

De mens en het dier: over natuurlijke aanwezigheid

We denken dat bewust leven iets ingewikkelds is, maar de natuur laat iets anders zien. Een dier leeft zonder oordeel, zonder verhaal, volledig in het moment. Wat als ook wij, voorbij denken en controle, die eenvoud weer kunnen herinneren?

Een dier leeft in direct contact met het leven. Het vlucht als er gevaar is, trilt even uit en gaat dan weer verder. Er is geen verhaal, geen zelfbeeld, geen gedachte over wat er net gebeurde of wat morgen moet komen.

De mens daarentegen leeft vaak *in zijn hoofd*. We herkauwen het verleden, voorspellen de toekomst, vergelijken, oordelen, plannen. We proberen het leven te begrijpen, te beheersen, te verbeteren en verliezen zo het eenvoudige contact met het moment zelf.

Krishnamurti beschreef een geest die vrij is van alles wat hij heeft verzameld: kennis, overtuigingen, herinneringen. Niet omdat die verkeerd zijn, maar omdat ze het directe zien vertroebelen. Hij wijst op een bewustzijn dat tegelijk *wakker* en *stil* is, een helderheid waarin we leven zoals een dier leeft, maar met het inzicht van de mens.

Wanneer de geest niet langer grijpt of vlucht, ontstaat natuurlijke aanwezigheid. Dan is er geen afgescheiden “ik” die probeert te leven, maar alleen het leven zelf dat zich beweegt, ademt, voelt en kijkt. In die stilte wordt vrijheid iets heel eenvoudigs: *niet meer proberen iets te worden, maar volledig zijn wat er nu is.*

Drie vragen om te onderzoeken

1. *Wat gebeurt er in mijn lichaam op dit moment, los van wat mijn hoofd ervan vindt?*
Breng de aandacht terug naar de directe ervaring, voelen in plaats van verklaren.
2. *Wat probeer ik nu vast te houden of te vermijden?*
Herken de beweging van het denken dat zekerheid zoekt, en laat het zacht los.
3. *Hoe zou het zijn om, net als een dier, even niets te willen veranderen, alleen te zijn met wat er is?*
Ontdek de rust en eenvoud die daaruit ontstaat.

Het keuzepunt van aanwezigheid

In elk moment ligt een keuzepunt: leef ik vanuit het hoofd dat wil begrijpen, of vanuit het lichaam dat al voelt wat er is?

Wanneer je vertraagt en contact maakt met *EVA* (Erkennen, Voelen, Aanwezig zijn) hervind je die natuurlijke staat van openheid. Dan wordt bewust leven geen oefening meer, maar een herinnering aan iets wat je nooit echt verloren bent.