



ELENCHIS

business in being

Wat is bewustzijnsleer?

Door Erica Rijnsburger

Deze vraag wordt mij regelmatig gesteld. Wat is bewustzijnsleer eigenlijk? En wat doe je dan precies? En waarin is het anders dan andere vormen van coaching?

Bewustzijn zoals door mij opgevat is niet zozeer iets wat je doet en het verwijst ook niet naar een of andere hersenactiviteit of een locatie in het brein. Bewustzijn gaat eerder over Bewust Zijn. Dus iets wat je bent en niet wat je doet. Tegelijkertijd is er wel iets dat je kunt doen of beter gezegd: kunt nalaten. Hiermee is bewustzijnsleer een metafysische leer, een lerend pad over hoe je eigen essentie te leven. Het is een pad dat gaat over de herkenning van dat deel in jou wat onbeschreven en vrij is en hoe je dat onbeschreven en vrije deel in je leven, je relaties en je werk kunt brengen.

Dit pad loopt via Zelfacceptatie naar Zelfrealisatie. Je ontdekt onder andere dat je hele manier van oriënteren op en relateren met de wereld doordrongen is van de programmatuur die je vanuit huis en vanuit de cultuur hebt meegekregen. Die programmatuur is een doorgaande onderstroom, een doorgaande structuur die je hele (psychologische) wezen doordringt. Vanuit deze programmatuur moeten we constant iets doen, iets worden. Zo is 'wat wil je later worden?' een vraag die ons van kinds af aan gesteld wordt. We hebben dingen te leren, af te leren en we moeten iets worden en dat iets moet beter zijn dan nu. Dit streven houdt ons gevangen in de tijd: ik ben het nu nog niet, maar straks ga ik het wel worden. Een eeuwig conflict in de mens zelf tussen wat hij nu is en wat hij *meent* te moeten zijn. Ondertussen fungeert het ego als de doener in ons om dat voor elkaar te krijgen. Aangezien ons ego in dit streven gevangen zit, is het onderhevig aan dualiteit: 'dit' is aangenamer, beter, fijner, machtiger, voorspoediger, gelukkiger, waardevoller dan 'dat' en dus wil ik meer van 'dit'. Daarmee wordt tegelijkertijd een tweede structuur in leven geroepen: het Superego, onze Innerlijke Criticus die al ons doen en laten van ondertiteling voorziet. Superego zouden we kunnen zien als de adviseur van ego: als je dit wilt, zou ik vooral dat doen; wil je dat of dat niet, dan zou ik dit achterwege laten. Bovendien komen we erachter dat onze verlangens tegenstrijdig zijn. We willen verbondenheid en autonomie, we willen continuïteit en avontuur, we willen sporten en we willen een avond op de bank zitten. Ondertussen is de rust in onszelf ver te zoeken.

Omdat onze verlangens tegenstrijdig zijn, zijn de resultaten op hun beurt ook weer tegenstrijdig. Ego, en daarmee wijzelf, is behalve onrustig ook gespannen en dat uit zich in lichaam en geest. Het nu wordt steeds vergeleken met wat het zou kunnen zijn of met wat wij zouden moeten zijn. Deze zoekbeweging (ik moet dit of dat worden of ik moet ergens vanaf) is onze diepste culturele hersenconditionering. Ons ego en ons brein zijn vastgevroren in de tijd en in een idee dat (psychologische) groei moet en nodig is. Maar al dat willen worden, ontwikkelen, zoeken, verlangen verhindert en blokkeert Bewust Zijn. Tegelijkertijd blijft het ideaalbeeld een fictie want na het bereiken van een ideaal is er een nieuw ideaal. Daarom kan dit proces (iets of iemand willen worden) nooit effectief zijn. Dat wil niet zeggen dat alle persoonlijke ontwikkeltrajecten of psychotherapeutische sessies waardeloos zijn. Integendeel: ze verschaffen ons veel inzicht in je realiseren hoe je Superego (innerlijke criticus), je projectie- en overdrachtmechanismen en je afweerreacties werken. Maar diepe innerlijke rust en vrede krijg je er uiteindelijk niet van. Dat kan alleen ontstaan door het oplossen van het conflict tussen wat is en wat zou moeten zijn. Het oplossen van dit conflict kun je doen door ... niets te doen. En dat is letterlijk niets doen: afblijven van de realiteit die zich aandient. Afblijven van wat er



ELENCHIS

business in being

verschijnt in je bewustzijnsveld en je alleen gewaar zijn van dat verschijnt. Dit geldt voor alles wat er in en om je heen gebeurt. Het is daarmee all-inclusive: het geldt ook alle reacties die in jou ontstaan op gebeurtenissen om je heen. Pas als we in staat zijn helemaal aanwezig bij onszelf te blijven, onszelf centreren in 'er zijn', in presence, begint het wonder. We winnen aan Zijn in plaats van aan Worden en Doen.

Bewustzijnsleer doet niets anders dan dit gegeven aanreiken: de ontdekking dat met elke aandacht voor het persoonlijke zelf en voor de manifestaties van ego en de pijn van ego onze werkelijke essentiële staat van Zijn verborgen blijft. Je gaat leren hoe je je ervaringen kunt bezien als golven die opkomen uit de oceaan en er weer in verdwijnen. Het komt op en verdwijnt weer in de leegte. Daar waar ego vastgevroren zit in de tijd, ontdek je dat je werkelijke, natuurlijke aard tijdloos is. En in deze tijdloosheid kunnen essentiële kwaliteiten als Liefde, Compassie, Creativiteit, Wilskracht vrijelijk door ons heen stromen. We hoeven dan niet meer lief of aardig te doen, we zijn de Liefde zelf geworden die straalt door ons wezen heen.

Om dit inzicht mogelijk te maken in onszelf kunnen we wel een aantal dingen doen. We kunnen bijvoorbeeld ophouden om onszelf als een probleem te zien. We kunnen aan Zelfacceptatie doen en compassie ontwikkelen voor onszelf door alles wat er in ons verschijnt zo ongelooflijk lief te hebben en 'waar' te laten zijn, dat we tot een diepe Zelfaanvaarding komen. Dan kan een verschuiving in ons bewustzijn voltrekken en kan onze Essentie tevoorschijn komen.

We kunnen leren onze manier van oriëntatie op en relatie met de wereld te doorzien door ons bewust te worden van onze overdrachtsmechanismen. We interpreteren de werkelijkheid van dit moment op basis van voorgaande herinneringen en ervaringen en van ideeën over wat wij of de ander hadden moeten doen. De werkelijkheid echter is in wezen neutraal en open. Het effect van overdracht is vergelijkbaar met het dragen van een zonnebril met gekleurde glazen die bovendien bobbelig van vorm zijn. We zijn in de loop van ons leven zo gewend geraakt aan die kleuring en vervorming dat we aanvankelijk helemaal niet in de gaten hebben dat die bril er is. Dat wat wij ervaren, voelen, denken en zien, niet de werkelijkheid is maar een gekleurde en vervormde versie daarvan.

Het zijn met name de negatieve overdrachtspatronen waaronder wij lijden. Pijnlijke herinneringen over de wijze waarop we niet gezien en niet geliefd of gerespecteerd werden, dragen wij tot op de dag van vandaag onbewust over op nietsvermoedende anderen die ons levenspad kruisen zoals onze partner, vrienden, kinderen, collega's enzovoort. Door die onbewuste inkleuring van het heden met herinneringen uit het verleden gijzelen we niet alleen de ander maar houden we ook onszelf gevangen in het keurslijf van oud verdriet, bevroren teleurstellingen en verstilde boosheid die het zicht op onze stralende essentie ernstig belemmert.

Onze ontvankelijkheid vergroten voor Zelfrealisatie, de realisatie van onze eigen Essentie, betekent dat we de 'bril van overdracht' afzetten. Dat is zowel een ontzuenderend als een bevrijdend proces. In plaats van onze ingekleurde versie van de ander gaan we de ander voor het eerst werkelijk zien zoals die is. Een win-winsituatie, want we ontwaken niet alleen zelf uit de droom van ons verleden, maar ontslaan ook de ander van de rol die we hem of haar onbewust hebben toebedeeld met de bijbehorende oordelen en verwachtingspatronen.

Na verloop van tijd gaan we bijna als vanzelf ophouden om een onderscheid te maken tussen de innerlijke getuige, de observeerder in ons en het geobserveerde. Deze



ELENCHIS

business in being

tweedeling kan een tijdje zinvol zijn om ons bewust te worden dat we niet onze gevoelens zijn, maar dat we gevoelens hebben. Dat maakt disidentificatie mogelijk. Daarna kunnen we deze splitsing weer opheffen en kunnen we de angst zijn of de jaloezie, vrolijkheid, passie of een constante gedachtestroom zonder dat deze ons van streek maakt en zonder neiging om erop te handelen. Als observeerder en het geobserveerde één worden, ontstaat een puur ervaren. En in dit puur ervaren doen we niet langer meer iets met dat wat zich in ons bewustzijn aandient. Tegelijkertijd kan vanuit een vol bewustzijn onze Essentie zichtbaar en voelbaar worden. We laten alles zoals het is en de golven stromen vanzelf naar de kust. Op dat moment, ver voorbij onze dagelijkse reactiviteit komen we toe aan onze missie: het realiseren van ons volledig potentieel. Zolang ons denken gespleten is en het 'ik' één ding is en ons ervaren iets anders, kan ons handelen alleen maar leiden tot het vergroten van de eerdergenoemde conflictsituaties in onszelf.

'Niet-doen' is dus het enige dat ons te doen staat. Niet-doen betekent dat we niet langer tijd en energie besteden aan de verbetering of verandering van ons ego, onze dagelijkse persoonlijkheid. Het houdt in dat we ons niet langer laten meevoeren door diens meningen, verwachtingen en herinneringen. Niet-doen betekent getuige zijn van de golven op de oceaan, zonder een golf vast te pakken en af te wijzen. In de context van een coachtraject, retraite of opleiding kun je dit leren. Je ontdekt hoe je preciezer kunt omgaan met jezelf. Je leert hoe je je alertheid kunt loslaten en datgene waarmee je denkt te scoren of meent jezelf te moeten bewijzen of staande te houden. Blijf precies waar je bent, dan kun je jezelf laten vallen in je ware aard, in je eigen Essentie. Is de alertheid los, dan ga je zien dat elk aspect van jou al helemaal perfect en volmaakt is. Dat is Zelfrealisatie.