



# VAN ZELFACCEPTATIE NAAR ZELFREALISATIE

▶ EEN VRAAG AAN ERICA RIJNSBURGER

▶ Erica Rijnsburger is meer dan 35 jaar coach en trainer. In haar werk streeft ze naar een verruiming van bewustzijn zelf waardoor gesleutel aan het ego achterwege kan blijven. Ze heeft meerdere boeken op haar naam staan en geeft jarenlang retraites in binnen- en buitenland. Met een combinatie van humor en wijsheid weet ze iedereen te raken in het diepste van zichzelf. Bij Uitgeverij Samsara verschenen van haar *Verborgene wijsheid: Leer de taal van je onbewuste* en *Vijftig tinten gewaarzijn: Van zelfacceptatie naar zelfrealisatie*.

**J**e schreef een boek dat gaat over het pad van zelfacceptatie naar zelfrealisatie, is er eerst acceptatie nodig voor er realisatie kan ontstaan?

‘Wat een leuke vraag! Ik begin met het woord ‘nodig’. In principe heeft het non-duale veld, onze non-duale aard niets nodig. We zijn er al. Alles is er al. Er hoeft niets verbeterd of ontwikkeld of ge-problematiserd. Heerlijk! Niet alleen een heerlijk vooruitzicht, ook een heerlijke ervaring, of beter gezegd een heerlijk ervaren in het nu. Alleen...

veel mensen hebben weinig tot geen contact met deze staat van Zijn. En bij sommige mensen lijkt het alsof ze leven vanuit deze staat van Zijn, maar als je langer bij zo iemand bent, dan blijkt die Zijnsstaat een mentaal construct te zijn en niet een 'felt sense', niet een belichaamde Zijnsstaat. Dit kun je horen aan het bezigen van uitspraken als 'het is wat het is' of 'alles mag er zijn' of 'iedereen mag zijn wie hij is en wie ben ik om daar iets van te vinden, dan ben ik alleen maar aan het oordelen'. Op zich zit er wijsheid in deze uitspraken, maar in sommige gevallen 'voel' je de woorden niet als iemand ze uitspreekt. Ze zijn leeg, niet beziel, niet belichaamd. De wijsheid is eigenlijk een nieuw soort Superego geworden, een advaita-Superego of spiritueel Superego dat vindt dat je alles moet aanvaarden, goed of liefdevol moet denken over iets of iemand en alles de ruimte moet geven zoals de oceaan ook elke golf door laat gaan.

Maar dat is niet wat er op een dergelijk moment 'waar' is. Er is iets anders waar. Iemand is wél verdrietig, teleurgesteld of boos over iets dat niet door is gegaan. Iemand is wél aan het worstelen met een bepaald persoon of een bepaalde situatie. Die gevoelens mogen niet waar zijn van het spirituele Superego en ondertussen wordt er iets weggeduwd. Zo was er ooit iemand die zich bont en blauw kon ergeren aan een bepaalde collega op kantoor. Die gevoelens vond ze niet liefdevol – waar ik me iets bij voor kon stellen – maar in plaats van die gevoelens in te duiken, ging ze die persoon 'engelenenergie' sturen. Er is op zich iets voor te zeggen om niet je boosheid de wereld in te slingeren en in plaats daarvan dit te doen. Alleen... het was niet oprecht. Dat klinkt hard, voor iets dat in principe liefdevol bedoeld is, maar desondanks klopte er iets niet. De bedoeling was liefdevol, maar de actie niet. Er was namelijk geen Zijnsgrond onder deze actie, maar een afwijzing vanuit Ego. Een dubbele afwijzing zelfs. De eerste is de afwijzing van de persoon of van dat wat deze doet of zegt en de tweede is de afwijzing van de eigen gevoelens daarover.

Nu zou de kritische lezer zich af kunnen vragen: 'Heeft het non-duale veld, onze non-duale staat van Zijn dan oprechte acties nodig?' Het antwoord daarop is eveneens 'neen'. Nee, het non-duale heeft dit niet nodig. Waarom zouden we het dan doen? En: is er wel iets dat gedaan moet of kan worden? Het

antwoord op de laatste vraag is overigens eveneens 'neen'. Maar... er hoeft ook niets tegengehouden te worden. Want dat is de actie die wordt uitgevoerd. Ik heb dit in het boek de grijp-/duwbeweging van Ego genoemd. Begeerte en afkeer. Hoewel er niets gedaan hoeft te worden, hebben we wel iets te leren. We hebben weer te leren een doorgang te zijn, we hebben te leren de oceaan te zijn. We hebben te leren van het beoordelen van de ervaring het ervaren zelf te worden. Laten we eens kijken hoe we dat zouden kunnen doen.

Ga eens na hoe het zou zijn om eerst de golf van de eigen gevoelens helemaal in te duiken. Om helemaal waar te laten zijn dat jij ergens moeite mee hebt. Dat je tegen jezelf mag of kan zeggen 'ik kan hier geloof ik niet zo goed tegen'. Het is fascinerend om dit mee te maken bij iemand. Als iets helemaal waar mag zijn – met lijf en leden en niet alleen mentaal – dan is er een grote verschuiving waarneembaar in iemands présence. Iemands hele Ego zakt door het verzet heen en is vervolgens alleen maar 'Zijn'. Zo iemand wordt ontvankelijk, raakbaar, open. Het lichaam hoeft zich niet te pantseren, niets op te houden. Alles wordt transparant en doorschijnend. En vervolgens ontdek je vanzelf of je nog iets met de situatie wilt of dat je nog iets tegen de persoon in kwestie wilt zeggen of niet. En als daar voor jou engelenenergie sturen bij hoort, zou ik dat vooral doen.

Het verschil met hiervoor is echter dat als je nu iets zegt of doet, dat dan is vanuit deze open staat van Zijn en niet langer vanuit irritatie of teleurstelling of wat dan ook. Met de dame in kwestie was het overigens fantastisch wat er gebeurde. Nadat haar boosheid en frustratie 'waar' mocht zijn, kwam ze bij diepe lagen uit van vroeger waarin zij als dochter van een dominee het voorbeeld moest geven en nooit negatief mocht zijn. Al heel vroeg leerde ze een splitsing aan te brengen in haar gevoelsleven van dat wat wel en niet goede of juiste gevoelens waren. Door geleidelijk aan geen splitsing meer aan te brengen, en angsten te overwinnen voor 'kwade gevoelens', kwam ze tot heelheid in zichzelf.

Door eerst te accepteren 'ik ben iemand met deze gevoelens', en door vervolgens onder die gevoelens te kijken naar zowel geschiedenis, angsten alsmede Zijnskwaliteiten als Goedheid, Vriendelijkheid en Hartelijkheid die door haar óók belichaamd wer-



den/worden, kon ze uiteindelijk die Zijnskwaliteiten zonder enige 'agenda' in de wereld zetten. Door zelfacceptatie ontstond Zelfrealisatie: ik ben Dát. Ik ben die Goedheid, Vriendelijkheid en Hartelijkheid en al dat andere ben ik óók. De Zijnskwaliteiten zijn nu de ondergrond geworden van alles wat ze vindt, voelt en doet. En dat is prachtig om te zien.

Uit respect voor haar proces en voor wie ze is, heb ik haar gevraagd of ik haar als voorbeeld mocht aanhalen in dit schrijven. Ze heeft vooraf dit stuk gelezen en haar goedkeuring gegeven. Het non-duale veld heeft een dergelijke goedkeuringsactie overigens eveneens niet nodig. Een dergelijke actie zou nog voort kunnen komen uit een eventuele 'ego-angst'. Mijn angst in dit geval: stel dat ze dit ooit leest en vindt dat ik haar privacy geschonden heb, met als resultaat dat ze mij een proces aandoet of anderszins aanklaagt. Wat er echter voor mij onder ligt, is Zorgvuldigheid en Respect voor haar. Zijnskwaliteiten die bij mij horen, voor zover er een 'mij' is. Beter is het om te zeggen: Zijnskwaliteiten die door mij heen de wereld in gaan, zonder dat er een 'ik' is. Er is geen 'doener'; de kwaliteiten geschieden gewoon. Op een dergelijk punt aangekomen wordt taal echter lastig om het non-duale uit te drukken. Voor je het weet is er toch weer een 'ik', een 'mij' of een nieuw construct.

► DOOR ALLES VOLLEDIG 'WAAR' TE LATEN ZIJN, ONTSTAAT EEN ONGEKENDE VREDE EN EEN GROTE RUIMTE VOOR ALLES DAT IS ◀

Het boek en werkboek *Vijftig tinten gewaarzijn* biedt vijftig reflecties die het hier beschreven proces verduidelijken op verschillende manieren. Ze ondersteunen de lezer om te leren de toegangspoort te worden, zonder de valkuil van de mentale advaita-bypass. Ze ondersteunen het ontdekken hoe via zelfacceptatie de liefde voor het Zelf groeit. Zelfliefe is het grote antwoord op de aanvallen van Superego. Als die Liefde er eenmaal is, is het fijn om voorbeelden te hebben hoe dat Zelf de wereld in zou kunnen gaan. Heeft het non-duale veld een dergelijk boek nodig? Neen, maar het proces van ontvouwen en ontluiken van de menselijke natuur, zoals de natuur in het voorjaar, kan af en toe wel een handleiding gebruiken.' ◀



**Vijftig tinten gewaarzijn**  
Erica Rijnsburger  
€ 24,90