



Cadans van het leven...

Gedragen door het schip van de woestijn, de kameel. Zijn pantoffelvoeten stappen in een trage cadans. Lopend door een vlakte van rust en ruimte. Waar we thuis in meditatie en visualisatie de rust in vinden, is ergens tastbaar voorhanden op onze planeet. Woestijn: een oase van rust.

Afgelopen periode heb ik de kans gehad om een week met bedoeïenen door de Sinai woestijn heen te trekken. Een tijd om in alle stilte de kracht van de natuur te ervaren. Al wiegend op de kameel trok het landschap aan mij voorbij en met het landschap ook allerlei gedachten.

Tot het moment dat ik één werd met stilte en rust. Op dat moment liep mijn kameel precies het ritme waarin ik tot volledige rust kon komen. Net zoals de trance vormen die Djembee trommelaars kunnen bereiken door het spelen van bepaalde ritmes.

Het gevoel te ervaren dat alles in eenheid is. Dat tijd en ruimte er niet meer toe doen. Dat alleen het zijn nog telt. Gedragen door de cadans van het leven. Precies op lijn met mijn eigen ritme. Daar waar de trigger ligt naar zijn. Los van doen en denken. Daar waar de kern van ons bestaan wordt geraakt. Daar waar woorden ophouden te bestaan...

Waarom ik dit deel? Omdat velen van ons op zoek zijn naar rust en ik dit heb mogen ervaren en ik de kans heb deze ervaring te delen en te leren aan jou.

Je hoeft niet op een kameel te zitten om de rust in je leven te vinden. Zoals ik hierboven al schreef zijn wij zeer goed in staat om door middel van visualisatie en meditatie onze eigen wereld te creëren. Sterker nog: uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de hersenen geen verschil maken tussen iets dat werkelijk is gezien of dat in meditatie is gevisualiseerd. Het enige dat hiervoor nodig is, is een goede begeleiding in de meditatie.

Luisteren naar jezelf en vinden van rustmomenten zijn onontbeerlijk in ons bestaan. We zijn alleen een beetje vergeten hoe het werkt. Meditatie is iets dat je elk moment kunt toepassen. Een reisje naar Egypte om op een kameel te rijden is iets complexer. Het één sluit het ander natuurlijk niet uit, maar de kracht van meditatie wordt door ons westerlingen flink onderschat.

Zoek de cadans van je leven en go with the flow. Wie weet ligt jou cadans wel veel lager dan het ritme van alledag. Nu is de tijd om te veranderen...

Marko van der Beek
Leef je Wens