



Vertel me wie je bent – een queeste naar het Zelf¹

Door Erica Rijnsburger

Inleiding

*The desire to question life comes from life itself,
from that part of life which is still hidden.
Life provokes us to question. It wants to be admired.
As long as it is not, the question remains.
Jean Klein*

Er zijn veel, heel veel momenten in ons leven die ons uitnodigen om vragen als 'wie ben ik' of 'wat is de zin van het leven' recht in het gezicht te kijken. Iedereen kent periodes van frustraties, omdat verlangens maar niet ingevuld worden, hoe hard we hiervoor ons best ook doen. Of misschien juist wel omdat we zo ons best doen en zo hard werken om een goed mens te zijn, dat het niet of maar matig lukt. Er zijn periodes waarin we verveeld zijn geraakt in het leven dat we leiden en waarin geen enkele van de door ons gebruikelijke afleidingen meer werkt. We hebben met een crisis in ons werk of in onze relatie te maken of we hebben een vaag gevoel dat er meer zou moeten zijn. We kunnen ook te maken krijgen met ziekte en verlies van geliefden waarbij het leven alle glans verliest en we in het donkerste van het donkerste terecht komen. Zo'n periode wordt ook wel 'de zwarte nacht van de ziel' genoemd. Zo raken we bij tijd en wijle verzeild in situaties waarin we weinig hebben aan onze kennis en vaardigheden en we alle controle kwijt zijn, als we al 'in control' waren. Op die momenten kunnen we ons alleen voelen, geïsoleerd van een groter geheel, ook al hebben we nog zoveel fijne en lieve mensen om ons heen. Al deze momenten, afkomstig uit het leven zelf, vragen om zelfonderzoek, vragen ons om stil te staan en te kijken naar wat er wezenlijk aan de hand is.

Zelfonderzoek is echter vaak het laatste waar we aan denken op deze momenten. We zijn door angst, boosheid of een intens verdriet overvallen en het gekwetste ego overheerst. Of we realiseren ons ergens wel dat dit momenten zijn die onze diepgang en aanwezigheid vragen, maar ons ego, het dagelijks zelf, is bang om zijn houvast los te moeten laten. Bang om bepaalde ideeën over zichzelf en de wereld los te laten of om iets op te moeten geven van een comfortabel leven. Soms zijn we alleen maar terughoudend omdat het benodigde 'gereedschap' ontbreekt en we niet precies weten welke vragen we zouden moeten stellen aan onszelf en hoe we ze zouden moeten stellen.

Het mooie van deze terughoudendheid is dat ze voortkomt uit onze eigen diepere wijsheid. Ze bewijst dat we meer weten dan we denken te weten. De eerste stap in zelfonderzoek is dan ook erkennen, werkelijk erkennen – en dus ook verwelkomen – dat we bang, boos of intens verdrietig zijn. Of dat we geen zin hebben om iets op te geven. Of dat we tegen beter weten in vast blijven houden aan een verlangen, gewoon omdat we niet anders kunnen, omdat dat is wie we op dat moment zijn en waar we op dat moment zijn in ons eigen proces.

De meeste van onze alledaagse huis-, tuin- en keukenvragen zijn vragen waarbij de antwoorden vanzelfsprekend iets voor ons betekenen omdat ze een praktische relatie hebben met ons geheugen en onze reeds bestaande kennis en ervaring. Dergelijke vragen gaan uit van een referentiepunt – een 'ik' – die de antwoorden kan horen, vergelijken, interpreteren en aanvullen. Zo communiceren we de hele dag door. Maar

¹ Dit stuk is oorspronkelijk geschreven als algemene inleiding op de Awareness Intensive, een retraite die als meest fundamentele vorm van zelfonderzoek geldt. De vraag 'vertel me wie je bent' komt op verschillende manieren voorbij en de vraag wordt volledig aangegaan. Zie voor meer informatie over deze retraitevorm mijn site, www.elenchis.nl of het internet of raadpleeg de literatuurlijst achterin.



wanneer de vraag 'wie ben ik' gesteld wordt, ondervragen we het referentiepunt, het 'ik'. We bevragen als het ware de vraagsteller en dat wat 'im Frage' is kan geen antwoord geven. Kennis, geheugen en ervaring spelen niet langer een rol in het beantwoorden van deze vraag. Want waarmee moet het 'ik' dan vergeleken worden? En het 'ik' dat nu aan het woord is, is dat dezelfde 'ik' als degene die de vraag hoorde? We weten niet een, twee, drie hoe de vraag 'wie ben ik' te beantwoorden. We worden door dit niet-weten tot stilstand, en mogelijk in verwarring gebracht, terwijl juist die stilstand en verwarring tegelijkertijd het begin zijn. Het werkelijke onderzoek begint wanneer niet-weten een levende ervaring wordt in plaats van een mentale (en daardoor een afstandelijke, want abstracte) vaststelling van een filosofisch concept.

Filosofen als Kant en Wittgenstein concludeerden dat vaststellen waarover je niet zeker bent, het eindpunt is van onderzoek. Het is een punt waar het 'spreken over' ophoudt. Maar voor zelfrealisatie begint het onderzoek juist daar. Het begint waar niet-weten een levende ervaring wordt, een ervaring die voelbaar is met heel ons wezen. We zijn intelligente wezens die intelligent kunnen handelen en die waarachtige inzichten hebben. Het lastige van ons mens-zijn is echter dat we vanuit diezelfde intelligentie proberen de wereld te leren kennen vanuit concepten en dat is per definitie 'oude kennis'². We kunnen spreken over de meest uiteenlopende zaken zonder de ervaring van het moment. We kunnen een gesprek of discussie voeren over intimiteit of een verhandeling schrijven over liefde zonder daadwerkelijk de gevoelservaring van intimiteit of liefde te hebben. Op die momenten maken we gebruik van oude of tweedehands kennis. Dit is kennis van onszelf uit eerdere ervaringen of kennis van anderen of uit boeken. Die kennis wisselen we vervolgens uit en zo hebben we hele gesprekken met elkaar. Dergelijke gesprekken zijn intellectuele uitwisselingen zonder gevoelde ervaring en dat is een lastig fenomeen. Want hoewel de gesprekken heel leuk, inspirerend en geestig kunnen zijn, missen we ook iets. We missen de bruisende intelligentie, de levendige authenticiteit, het vitale zijn van de ander in de gesprekken. Het zijn vaak ook gesprekken die een verhaal geworden zijn, waarbij de posities en standpunten al meerdere keren in verschillende settingen uitgewisseld zijn. Uiteindelijk gaan we ons bij een dergelijk verhaal vervelen of kunnen we op een andere manier maar moeilijk onze aandacht erbij houden. In zo'n gesprek reproduceren we op een bepaald moment iets uit ons geheugen en daardoor staan we niet langer in verbinding met onze eigen intuïtie en wijsheid. Deze gespreksmomenten kunnen we doorbreken door bijvoorbeeld rustig op een antwoord van binnenuit te wachten als ons iets gevraagd wordt in plaats van meteen te reageren. Ditzelfde geldt voor onze eigen vragen en observaties. Als de ander uitgesproken is, kunnen we in alle rust wachten tot onze creativiteit en intelligentie vanuit innerlijke kalmte vanzelf met een respons komt. Met iets wat voor ons nu op dit moment werkelijk klopt en waar is vanuit ons eigen zijn in plaats van dat we onszelf forceren om nu iets te bedenken vanuit een reflexmatige reactiviteit.

Levende ervaringen ontstaan op het moment dat onze mind, onze geest³ zijn inspanningen stopt om antwoorden te vinden. Alleen maar dit: stoppen. Stoppen met proberen een geestig, zinvol, briljant, leuk, goed en heel gevat antwoord te vinden en wacht dan even. Dit stoppen is ogenblikkelijk voelbaar in zowel ons fysieke lichaam als in onze denkende en voelende geest. Door acceptatie van de staat van niet-weten, raakt

² De kerkvader Augustinus onderscheidde reeds twee soorten kennis: sapientia, waarachtige kennis en inzicht van het tijdloze en eeuwige, en scientia, kennis van de natuurlijke, materiële wereld. Beide soorten kennis helpen ons in onze ontwikkeling als mens. Sapientia ontstaat door zelfreflectie, meditatie en stilte; scientia ontstaat door het ontwikkelen van ons denken en onze logica.

³ Ik gebruik de woorden mind, geest en ratio door elkaar en bedoel daarmee ons 'denklichaam', dat wil zeggen alle denkfuncties van ons brein, zoals herinneren, voorstellingen maken, oplossingen bedenken, angstgedachten of waarschuwingen produceren, plannen maken et cetera. Als ik het over het 'brein' heb, bedoel ik onze fysieke hersenen.



alle energie gebundeld. Energie die tot nu toe naar buiten was gericht om antwoorden te vinden of naar binnen gericht was om interpretaties te vinden. Deze bundeling van energie maakt een directe ervaring, een diep besef van het antwoord mogelijk, een antwoord dat vervolgens weer losgelaten wordt in de tijd. Zodra we onze ervaring van daarnet willen vastpakken met woorden, of zodra onze ratio denkt 'ha, nu snap ik het', of datgene wat er zojuist gebeurde, in twijfel trekt, is het moment alweer voorbij. Deze staat is een open staat die niet vastgepakt kan worden.

Voorbeeld

Als ik je nu de vraag stel 'vertel me, wat maakt het leven vervuld?' en ik vraag je om voor een moment werkelijk stil te zijn om met een open mind naar de vraag te luisteren, de vraag helemaal binnen te laten komen. Stel dat het je lukt om niet bezig te zijn met het zoeken naar een herinnering waarin je blij, verdrietig of vervuld was. Je laat alleen de vraag daar zijn en voelt welke rust die brengt en wat in die rust waarneembaar is als gedachte, gevoel en fysieke sensatie. Vervolgens laat je elk 'ik' wegvallen en je bent de rust en de sensaties. Er opent dan een soort aanwezigheid in je die de rust en de sensaties waarneemt en je realiseert je 'ik ben Dát'. Ik ben die rust en stilte en aanwezigheid en levendigheid.

Het wegvallen van het 'ik', al is het maar voor een moment, een nanoseconde, laat ons achter met een diep besef van vrede, vervulling en een gevoel van levendige aanwezigheid, waarin alles kan verschijnen en verdwijnen. Dit in tegenstelling tot wat het ego denkt, dat deze staat beziet als leegte, saaiheid en doodsheid. Dit laatste is overigens gedeeltelijk waar. Je zou kunnen zeggen dat op de momenten dat het ego verdwijnt en er iets groters en ruimers waarneembaar wordt, het ego 'dood' is. Vergis je echter niet. Het trekt zich tijdelijk even terug, bij gebrek aan tekst. Maar dat heb je dan toevallig wel, hoe kortstondig ook, mooi voor elkaar gekregen.

Deze expansie kan ervaren worden als het ons lukt om het idee dat we een 'ik' zijn los te laten, al is het maar voor een moment. Door ons te identificeren met het 'ik' raken we vanzelf geïsoleerd van het grotere geheel. Door de identificatie met het 'ik' voelen veel gebeurtenissen alsof ze ons overkomen en wij er het slachtoffer van zijn. Het voelt alsof ons iets aangedaan wordt van buitenaf en we kunnen de gebeurtenis niet langer zien en ervaren als iets dat opkomt en weer verdwijnt, als een filmbeeld op een projectiescherm. Zijn we in staat de identificatie los te laten, dan ontdekken we ook dat de geprojecteerde beelden geen statische beelden zijn maar hele levendige beelden. De inhoud van de beelden is telkens anders en er zijn vele gevoelens en gedachten in waar te nemen die allemaal een uiting zijn van de diepgang en wijsheid in onszelf.

Zelfonderzoek – ervaren in plaats van analyseren

*In feite ga je nooit om met iemand anders buiten je.
Je gaat alleen maar om met je eigen innerlijke sensaties.
Isaac Shapiro*

Waarachtig zelfonderzoek stelt ons in staat om los te komen van alle concepten die we verzameld hebben om uiteindelijk samen te vallen met het ervaren zelf. Woorden als angst, teleurstelling, pijn, verdriet, jaloezie, maar ook blijdschap, rust, stilte, vriendelijkheid, verliefdheid of competitie zijn geladen met herinneringen. Wat we doen in zelfonderzoek is de woorden – en daarmee de analyse – achterwege laten. We ervaren



de perceptie van het moment en de sensaties die dat met zich meebrengt. We aanvaarden en ondergaan die ten volle, zonder enige terughoudendheid. Als dan het ego en het superego een moment volledig afwezig zijn, valt de waarnemer weg en ervaren we dat wij het waarnemen en het voelende zijn. Het is puur bewustzijn dat zo samenvalt. Als we zo 'open naar openheid' kunnen zijn, zoals Heidegger het zo mooi omschrijft, als we werkelijk open staan voor het achterwege laten van conclusies en interpretaties dan komt een grote mate van sensitiviteit en uiterst raakbare gevoeligheid in ons op, in een vorm die ver voorbij ons denken gaat. We zien dan niet langer als een toeschouwer de regenboog – we voelen de regenboog in onszelf. We zijn niet langer de hoorder van muziek – die de muziek met zijn oren, zijn auditieve zintuigen, hoort – maar we voelen de muziek met heel ons wezen. We zijn het horen 'geworden' en ervaren dat ook met heel ons wezen. Als het oordelende, het bekritiserende, het vergelijkende en het waarderende ons niet langer psychisch en fysiek beïnvloedt, komt ons hele lichaam in een spontane luistermodus. Deze kwaliteit van luisteren is een alert, wakker ontvankelijk zijn voor alles wat opkomt. Het is geen houding die je nastreeft, want dan is er alweer een zichzelf willen bewijzend 'ik' die om strategische redenen iets doet of welbewust nalaat.

Luisteren en ervaren doen we met ons lichaam en vinden in ons lichaam plaats.

Gevoelens kunnen we op drie manieren rangschikken⁴:

1. Gevoelens verschillen op de ervaringsdimensie positief – negatief, waarbij blijheid als positief ervaren wordt en verdriet negatief. Deze gevoelens kunnen vervolgens nog in gradatie. Zo is er rustige blijheid en opgewonden uitgelatenheid; er is een verdrietig gevoel en er bestaat een allesverscheurend verdriet.
2. Gevoelens verschillen in de mate waarin we al dan niet actie willen ondernemen, de vermijding – toenadering dimensie. Sommige gevoelens willen we vermijden; anderen willen we iets mee doen en ergens op afstappen.
3. Gevoelens verschillen in fysieke intensiteit, de rustige – opgewonden dimensie. Zo zijn er gevoelens die ons lichaam rustig ondergaat en er zijn gevoelens die een behoorlijke fysieke opwinding met zich meebrengen in de vorm van verhoogde hartslag, bloeddruk en afgifte van stresshormonen, veranderde ademhaling of transpiratie.

In zelfonderzoek kunnen we al deze drie dimensies waarnemen en observeren. Daarom vergroot zelfonderzoek bijna als vanzelf ons lichaamsbewustzijn. Ons fysiek waarneembaar lichaam is een omhulsel van een subtieler, eveneens fysiek lichaam. Dit subtielere lichaam is een en al vitaliteit en levensenergie die het gehele fysieke systeem ondersteunt en die ook zichtbaar is voorbij het fysieke systeem. Meestal zeggen we, als we zoiets waarnemen, dat iemand charisma heeft of uitstraling, authenticiteit en waarachtigheid. Gaandeweg ons leven – als gevolg van de vele aanpassingen die we doen – trekt deze levensenergie zich terug uit bepaalde plekken van ons lichaam⁵. Op de plaats van deze terugtrekkingen ontstaan bepaalde spanningen en knopen in onze spieren, verklevingen in ons bindweefsel en verouderen we sneller dan we hoeven te doen. Bovendien hebben de spanningen grote impact op onze vitale organen. Wanneer onze levensenergie gehinderd wordt, is dat als eerste zichtbaar aan de verhardingen in iemands uiterlijk en het verlies van energie en vitaliteit. In een lichaam waar de levensenergie daarentegen vrijelijk doorheen kan stromen, wordt elke cel dagelijks voorzien van die levensenergie.

Door zelfonderzoek wordt ons lichaam wakker. Het wordt meegenomen in ons onderzoek. Wat voelen we nu precies? Waar voelen we dat? Als we onze aandacht erbij brengen, wordt het gevoel dan sterker of ebt het weg? Wat komt er daarna? En dat wat

⁴ Deze indeling uit 1903 is afkomstig van de Duitse hoogleraar psychologie Wilhelm Wundt en is nog steeds actueel.

⁵ Zie ook de gatentheorie van Hameed Ali Almaas, waarvan een toegankelijke samenvatting te vinden is in het boek *Verborgene wijsheid*.



zich vervolgens laat zien aan ons, is werkelijk fysiek voelbaar. Wanneer de levensenergie weer gaat stromen – omdat mentale spanningen losgelaten worden – brengt dat vaak ook een verandering met zich mee in onze fysieke structuur. Spieren ontspannen zich, krampen in orgaanzones, hoofd, hart en buik verminderen, ons gezicht krijgt zachtere trekken, enzovoort. Deze veranderingen komen niet voort uit onze wilskracht om iets te veranderen aan onszelf of de gang naar een sportschool. Dit is veelal opnieuw een mentale inspanning waardoor vervolgens nieuwe fysieke spanning ontstaat. De fysieke veranderingen ontstaan vanzelf door onze aandacht te brengen bij dat wat zich aandient in ons zelfonderzoek. Daarbij functioneren onze zintuigen niet langer als 'losse organen', maar wat zij waarnemen en tot zich nemen wordt verspreid over ons hele lichaam. Hierdoor worden onze sensitiviteit en opmerkzaamheid in zijn geheel vergroot. En door al deze expansie gaan we ons automatisch een onderdeel van het grotere geheel voelen.

Het toelaten van al deze sensitiviteit zorgt vanzelf voor een grote mate van vriendelijkheid naar onszelf, maar brengt ook gevoelens van nederigheid en onschuld met zich mee. We gaan zien dat we daadwerkelijk onschuldig zijn aan de gedachten en gevoelens die in ons opkomen. Verliefd worden op een ander terwijl je al een relatie hebt, is dan niet langer iets om je schuldig over te voelen. Het kan iets zijn om je over te verwonderen, dat ook deze liefde bestaat, los van wat je ermee doet en los van wat het superego ervan vindt. Het kan gebeuren dat je door acceptatie het liefhebben zelf wordt, zonder daadwerkelijk fysiek lief te hebben. De verliefdheid is een spontane expressie van liefde, met het besef dat het een spontane reactie is. Een reactie vrij van conditionering, vrij van overtuigingen en aannames, vrij van alles wat we ooit bedacht hadden over wat hoort en niet hoort.

Het toelaten van sensitiviteit zorgt er ook voor dat anderen kunnen transformeren en hun sensitiviteit durven toelaten. Daar waar het ego bang is dat het zichzelf niet staande kan houden met die gevoeligheid, bang is om voor watje versleten te worden of dat mensen over je heen gaan lopen, is het tegendeel doorgaans waar. Stel dat iemand bijzonder negatief gestemd is en behoorlijk moppert. Je voelt dan wat het gemopper doet, met de persoon zelf en ook met jou. Je laat je echter niet 'besmetten' door het gemopper van de ander en wijst geen enkel gevoel af, niet van de ander en niet van jezelf. Je voelt wel degelijk de impact van het gemopper en de negativiteit, maar ... je doet verder niets. Je neemt alleen maar waar en vraagt jezelf dan wie het is die waarneemt. Er is een kans dat door jouw rust het gemopper verdampt en de ander teruggebracht wordt naar zijn eigen kern, zijn eigen bewustzijn en stopt met mopperen. Het hoeft niet – en als het niet gebeurt, is dat ook oké – maar het kan zomaar gebeuren en ontstaan.

Gebeurtenissen aan de buitenkant reflecteren de binnenkant en de diepte die daar waarneembaar is. Ons ego is niet zo stevig als het denkt te zijn. Het wordt telkens opnieuw opgebouwd uit interpretaties van dat wat onze zintuigen waarnemen. Deze interpretaties komen voort uit ons intellect, ons geheugen en onze verbeeldingskracht. Het zijn herhalingen uit een verzameling gedachten, bij elkaar gehouden door ons geheugen om zich 'staande' te kunnen houden in de zich steeds maar weer aandienende, veranderlijke situaties. Het ego wil controle om die situaties het hoofd te bieden, het wil 'houvast'. Het wordt elke dag opnieuw opgebouwd en is gericht op het verminderen van pijn en ongemak, het verkrijgen van plezier maar ook op veiligheid en comfortabel zijn. Het ego manifesteert zich daardoor vanzelf in beperkingen. Het leeft in de dualiteit. Het selecteert en wijst af, daarin ondersteund door het superego. Door die voortdurende splitsing en afscheiding zal het nooit eenheid ervaren terwijl het daar wel naar verlangt. Eenheid bereiken we door in het nu alles te verwelkomen wat zich aandient: oordelen, afweermechanismen, projecties, alles wat je denkt te zijn of meent te moeten zijn. Laat het allemaal waar zijn, erken het volledig en ervaar dan wie of wat degene is die dit



waarneemt. Op deze manier komen we uit bij het waarnemen zelf. Alle karakteristieken van het ego – zijn strategieën, eigenschappen en drijfveren – vallen weg. Alles wat je denkt dat je bent valt weg en wat blijft er over? Een eenvoudig zijn, een stilte die vrij is van agitatie maar ook bevrijd van iemand die hard bezig is om stil te zijn of stil te doen. Stilte wil zeggen afwezigheid van agitatie en onrust; niet afwezigheid van gevoelens en gedachten. Zo zijn een open ruimte en stralende aanwezigheid waarneembaar, waarin sensaties, gedachten en gevoelens opkomen en weer weggaan. We ervaren dat alles wat we dachten te zijn, opkwam op het veld van aanwezigheid, opkwam als een acteur op een filmdoek maar dat alles ook weer opgevolgd wordt door een volgend beeld of een volgende filmscène. We gaan daadwerkelijk zien dat wat we als onszelf zagen, ons werkelijke zelf, alleen maar een uitdrukking was van wie we zijn. Ook al doorgrond je dit nu misschien nog niet helemaal terwijl je dit leest, begin dan toch eens met voorzichtig accepteren van de mogelijkheid dat jij die rust, stilte en dat pure bewustzijn bent. Start het proces van accepteren en kijk bij welke nieuwe inzichten en perspectieven het je brengt. Bemerkt bijvoorbeeld dat na het vervullen van een verlangen – een heerlijk stukje chocola, een nieuwe uitdaging op je werk, een droomvakantie waar je voor gespaard hebt, eindelijk een nieuwe liefde in je leven – er een moment is dat er even helemaal geen verlangens zijn. Je bent nog zo vervuld van het vervuld verlangen – je komt in een totale staat van vrede terecht. Dit verlangenloos moment is van dezelfde kwaliteit, dezelfde aard als de stilte die we in werkelijkheid zijn. Bemerkt de stilte die waarneembaar is als pauze tussen twee gedachten of de voldoening vlak nadat we een intense inspanning hebben gepleegd. Er zijn heel veel momenten waarneembaar door de dag heen, waarin we die stilte, rust en aanwezigheid gewoon zijn.

In die stilte, in dit pure zijn kunnen overigens nog steeds voorkeuren bestaan en kan het lichaam nog steeds bepaalde verlangens hebben aan warmte, koestering of voedsel. Maar het lichaam kan heel goed voor zichzelf zorgen en heeft geen controller nodig. Als we werkelijk in gevaar zijn, is ons lichaam gelukkig sneller dan onze geest en worden verschillende fysiologische processen geactiveerd om met het gevaar om te gaan. Ook andere behoeften komen op in het moment – als een golf in de oceaan – en ons ego kan daar heel spontaan mee omgaan, net als met onze voorkeuren. We kunnen eten als we trek hebben en we kunnen rusten als ons lichaam rust nodig heeft. Op het gevaar af het heel ingewikkeld te maken, zouden we het ego dat op deze manier handelt kunnen definiëren als een echt, waarachtig, zuiver ego. Dat wil zeggen: dit ego komt tevoorschijn op het veld van onze aanwezigheid, handelt en verdwijnt weer als de situatie het ego niet langer nodig heeft. Een dergelijk ego stelt zich op als een dienstbaar en vloeibaar instrument van onze wezenskern en dat is een ander soort ego dan het ego waarover ik hier tot nu toe schrijf. Namelijk het ego als een statische verzameling gedachten en afweermechanismen, gericht op controle, aanpassing en overleving. Dit ego blijft voortdurend vergelijken en anticiperen. Het zou kunnen zeggen 'je hebt nu wel trek maar het is nog geen lunchpauze' of 'nu nog even hard doorwerken en straks is het vakantie en kun je uitrusten'.

Het waarachtig ego handelt in het moment. Het is het handelende principe dat respondeert in plaats van re-ageert. Bijvoorbeeld in de rol van vader, moeder, geliefde, student of leraar doet het waarachtig ego wat nodig is zonder zich met die rol te identificeren. Door te handelen in het moment en vanuit het hart, worden we weer de spontane mens. Spontaniteit komt voort uit de diepere grond in ons, de stilte. Spontaniteit is niet aan te leren met een techniek en kan niet als doel nagestreefd worden. Spontaniteit komt voort uit de stilgevallen mind. Op het moment dat we werkelijk spontaan zijn, zijn we ook in de staat om de ander telkens weer als 'nieuw' te zien. Niet omdat die ander nieuw is maar omdat wij zelf telkens nieuw en open en aanwezig zijn zonder onze vooringenomen projecties en verwachtingen bij de ander neer te leggen. Elk mens, elke situatie kan als nieuw ervaren en beleefd worden zodra het ego ophoudt met vasthouden aan het bekende.



Onszelf ervaren in plaats van analyseren, voelen wat onze concepten en beelden met ons doen in plaats van ze begrijpen, begint met onze 'waarom vragen' te doorzien. 'Waarom hebben we als mens toch de neiging om ons te identificeren met onze rollen en met tal van concepten?' Haal het waarom uit deze vraag weg. Het waarom is een ontsnapping van het ego om het proces niet daadwerkelijk aan te hoeven gaan. Het waarom brengt geen enkel nieuw inzicht, alleen dat wat we weten komt op tafel. In dit geval bijvoorbeeld onze psychologische inzichten. Kennis wordt dan verward met wijsheid en intellect met intelligentie. Haal het waarom weg en bekijk het patroon, zie dat je dit doet en hoe en wanneer. Zo worden je antwoorden levende ervaringen.

- 'Waarom voel ik zo'n weerstand in mijn werk?' Wie is het die weerstand heeft? Kijk naar het patroon. Zolang ons ego aan zet is met zijn voorkeuren en afkeuren, zitten we gevangen in diens pijn-plezier mechanisme.
- 'Waarom verlies ik mijzelf telkens opnieuw in relaties?' Ook hier: haal het waarom weg. Kijk naar het mechanisme. Wie is het die zichzelf verliest?
- 'Waarom kan ik toch zo slecht ontspannen?' Geen enkel antwoord zal de vragensteller oprecht helpen, omdat elke vraag de polariteit waaraan we proberen te ontsnappen juist in stand houdt. Ga de vraag binnen en stop met *proberen* te ontspannen. Zodra we iets proberen, komen we automatisch in bekende mentale patronen terecht omdat degene die ontspanning nastreeft onderdeel wordt van dat wat hij nastreeft.

Om de diepere liggende lagen van rust en ontspanning te kunnen bereiken, zullen we eerst moeten leren luisteren naar wat ons lichaam te vertellen heeft. Zodra onze mind stilvalt is het lichaam in rust. Het lichaam heeft zijn eigen herinnering aan rust als we het zijn eigen gang laten gaan. Helaas zijn we daar niet altijd toe in staat.

Haal het waarom weg en levende, waarachtige kennis openbaart zich. Zodra we ergens naar kijken, kunnen we beginnen met 'wegkijken' van dat waar we naar kijken en trachten de bron van ons kijken waar te nemen.

Zelfonderzoek - ik denk dus ik ben of ben ik en besta ik gewoon?

*Ik denk, dus ik ben in de war!
Tao van Poeh*

Zelfonderzoek gaat niet over wat je vindt, hoe interessant dat overigens ook kan zijn. Het gaat ook niet over hoeveel plezier of eigenwaarde we kunnen halen uit het uitwisselen van meningen of het opzetten van een stevige discussie. Zelfonderzoek gaat over 'ik ben' – ik ben, ik ben volledig aanwezig, dus ik besta. Dit in tegenstelling tot het 'ik denk, dus ik besta' de beroemde uitspraak van de verlichtingsfilosoof Descartes. Als we proberen te ontdekken wie het 'ik' is, gaan we voelen hoe ons denken, onze ratio, continu doordraait in zijn eigen gedachtencarrousel. We gaan voelen dat dit voortdurende denken vaak ook een groot innerlijk lijden is omdat het met zoveel agitatie, innerlijke strijd, onrust en chaos gepaard kan gaan. We zijn zo bezig met dat wat in ons hoofd is waardoor het denken ons telkens uit het moment haalt en uit het onmiddellijke, levende contact met het moment.

Op zich is er niets tegen denken. Laten we ook vooral niet proberen het denken te stoppen – dan wordt de onrust alleen maar groter, want nu moeten we ook nog proberen om het denken stil te houden. Een proces dat lijkt op afremmen terwijl je bezig bent gas te geven. Daarmee zitten we vervolgens weer gevangen in een nieuwe mentale activiteit. In plaats van te proberen zo stil mogelijk te zijn, kijk je gewoon naar dat wat niet stil is in je. Realiseer je dat wat kijkt naar de onrust, stilte zelf is. Vanuit deze stilte, deze stille



grond, kunnen we alle agitatie, onrust, zenuwachtigheid en spanning waarnemen. Hoe zouden we zonder deze stille grond überhaupt kunnen weten dat we geagiteerd of onrustig zijn?

Denken is nuttig en belangrijk op zijn tijd. Ons denken is namelijk van groot belang voor onze fysieke overleving. Dit denken beweegt zich in dat wat reeds bekend is.

Bijvoorbeeld: 'hoe steek ik een drukke straat over?' 'Hoe doe ik boodschappen zodat ik vanavond kan eten?', et cetera. Dit denken is gericht op een resultaat: veilig naar de overkant komen of een maaltijd bereiden die gezond en voedzaam is. Met dit denken leren en genereren we kennis voor onze overleving. Alleen dit denken helpt ons niet om inzicht te krijgen in onze ware aard. Ondertussen is het wel onze tragiek dat we door blijven gaan met denken ook op momenten dat dat niet speciaal nodig is. Het denken wordt daardoor een soort filter tussen ons en de werkelijkheid in het moment, het versluiert de werkelijkheid. Dit komt omdat wat wij doorgaans 'denken' noemen eigenlijk onbewuste herinneringen zijn, projecties uit ons geheugen die we plakken op de situaties in het nu. Dit is een doorlopend proces: ons brein maakt schemata⁶ op grond van wat het ego ervaart en die schemata worden telkens opnieuw geactiveerd en daarmee uitgebreid en aangevuld. Ondertussen worden er in het brein zelf verbindingen gelegd om verankering te waarborgen. Zo ontstaan complete reeksen in ons brein: gewaarwordingen – gedachten – gevoelens – gedragspatronen. Het feit dat het brein op deze manier werkt draagt vervolgens weer bij aan de gedachte dat we een onafhankelijk individu zijn, een autonome, continue entiteit. We zijn geneigd onszelf als subject te zien en alles wat buiten ons is, als object, iets dat door het subject kan worden waargenomen. Maar het subject zelf is eveneens een object dat waargenomen kan worden. In werkelijkheid is er noch een subject noch een object. Wie is het die zich realiseert dat het 'ik' deze woorden leest? Het eerste antwoord is vaak 'de Inner Observer', 'de Getuige', 'de Innerlijke Observator'. Als we dan deze Observer trachten te doorgronden, realiseren we ons dat het stilte is – of aanwezigheid of rust – die dit waarneemt en dat wij Dát zijn om met de woorden van de leraar Ramana Maharsi⁷ te spreken.

Subject en object zijn voorstellingen van onze mind. Voorstellingen komen uit ons geheugen. Het geheugen kan wie we werkelijk zijn en wat onze natuurlijke aard is niet doorgronden. Tegelijkertijd heeft ons ego wel de neiging om zich aan die voorstellingen vast te klampen en zich ermee te identificeren. Paradoxaal genoeg moeten we enerzijds begrijpen dat ons ego zo werkt, maar op het moment dat we dit proces proberen te begrijpen lopen onze pogingen tot begrijpen stuk op het conceptuele denken. In al onze ervaringen en bespiegelingen blijven we gebonden aan de subject-object relatie. Hoewel deze relaties een expressie van het leven zijn, zijn ze niet het leven zelf. Dit gaat over het ervaren van pure verwondering, ontzag, liefde en bewondering als basis van alles wat onze zintuigen waarnemen. Dit is precies het verschil tussen (afgescheiden) overleven en leven vanuit een bewust ervaren eenheid.

Werkelijk begrijpen is zelf het begrijpen worden. We worden het begrijpen zodra we het conclusiegericht luisteren opgeven en alle ervaringen ruimte geven om zichzelf te ontvouwen. Maar hoe 'doen' we dat? Hoe kunnen we het luisteren, het begrijpen, het

⁶ Schemata zijn netwerkachtige kennisstructuren waarin feiten, concepten, procedures en ideeën alsmede hun onderlinge relaties zijn vastgelegd. Schemata zijn betekenisvol georganiseerd. Ervaringen en nieuwe informatie verrijken het schema waardoor het meer variabelen gaat omvatten en steeds specifieker en preciezer wordt. Schemata liggen aan de basis van onze waarnemingen en van onze interpretaties van deze waarnemingen. Tijdens het autorijden maak je gebruik van je eigen topografische schemata van Nederland, waardoor de richtingsborden op de wegen ook betekenisvol zijn. Je weet dan ongeveer waar je bent en hoe ver je van je einddoel verwijderd bent en of je nog tijd hebt om een alternatieve toeristische route te rijden. In een land dat je niet kent en waar je geen topografische schemata van hebt, is dit een stuk lastiger.

⁷ Zie zijn boek Wij zijn Dat.



ontvangende worden zonder dat er een luisteraar, een begriper of een ontvanger is? Gelukkig heeft onze mind meer kwaliteiten dan alleen maar denken, herinneren, duiden, begrijpen, plannen, vergelijken, controleren, piekeren of andere mentale wijzen van reageren op wat er om ons heen en in onszelf gebeurt. Tibetaanse Boeddhisten zeggen dat de ware natuur, de diepste grond van onze mind, puur bewustzijn is. Puur bewustzijn is iets dat je kunt ervaren. Door samen te vallen met dat wat is en je af te vragen wie het is die waarneemt, ervaar je jezelf als helder, open en ruim, wakker en stralend, onbezorgd, stil en vredig. En dat is een prachtige ruimte, een prachtige staat van zijn om contact mee te hebben. Deze staat is tevens de basis van alle activiteit en daarmee ook de basis van onze denkcapaciteiten. Het is een ruimte waarin gedachten op kunnen komen en weer kunnen verdwijnen.

In veel tradities wordt een metafoor gebruikt om dit pure bewustzijn te kunnen duiden. Een aantal ervan zijn we al tegengekomen in dit boek: het voetbalveld dat ruimte geeft aan alle wedstrijden, de oceaan die elke golf tevoorschijn laat komen en weer weg laat ebben, het filmdoek dat ruimte geeft aan alle films of het hemelgewelf dat zo wijds, open en oneindig is. Deze metaforen geven iets weer over de aard van het pure bewustzijn. Het pure bewustzijn staat open in de zin van alles toelaten om erin te verschijnen terwijl het tegelijkertijd zelf onaangetaast blijft voor alles wat er doorheen beweegt. Het is open in de zin van niets vasthouden maar alles kunnen laten gaan terwijl het zelf kalm, vredig, rustig en aandachtig blijft. Onze geest doet wat hij moet doen en dat is gedachten produceren. Maar onze ware natuur is puur bewustzijn, stilte, aanwezigheid. Deze ware natuur is niet gelegen in afwezigheid van gedachten maar het is de bron zelf, de ondergrond van zowel gedachten als gedachteloosheid.

Het is een diepe en vreugdevolle realisatie op het moment dat we dit pure bewustzijn kunnen herkennen als de grond van wie en wat we werkelijk zijn. Dat we kunnen rusten in die stralende open ruimte, terwijl alle gedachten, gevoelens en ervaringen die het leven ons geeft, door ons heen bewegen.

Maar dit is nog niet zo makkelijk. Soms kunnen we die innerlijke ruimte in meditaties ervaren en toelaten. Maar zodra we onze ogen opendoen en zeker als we dan ook nog eens andere mensen zien, dan zijn er al meteen weer gedachten en aannames over wie de anderen zijn, wie we zelf zijn, hoe we moeten reageren, wie we moeten zijn in het contact en zo raken we het contact met die innerlijke weer heel makkelijk kwijt.

Bijna alle aannames die we hebben – over anderen of onszelf – zijn gebaseerd op het verleden. Heel veel van die aannames komen voort uit onze vroegste kindertijd. Iemand hoeft maar in een vergadering een wenkbrauw op te tillen bij iets wat we zeggen en we denken onbewust 'oh, ik heb weer iets stoms gezegd' en we hebben daarbij een onbewuste herinnering van bijvoorbeeld een kritische moeder, vader of leraar. Maar niet alle aannames stammen uit onze kindertijd. We nemen vaak ook de geschiedenis van de relatie die we met iemand hebben mee in onze aannames over die persoon. Als iemand ons bijvoorbeeld een keer heeft genegeerd en dat heeft ons pijn gedaan, dan hebben we de neiging dat heel goed te onthouden. Op het moment dat we die persoon weer tegenkomen herinneren we ons dat. Onze geest plakt er direct een sticker op dat iets zegt als 'daar is die arrogante kwast weer'. Vervolgens sluiten we ons af om niet opnieuw gekwetst te worden als we die persoon weer tegenkomen. Op dat moment wordt het heel moeilijk om open te zijn en te kijken of die persoon ons nu weer negeert of dat hij nu juist heel betrokken en contactvol is.

Dit geldt overigens niet alleen voor negatieve gevoelens en ervaringen maar ook voor positieve. Als we een heel geïnspireerd gesprek hebben gehad met iemand, komt die ervaring als aanname, als verwachting mee in een volgende ontmoeting. 'Ha leuk', denken we dan, 'we gaan die en die weer zien.' Ook dat kleurt de ontmoeting en



vermindert de openheid om te kijken wat er deze keer wil ontstaan en wie we nu zelf zijn in het contact.

Allemaal dragen we een groot archief in ons mee, gevuld met files over mensen die we kennen en gekend hebben. Van sommige mensen – mensen die we al heel lang kennen – is het dossier⁸ vrij uitgebreid. Elke keer als we de ander ontmoeten nemen we dat dossier mee. De dossiers werken als een filter, ze kleuren de relatie en beperken wat mogelijk is in het nu. Ze brengen meteen een bepaalde richting of vooringenomenheid met zich mee: op basis van de inhoud van de dossiers zijn we zelf al een beetje afstandelijk, kritisch of juist heel erg aardig. Dit principe is niet alleen werkzaam bij mensen die we kennen, we doen het zelfs bij mensen die we nog nooit gezien hebben. Iemand die we niet kennen en nooit eerder gezien hebben, kan een kamer binnenlopen en op basis van zijn uiterlijk of leeftijd plaatsen we die persoon. 'Het zal wel een zus of zo iemand zijn.' Onmiddellijk maken we iets van iemand op basis van oppervlakkige waarnemingen van gedrag en verschijning. Daarmee doen we zowel die ander als onszelf tekort en belemmeren we de onbevangenheid en spontaniteit die een eventuele ontmoeting tot een onverwacht feest zou kunnen maken.

Onze geest is in zijn diepste aard puur bewustzijn en tegelijkertijd gooit diezelfde geest met zijn dossiers en gepieker de boel overhoop. Wat kunnen we doen? Het enige dat we kunnen doen is er licht op laten schijnen. Dat doen we door te herkennen wanneer we dit doen en te erkennen dat we dit doen, dat we nu eenmaal 'dossiers' meenemen. Op het moment dat we herkennen waar en wanneer we dat doen en dit accepteren, kunnen we ons bewust worden van de dossiers en hun inhoud, waardoor ruimte ontstaat voor verdieping. In alle projecties uit onze vroege kindertijd of uit het recente verleden ontdekken is veel interessants te ontdekken over onze eigen aannames, onze ontwikkeling, ons ego en onze specifieke en persoonlijke geschiedenis. We krijgen inzicht in hoe we gewend, geconditioneerd zijn geraakt om te kijken naar de werkelijkheid. Op het moment dat we die projecties doorzien, lossen ze op en gaan we de ander vanzelf meer en meer zien. We gaan de ander zien als iemand die veel meer is dan we geneigd zijn van de ander te maken op grond van onze projecties. Maar bovenal gaan we zien dat we zelf veel meer zijn dan onze zelfbeelden.

Hoewel we ons aan kunnen leren om dit proces van projecteren te doorzien, stopt het fenomeen van 'het verleden op het heden plakken' niet. We kunnen er een superego aanval bij krijgen en kritisch worden over ons zelf en over alle oordelen die we maar steeds hebben, maar we kunnen het niet helpen. Het is iets dat onze ratio, onze geest doet en hoe ons brein werkt. Ons brein heeft de neiging om ogenblikkelijk een oude situatie tevoorschijn te laten komen, zodra we in een nieuwe situatie komen die daar vagelijk op lijkt. In het boek *Verborgene Wijsheid* heb ik dit principe 'gewaarschuwd worden voor gevaar dat we al eens hebben meegemaakt' uitgelegd. Het heeft te maken met de werking van onder andere de amygdalae. Het zit in ons brein als een vermogen tot overleven. Voor het nu is van belang te zien dat er iets ouds opgehaald wordt wat interfereert met het nu. We kunnen deze processen niet stoppen maar wel leren herkennen. We kunnen het leren zien als iets dat ons brein nu eenmaal doet, gewoon omdat het doet wat het moet doen. Op het moment dat we herkennen dat ons brein dit doet en we de inhoud ervan erkennen, dan is er de mogelijkheid om met een open blik te kijken naar het oude beeld. We zijn dan in staat om tegen onszelf te zeggen 'dit is het oude beeld, maar wat gebeurt er nu? Hoe is het nu?' Dan wordt het mogelijk om werkelijk in ontmoeting te zijn met iemand anders en met jezelf, in de frisheid van het moment, wakker, fris, levendig, zonder dat er mentale constructies tussenzitten. Of in de woorden van Jeff Foster⁹:

⁸ Deze metafoer is afkomstig uit de lezing 'Een frisse wind' van leraar Carla Verberk.

⁹ Jeff Foster: *Onvoorwaardelijke acceptatie, radicaal ontwaken in het dagelijks leven.*



*Is er werkelijk zoiets als de toekomst?
Is er werkelijk zoiets als het verleden?
Of is er alleen maar het eeuwige heden
waarin gedachten over het verleden
en de toekomst verschijnen?*

Dit zijn bijzondere ervaringen en tegelijkertijd voor ons ego spannend. Meestal als we iemand ontmoeten, ontmoeten we eigenlijk onze mentale constructies over die persoon en vice versa, ontmoeten we de mentale constructies die de ander over ons heeft. Zo bestaan er maar weinig echte open ontmoetingen en leiden de meeste uiteindelijk tot verveling of conflicten. Dit heeft te maken met het statische karakter van de ontmoetingen zelf, het zijn niet langer levende, spontane ervaringen, maar vastgeroeste beelden die elkaar ontmoeten, ter bescherming van het ego.

Als we alle beelden loslaten over wie de anderen zijn en wie wij zelf denken te zijn en als we ons niet langer laten beïnvloeden door wat anderen van ons denken en vinden, kunnen we ons een tijdje gedesorïenteerd voelen. We aarden onszelf veel in ons denken en als we dan al die gedachten loslaten, als alles niet langer blijkt te zijn wat we altijd dachten, dan weten we even niet meer wie we zijn. Gedurende een doorgaans korte periode voelt dit alsof we de ander verliezen, niet meer 'werkelijk' kennen of dat we onszelf of onze relatie(s) verliezen. Dit zijn onzekere gevoelens maar als we die gevoelens op dat moment kunnen tolereren (containen, dragen in onszelf) en we in de ontmoeting met anderen nieuwsgierig, aandachtig en aanwezig blijven, dan ontstaat er werkelijke interesse en betrokkenheid. Misschien ontstaat er liefde. Liefde niet als idee of concept, maar liefde vanuit ons hart. Maar dat hoeft niet, er kunnen ook gevoelens of sensaties opkomen als 'ik weet niet of ik het nu prettig vind in je buurt' of 'ik voel op dit moment geen behoefte aan een gesprek met je'. Als we ook dat toe kunnen laten net als de onzekerheid dat we het niet precies weten, als dat eveneens waar mag zijn en we er aandachtig bij kunnen blijven, dan ontstaat de relatie opnieuw in het moment, fris en fonkelend als ochtenddauw bij zonsopgang. De relatie manifesteert zich op dat moment zoals deze dan is. Dan ontstaat een groter besef van de kostbaarheid van die ontmoeting dan wanneer we hem van tevoren bedacht zouden hebben. Als we elke keer in het moment de relatie werkelijk kunnen voelen – hoe die zich manifesteert in het moment en zich ontvouwt – dan blijft elke ontmoeting levendig.

Door alles te (h)erkennen wat we zelf plaatsen tussen ons en de werkelijke ontmoeting, komen we terecht in de openheid, in een open vrije ruimte, als een hemelgewelf. We ontdekken hoe we aannames doen en we laten ze los. Soms is het mogelijk om iets over onze aannames te vertellen aan de ander waardoor ze kunnen smelten en oplossen. Dat zijn de momenten dat er iets tussen ons en de ander geopend wordt, een grotere ruimte waarin alles waar mag zijn wat waar is. Het is heel bijzonder om in zo'n ontmoeting werkelijk aanwezig te kunnen zijn.

Door werkelijk open en ontvankelijk te luisteren naar alles wat voorbijkomt en opkomt in ons, is openheid als vanzelf het resultaat. In die openheid transformeert kennis ergens over hebben in het levende weten zelf. Hoe meer we oefenen met deze vorm van luisteren, hoe vrijer we zullen worden van alle zelfconcepten.



Zelfonderzoek - bipolair waarnemen¹⁰

*Als je in stilte naar een mens of een boom kijkt,
wie kijkt er dan?
Iets dat dieper is dan de persoon.
Het is bewustzijn dat naar zijn schepping kijkt.
Eckhart Tolle*

Door de grote mate van afhankelijkheid die we als kind hebben voor voeding, aandacht, bescherming, veiligheid, bewondering, aanmoediging, steun en vele andere behoeften, hebben we geleerd onze aandacht naar buiten te richten. Al het aangename maar ook het vervelende – in de vorm van straf of onthouding – komt van buiten. Dit gegeven vormt ons, hoe dan ook en maakt dat we als mens als vanzelf gerelateerd zijn aan anderen. Het ego ontwikkelt zich op dit gegeven en balanceert tussen twee kernbehoeften. Aan de ene kant willen we onszelf kunnen zijn én aanvaard en geliefd. Aan de andere kant willen we een plek hebben in het grotere geheel: in het gezin, in de klas en later in het team waarin we werkzaam zijn. Het veilig stellen van zo'n plek vraagt vervolgens om aanpassing waardoor het ego weer bang wordt dat het onvoldoende zichzelf kan zijn. Maar is het ego teveel met zichzelf bezig dan vinden anderen hem misschien weer niet zo leuk. Zo blijven we bezig of liever gezegd: blijft het ego bezig, want op deze manier blijft het situaties nodig hebben om te overleven. Zodra het werkelijk stil valt wordt het ego onzeker en gaat het opnieuw afleiding zoeken. Het ego doet wat het moet doen en valt daarom niets te verwijten. Wel maken we het onszelf wat makkelijker als we de aard van het ego leren doorzien, ermee kunnen zijn en ons er niet meer mee identificeren. We staan dan wat autonomer ten opzichte van de bewegingen van het ego en zijn minder onderhevig aan alle agitatie die het ego nu eenmaal met zich meebrengt.

Doordat we van nature gericht zijn op de buitenwereld zoeken we ook van alles in die buitenwereld zonder ons voldoende te realiseren dat het niet daarbuiten gevonden kan worden. Alles wat ogenschijnlijk buiten onszelf bestaat, bestaat in werkelijkheid in onszelf. Omdat we dit door onze gerichtheid op de buitenwereld vergeten zijn, is dit gegeven inmiddels voor onze geest lastig te doorgronden, zo niet onmogelijk. Daarom wordt in oosterse tradities vaak de metafoor van de druppel en de oceaan gebruikt. De druppel is in de oceaan en de oceaan is ook in de druppel. Hoe mooi gezegd ook, maar waar beginnen we?

Als alles wat buiten mij is, eigenlijk in mij is en gekend kan worden in mijzelf, wie is dan die 'mij' of dat 'ik' waaraan of waarin dit geopenbaard wordt? Als mensen zijn we hoe dan ook in verbinding, in relatie met anderen, maar hoe zit het met de relatie met onszelf? Kunnen we anderen werkelijk begrijpen als we onszelf niet eerst begrijpen? Kunnen we anderen verwelkomen in wie ze zijn als er nog veel afkeuring in onszelf huist? We besteden ons hele leven aandacht aan wat buiten ons is, maar slaan over wat zo dichtbij is. De meesten van ons hebben niet geleerd 'hun eigen boek te lezen' en nemen structureel te weinig tijd om stil te staan bij de eigen reacties, spanningen, weerstanden, emoties, fysieke stress enzovoort. Maar hoe doen we dat, ons eigen boek lezen? Het betekent in ieder geval niet dat we methodes moeten aanleren en een grote hoeveelheid dagelijkse tijd moeten besteden aan introspectie en zelfreflectie. Het vraagt wel van ons dat we onszelf leren waarnemen door de dag heen en niets, maar dan ook niets afwijzen van wat we in die waarneming vinden, ontdekken en ervaren.

¹⁰ De term bipolair waarnemen is afkomstig van Jean Klein.



Zelfonderzoek vraagt om waarnemen en waarnemen vraagt onze volledige aanwezigheid, zodat we goed kunnen kijken wat er gebeurt en we brengen bewustzijn bij wat er gebeurt. Waarnemen binnen bewustzijnsleer is bipolair. We zien zowel de situatie als de echo van de situatie: de impact op onze gedachten en gevoelens, de sensaties in ons lichaam, de invloed op onze vitaliteit en hoe we met al deze invloeden de situatie inkleuren. Met andere woorden: 'de feiten van een situatie' zijn inclusief onze eigen reacties waarbij we – net als bij een wetenschappelijk onderzoek – gevrijwaard zijn van oordelen, interpretaties en conclusies. Bij dat laatste komen ego en superego om de hoek kijken. Als dat gebeurt, veroordeel het niet, maar zie het eveneens dat er ook dat opkomt in onszelf. Daar waar ego komt, ondersteund door superego, zien we tegelijkertijd de neiging om een situatie te veranderen, te verbeteren of om aan onszelf te gaan sleutelen teneinde niet meer in zo'n lastig parket verzeild te raken in de toekomst. Jezelf leren kennen betekent werkelijk vrij zijn van het idee dat je iets of iemand moet zijn of dat je iets anders moet doen dan je nu doet

Bipolair waarnemen begint met het waarnemen van de zogenaamde uiterlijke wereld, terwijl de nadruk ligt op de innerlijke bewegingen die voelbaar zijn. Deze innerlijke bewegingen, onze gedachten, voorkeuren, afkeuren, andere sensaties, worden vervolgens onderwerp van verder onderzoek. De buitenwereld laten we los, we zijn niet langer bezig met wat onze collega, broer, moeder, vriend, partner nu weer fout gedaan heeft, maar richten onze aandacht op de bewegingen zelf. Zo raken we meer en meer vertrouwd en intiem met onszelf. We worden ons meer en meer bewust van hoe we door de dag heen functioneren. We leren werkelijk te luisteren naar onszelf, met openheid, nieuwsgierigheid. We zijn nieuwsgierig naar hoe de gevoelens zich vervolgens ontwikkelen, ontvouwen, wegebben. Verkenning op deze manier leidt nooit tot fixatie of frustratie omdat we geen doelen hoeven te bereiken anders dan 'waar laten zijn wat er gebeurt'. Door het verwelkomen van alles brengt verkenning authenticiteit, levendigheid en vitaliteit, op elk moment. We kunnen ergens heel erg verdrietig over zijn en volkomen aanwezig en levendig en vitaal in het verdriet.

Veel therapeuten, trainers en coaches laten ons weten dat het belangrijk is om onszelf te accepteren zoals we zijn en reiken daarvoor tal van instrumenten en methodes aan. Maar deze veelal psychologische/mentale vorm van acceptatie verwijst doorgaans naar ons 'ik' als referentiepunt. En zolang het idee van een individu overeind blijft, zal er in het acceptatieproces altijd een (verborgen) motief meespelen. Dat kan leiden tot gedachten in de vorm van: 'als ik maar hard genoeg probeer te accepteren dat ik nu eenmaal wat stiller ben dan mijn collega's, dan doet het misschien geen pijn meer dat ik nooit meegevraagd wordt voor uitjes buiten het werk.' En stel dat het dan toch nog pijn doet, dan komt het superego in verweer en laat ons weten dat we nog niet hard genoeg ons best gedaan hebben om hiermee om te gaan of het laat ons weten op de een of andere manier dat we hier nu maar eens tegen moeten kunnen en dat de werkelijkheid niet anders is dan ze is en alsof wij op dat moment wel zo leuk zijn om mee uit te vragen.

Acceptatie op deze manier is geen onvoorwaardelijke acceptatie zoals dat beoefend kan worden in zelfonderzoek. Deze vorm van acceptatie – waarbij het ego overeind blijft – is nog steeds gebaseerd op een ideaal dat buiten onszelf ligt, een vergelijking van onszelf met iets anders of afwijzing van dat wat er wel is. Psychologische acceptatie betekent dat er nog steeds iemand – het ego namelijk – aanwezig is die accepteert met als doel om daar sterker uit te komen. Functionele acceptatie is ego-vrij, wat in dit verband vrij van elke mentale interferentie betekent. Er is niet iemand die accepteert, er is alleen maar het accepteren zelf waardoor we volledig en open in de ruimte kunnen stappen. We zijn dan gericht op het waarnemen en accepteren zelf. De waarnemer en acceptant bestaan niet langer hoewel ze nog steeds door onze Inner Observer waargenomen kunnen



worden. Er is in het waarnemen nog steeds iets dat het ego kan opmerken, zonder erin verstrikt te raken.

Psychologische en functionele acceptatie verschillen dus behoorlijk van elkaar. Het een is niet beter dan het ander maar dient een ander doel. Het veld van de psychologie is er in essentie op uit om het ego sterker te maken, comfortabeler, beter uitgerust om uitdagingen aan te gaan, sterker te worden en meer geïntegreerd te raken. Dit gegeven wordt door de Bewustzijnsleer niet afgewezen. Een sterk ego is nodig om de gevoelens die in onszelf bovenkomen te kunnen dragen. De Bewustzijnsleer gaat echter verder dan dat. Deze leer met alle vormen van zelfonderzoek brengt ons voorbij het bekende. Het maakt ons bewust van gevoelens en gedachtenpatronen die ons doen verharderen, die ons doen terugtrekken in onszelf en die onze aanwezigheid – en daarmee ook onze adem – inhouden waardoor we in reactieve en defensieve gedragspatronen schieten. Het zelfonderzoek is 'richtingloos' en 'doelloos'. Het lost geen 'probleem' op en probeert niet iets voor elkaar te krijgen in de zin van 'als ik goed zelfonderzoek doe, zal ik meer rust, vrede, helderheid krijgen.' Mochten we nu toch in deze valkuilen stappen dan problematiseren we dat niet maar verheugen we ons dat we het doorzien.

Ook hier blijft de houding van bipolair waarnemen belangrijk: we zien wat er gebeurt, en wijzen niets, maar dan ook niets af, geen enkel patroon, geen enkele *re*-actie, geen enkel oordeel over onze *re*-acties. Er is niets dat veranderd behoeft te worden. Het veld van de psychologie gaat over de details van het ego; Bewustzijnsleer gaat over het leren doorzien van de aard van het ego, waarbij kennis van details een leuke en interessante bijkomstigheid is, maar niet per definitie nodig. Als je in een rotte appel bijt, weet je dat het stuk fruit niet lekker is; je hoeft niet de gehele appel te eten om daar zeker van te zijn. Er kan niets nieuws geleerd worden door het bekende steeds maar weer op te zoeken. In dit verband wil ik graag de prachtige uitspraak van de Woestijnvaders¹¹ aanhalen: ken jezelf en vergeet jezelf.

Bij functionele acceptatie is er geen enkele poging tot verbetering of verandering van een situatie, van anderen of van onszelf. Elke poging om iets te veranderen is gebaseerd op een interpretatie van de situatie: die of dat is fout en dit of dat kan beter. Is er een interpretatie, dan is er ook iemand die interpreteert. Maar wanneer er geen interpretator is, geen 'ik', geen individueel referentiepunt, dan komt de nadruk te liggen op de spontane ervaring zelf. Dit is waarnemen zonder waarnemer, dit is de levende ervaring waarover hier geschreven wordt (*contradictio in terminis*, want hoe ik nu schrijven over levende ervaring...) en die in een Awareness Intensive, in Transcendente Meditatie of in sommige mindfulness trainingen beleefd kan worden. Met het verdwijnen van de gewoonte om iemand te zijn die ergens iets van vindt of die iets moet doen of laten, blijft er alleen puur bewustzijn over die zijn licht kan laten schijnen over het geheel. Op dat moment krijgt onze mind zijn natuurlijke flexibiliteit, levendigheid, alertheid, frisheid, beweeglijkheid en gevoeligheid terug. Tegelijkertijd voelen we onszelf vrij in relatie tot onze omgeving, we zijn autonoom en voelen ons vervuld, onderdeel van het groter geheel.

¹¹ Woestijnvaders waren kluizenaars die zich vanaf de 3^e eeuw hadden teruggetrokken in de Egyptische woestijn. Ze worden beschouwd als de eerste christelijke monniken. Net als Plato gingen zij uit van een rationeel deel en een irrationeel deel van de ziel en waren oprecht geïnteresseerd in hoe deze twee delen samenwerken. Daarbij waren ze gericht op het in de praktijk brengen van die kennis en inzichten en niet zozeer op het creëren van een theologische leer. Zo realiseerden zij zich bijvoorbeeld dat het beminnen van je naaste een soort 'dood van het zelf' inhoudt, maar hoe doe je dat beminnen dan, aangezien het zelf altijd bezig zal zijn met het zichzelf in stand houden. Hun wijze uitspraken en inzichten vind je terug in de *Apoftegmata Patrum*, in het Engels vertaald als *Sayings of the Desert Fathers*.



Op het moment dat we nog niet zelf deze levende ervaringen hebben ervaren, kan het lastig zijn het feit dat we puur bewustzijn zijn te omarmen. Om dat te kunnen hebben we vertrouwen nodig, vertrouwen dat het kan. Vertrouwen hebben is iets anders dan geloof hebben, want geloof hebben gaat over blind vertrouwen. Vertrouwen hebben betekent weten dat iets mogelijk is, ook al gaat het nu je weten voorbij. Vertrouwen hebben is gebaseerd op verlangen en wilskracht en je eigen autonomie. Geloof is gebaseerd op genade. Genade die gegeven kan worden, of niet.

Zelfonderzoek – een voorbeeld

*De spirituele zoektocht is van groot belang.
Niet omdat je zult vinden wat je zocht,
maar om de absurditeit van het zoeken te doorzien.
Erik van Zuydam*

Na een aantal essentiële invalshoeken te hebben beschreven, is het tijd voor een concreet voorbeeld. Hoe kan een zelfonderzoek, leidend naar gevoelens van eenheid en het ervaren van onze pure staat van zijn, eruit zien?

Begin eens met een observatie, bijvoorbeeld 'ik ben geloof ik op dit moment elk gevoel van controle kwijt.'

Neem even pauze om de woorden te voelen en te kijken wat er gebeurt, hoe dat gevoel en de bijbehorende gedachten en fysieke sensaties zich ontwikkelen. Dan stel je jezelf de vraag 'hoe voelt het nu, heb ik nog steeds het gevoel dat ik de controle kwijt ben?'

Als het antwoord 'ja' is, beschrijf je wat er aan gevoelens, gedachten en fysieke sensaties waarneembaar is.

Als het antwoord 'nee' is, beschrijf dan wat er nu gebeurt, wat je nu waarneemt, wat er nu tevoorschijn komt of waarom het gevoel van controle kwijt zijn naar de achtergrond verschoven is.

Als je merkt dat je stil valt, stel jezelf dan de vraag 'wie is het die dit ervaart / voelt / denkt?'

Antwoord: ik of mijzelf of iets in mij dat vindt dat ik een controlefreak ben. Kijk gewoon wat er komt.

Even stilte, en dan vraag je: wie of wat is de ik (of mijzelf of het iets, et cetera) die dit zegt of ervaart?

Antwoord: ...

En wie is het die ... zegt of ervaart?

Antwoord: ...

En wie is het die ... zegt of ervaart?

Deze vragen herhalen, stiltes laten vallen en volgen wat er gebeurt.

Uiteindelijk geeft het ego zijn antwoorden op. Uiteindelijk komen we bij het antwoord 'ik weet het niet'. Tijdens het afpellen merken we dat de inhoud van het persoonlijke 'ik' verandert in een universeel 'ik' en van daaruit verandert in een stilte of een 'niets', een niets dat echter absoluut niet vervelend of verveeld aanvoelt, maar er gewoon is. We realiseren ons dat er niet langer een 'ik' is, maar dat het 'ik' gecreëerd wordt, telkens opnieuw.

Een deel van bovenstaande inquiry is schuin gedrukt. Dit is om aan te geven dat als je een dergelijk onderzoek met iemand samen doet, de vraagsteller de schuin gedrukte onderdelen voor zijn rekening kan nemen.



In de inquiry volg je jezelf, of als je vragensteller bent, volg je de ander en je gebruikt diens letterlijke woorden. Verder zul je de vraag 'wie is het die dit zegt of ervaart?' ook kunnen afwisselen met vragen als:

- Wie is het die dit voelt?
- Wie denkt dit?
- Wie creëert dit?
- Wie is het die deze gedachte dacht?
- Wie is het die nu lijdt?
- Wat is het dat zo kijkt?
- Wat neemt al deze bewegingen waar?

En bedenk: het gaat niet om het vinden van het 'juiste antwoord', het gaat om de stiltes en het niet-weten hoe en waar de waarheid van dat moment in beeld komt.

Zelfonderzoek – wel of niet

*Bereid te zijn is alles.
Marcel Derkse*

Als je dit allemaal leest, kan al snel de gedachte boven komen 'waarom (!) zou ik dit toch allemaal ondernemen?' Ik kan je hier geen antwoord op geven, ik kan alleen 'mijn' antwoord geven. 'Mijn' antwoord is: we kunnen niet anders. Werkelijk authentiek zijn, onze werkelijke aard naar buiten kunnen en durven brengen, is een groot verlangen. Onze ware aard trekt meer aan ons dan we ons realiseren. Daarom komen de essentiële vragen als 'wie ben ik?' en 'wat is leven?' op gezette tijden boven. De moed om dit proces in te gaan komt vanzelf op het moment dat we onze mechanismen doorzien, voelen hoeveel energie er vrij komt en in ons opborrelt. Het zijn momenten van grote helderheid en frisheid en sprankeling en we willen meer van die helderheid. Er komt een grote stilte omhoog omdat onze hele fysieke en psychologische structuur zich ontspant. We kunnen het niet helpen maar we houden van de vitaliteit en levendigheid die daarbij vrij komt. Tegelijkertijd komen we in een staat terecht die je diepe dankbaarheid zou kunnen noemen, hoewel er niet langer iemand is die dankbaarheid geeft en ontvangt. Er is alleen maar Dát.

Tegelijkertijd zijn er evenveel momenten waarop we geen zin hebben in zelfonderzoek. Wijs ook dit niet af en onderzoek de weerzin. Heb oprechte belangstelling voor je weerzin, kijk naar je reacties, wees nieuwsgierig naar je eigen verhaal, onderga de weerzin helemaal, bezie de schoonheid van je weerzin en ontdek wat goed is aan je weerzin. Wees je goddelijke zelf in al zijn verschijningen. Geniet van het pure, heldere bewustzijn waarin voorbijge gedachten helder en leeg zijn en geen sporen nalaten. Waarin toekomstige gedachten nog fris en ongebooren zijn en het huidig moment als vanzelf aanwezig is zonder enig denkbeeld.



Literatuur

- Wolter Keers: Vrij zijn.
- Jean Klein: Who am I, the sacred quest.
- Ramana Maharsi: Wij zijn Dat.
- Muktananda: From the finite to the infinite.
- Nisargadatta Maharaj: Ik ben.
- Nisargadatta Maharaj: Zijn.
- Padmasambhava: Naakt zien.
- ShantiMayi: Ons hart weet alles.
- Douwe Tiemersma: Psychotherapie en non-dualiteit.
- Carla Verberk: lezing 'Een frisse wind'.