

Spirituele lessen leer je anders

Spirituele lessen zijn als leren fietsen, je doet het niet door te denken maar door te voelen. Leren fietsen heeft vooral te maken met evenwicht en dat kun je niet uitleggen. Als beginnende fietser zul je evenwicht moeten leren voelen en gebruiken. Niemand kan jou leren fietsen. Jij kunt alleen zelf leren fietsen. Door te doen. Door jouw lichaam te gebruiken. Evenwicht hoeft niet begrepen te worden, dat komt later wel. Je gaat op een fiets zitten en dan leer je met vallen en opstaan fietsen.

Spirituele lessen leer je op dezelfde wijze. Door te doen, dus experimenteren en oefenen. Door te voelen, dus je lichaam te gebruiken en niet je denken. Het begrijpen komt later als dat nodig is. En er is nog een ander belangrijk punt. Ieder lichaam werkt anders. Wat voor de één werkt, kan voor een ander zinloos zijn. Leren is een individueel proces en is daarom altijd maatwerk. Een spirituele leraar weet dat en is daarom altijd gericht op het de leerling zelf laten ervaren.

Tegelijk leven we in een mentale wereld waar we woorden nodig hebben om met elkaar te communiceren. We beginnen daarom altijd in die mentale wereld, ook die spirituele leraar en zijn leerling. Net als de ouder die het kind wil leren fietsen vertelt wat ongeveer de bedoeling is. Die woorden zijn een begin, maar kunnen tegelijk een belemmering zijn. In de mentale wereld willen we liefst eerst begrijpen en dan doen. Besteed niet teveel aandacht aan de woorden, ze zijn niet zo relevant voor de ervaring.

Het woord 'spiritualiteit' kan al zo beladen zijn. Want wat is spiritualiteit, wat is spiritueel? Acht miljard mensen op Aarde en dus mogelijk acht miljard definities van spiritualiteit. Voor mij is spiritualiteit de verbinding met de ongeziene wereld. We leven in de vorm, in de materiële wereld van ruimte en tijd, ons universum. Tegelijk zijn we verbonden met het vormloze, de energetische wereld waar alles met alles verbonden is, het goddelijke bewustzijn. De wetenschap ontdekt dat iets tegelijk materie en energie kan zijn.

Spiritualiteit behelst die energetische wereld. Onze oren en ogen zijn daar niet op afgestemd, die hebben al genoeg aan de materiële wereld. Om die spirituele wereld te verkennen hebben we andere zintuigen nodig. We spreken wel van het zesde zintuig of het derde oog, maar in feite is ons hele lichaam een gevoelige antenne die we leren gebruiken. Ook ons DNA heeft een, nog te ontdekken, energetische component. We weten meer niet dan wel, we 'weten' veel 'ongeveer'.

Ieder mens is spiritueel, het is niets bijzonders. Waar het om gaat is in hoeverre de mens zich bewust is van die ongeziene wereld en dat kan gebruiken in zijn leven. Het heeft niet heel veel zin om boeken te lezen en video's te bekijken als je daar niet zelf iets mee doet. Van belang is te experimenteren en ervaren, je lichaam te gebruiken en leren voelen. Deze tekst lezen is hooguit een begin, maar dan komt het erop aan dat je zelf gaat ontdekken door te doen. Meditatie is zoiets.

Mediteren is geen doel op zich. Mediteren kan op zoveel verschillende manieren met verschillende doelen. Het is een ontdekkingstocht, individueel, wat bij jou past en waar jij iets aan kunt hebben. Als ik erover schrijf, dan is het slechts een openingszet. Daarna is het jou spel. Natuurlijk kun je langer met elkaar optrekken, maar telkens

zul je teruggeworpen worden op jezelf omdat louter jouw eigen ervaring ertoe doet. Wanneer je eenmaal het evenwicht gevoeld hebt, dan wordt de beloning groot.

Spiritualiteit omvat veel verschillende zaken. Religies zijn gebouwd op spirituele inzichten. Energiewerk als acupunctuur en Reiki komen eruit voort. Profeten, waarzeggers en uitvinders maken er gebruik van. Helemaal terug naar de basis, het begin, kun je stellen dat al het leven voortkomt uit spiritualiteit, de energie, het goddelijke bewustzijn. Het éne bewustzijn (energie) dat de duale materie heeft gecreëerd. Daarbij is de derde component geïntroduceerd, namelijk de balans tussen de twee hoofdkrachten in ons universum, de aantrekking en de afstoting.

Wij komen voort uit de energie en wij zijn spirituele wezens. In onze menselijke ontwikkeling leren wij denken, maar dat gaat nog niet zo goed. Het vergt onze aandacht en daarom zijn we afgedwaald van ons gevoel. Het wordt tijd dat de mens leert voelen in samenhang met zijn denken. Dat is de reden dat spirituele leraren zich inzetten om de mens zelf te leren voelen. Zoals Jezus aangaf dat mensen zelf verbinding moeten zoeken met God in plaats van hem te geloven en na te doen.

Ons spiritueel potentieel is enorm als we dat leren gebruiken. Dat is de enige weg uit de cyclus van denken. Alles wat belangrijk is komt voort uit de spiritualiteit, dat wat de goddelijke wereld ons influistert en laat voelen. Daartoe moeten wij wel afdalen naar de kern en niet blijven hangen in fantasierijke bouwsels van ons denken. De mens is een meester in verzinsels. Ons denken kan zich ontzettend goed voordoen als gevoel. Emoties zijn geen gevoel, emoties zijn afkomstig van het denken. Het is een keuze.

Ik wil niet teveel erbij halen, maar toch een context geven. En let wel, dit is mijn verzinsel. Het is wat ik heb bedacht na al mijn ontdekkingen in de gevoelswereld. Maar dit hoeft dus geenszins waar te zijn. Het is voor mij waar, op dit moment. Ik deel het om een begin te maken. Het is aan jou om de reis aan te willen gaan, een reis naar jouw eigen waarheid. Maar bovenal een verbinding met die goddelijke wereld als belangrijke aanvulling op de materiële wereld waarin we nog zo ploeteren.

Hoe wil je het aan gaan pakken?

Nico Cost, 1 november 2024