuur 4: de Oorspronkelijke Ik

De vierde ik is de koppeling met de Almachtige, de Oorspronkelijke Ik. Noem hem/haar God, Allah, Jahweh, Krishna, graag heb ik het over de Levengever. Een engel gaf me een mooi antwoord op de vraag naar God: "God is alles dat jij gelooft (weet, denkt, ...) dat God is, ... *en meer!*". Vooral dat "... en meer!" vind ik zo mooi. Als je gelooft dat God een man is, dan is God een man, ... en meer. Als je gelooft dat God een vrouw is, dan is ze een vrouw, ... en meer! Geloof je dat God de liefde is, dan is God de liefde, ... en meer. Het al? Het al, ... en meer! De Oorsprong, ... en meer! Zo mooi!

Als mens ben je alle vier niveaus in één. Je tijdelijk ik is het omhulsel, dat je jouw leven lang de mogelijkheid biedt te leven. Maar je bent óók je eeuwige ik én onderdeel van de eeuwige wij en de Oorspronkelijke Ik. Beschouw het lichaam als het voertuig, de andere ikken als de bestuurder. En als de bestuurder het voertuig goed onderhoudt, gaat het een mooi leven lang mee.

SMEL-balans voor gezondheid

Het menselijke lichaam heeft vier soorten van onderhoud nodig, afgekort SMEL. De meest basale vorm van onderhoud is het lichamelijke (L), in de vorm van precies genoeg gezond voedsel en de juiste vorm van precies genoeg beweging. De laag van onderhoud boven het lichamelijke is het emotionele (E), waarbij de balans gezocht, gevonden en behouden moet worden tussen positieve en negatieve emoties. Een positief-scheve balans zal helend werken, een balans die meer overhelt naar het negatieve zal uiteindelijk ziekmakend blijken. Hetzelfde geldt voor de gedachten, de derde laag van onderhoud (mentaal, M). Een negatief-scheve balans zal bijdragen aan ziek worden van het lijf, een meer positief ingestelde mentale balans zal bijdragen ziektes te helen en te voorkomen. De meest abstracte laag van lichamelijk onderhoud betreft de spirituele (S). Weten wie je bent, wat je bent, waar je voor staat en gaat, het zijn allemaal positieve bijdragen aan je gezondheidsbalans. Zoals een stalagmiet niet ontstaat (maar wel groeit) door één druppel kalkwater, respectievelijk één druppel water een steen niet uitholt (maar daar wel toe bijdraagt), zo maakt SMEL-balans niet in één keer ziek of beter.

Boeddha heeft gelijk, ... en meer

Want Boeddha heeft op twee fronten absoluut gelijk.

Eén: je bent niet slechts je lichaam, maar je bent een gelaagdheid van spiritualiteit.

Onsterfelijk, niet gebonden aan ziekte, ouderdom of dood.

Twee: door jezelf te bezien vanuit de SMEL-balans kun je bewust beslissingen nemen ter verbetering van je gezondheid, waardoor ziektes minder grip op je hebben, waardoor ouderdom minder heftig wordt beleefd en de dood geen einde, maar een nieuw beginpunt is.



figuur 5: combinatie SMEL en vier niveaus van Ik

Dus?

Besteed aandacht aan de vier balansen (SMEL), opdat je zo veel mogelijk positief-scheve in plaats van negatief-scheve balansen creëert. Weet wie je bent en waar je voor staat en gaat. Denk na bij wat je denkt, laat dat vooral positief zijn. Voel in wat je voelt en laat dat zo veel mogelijk mooie emoties zijn. En verzorg je lichaam naar behoren, beschouw het als een waardevol geschenk waar je een leven lang gebruik van mag maken. Wees je bewust van hoe je omgaat met je lijf, je leven.

Jouw leven, jouw keuzes; jouw mooie keuzes dragen positief bij aan jouw mooie leven.

Dat is wat ik voor je wens ... en meer!