

HET ONGEMAK VAN DE WAARHEID

*The truth will set you free.
But before it does,
it will make you angry.*

JERRY JOINER

Dit boek gaat over de mogelijkheid om te ontwaken uit de diepste collectieve conditionering van de mens: de droom van individualiteit, van afgescheidenheid. De aanname dat we een autonome, opzichzelfstaande persoon zijn, in het bezit van een vrije wil en in staat om op eigen kracht de regie over ons leven te voeren.

De suggestie die in dit boek wordt gedaan, is dat het Ik of ego slechts een denkbeeldige – niet werkelijk bestaande – identiteit is, geconstrueerd door het denken. Het Ik is een illusie, een virtuele entiteit. Het geloof een afgezonderd fragment te zijn, los van het grotere geheel, is de oorzaak van al het mentaal-emotionele lijden, alle onrust, strijd, verkramping en razernij in de menselijke geest. Het wegvallen van de illusie van individualiteit betekent automatisch ook het wegvallen van de innerlijke strijd.

De enige uitweg uit het mentale geraas ligt in de realisatie van wat je werkelijk bent. En wie of wat je werkelijk bent is niet het denken met al haar vluchtige, onrustige bewegingen en aanverwante emoties. Je bent niet de persoon of het ego waar het denken je al zo lang in heeft laten geloven, hoe overtuigend het ook lijkt. Wat je werkelijk bent is vrij en heeft nooit last gehad van het denken. Dat wat last heeft van het springerige denken, is het denken zelf. Het is het Ik, de innerlijke druktemaker, de bemoelial in ons hoofd, en zolang we vertrekken vanuit het perspectief van dit Ik zullen we nooit vrede en vrijheid kunnen vinden. Alleen een radicale verschuiving van perspectief kan een oplossing bieden.

Er is geen vrijheid voor het Ik, er is alleen vrijheid *van* het Ik.

Je zou kunnen zeggen dat het menselijk denken een hypnotiserend web heeft gesponnen waarin we geheel verstrikt geraakt zijn. We zitten gevangen in het bouwsel van het Ik. We zijn zodanig geïdentificeerd geraakt met de beelden en ideeën over onszelf, dat het überhaupt niet in ons opkomt om ze in twijfel te trekken en te onderzoeken. We zijn zo verkleefd met de notie een geïsoleerd persoon te zijn, dat we nauwelijks in staat zijn om er afstand van te nemen, zodat we kunnen zien dat het uiteindelijk niet meer is dan een idee, een gevoel, een droom. Bovendien, als iedereen in dezelfde droom gelooft en de realiteit daarvan voortdurend bevestigt, hoe zou je dan de droom als droom kunnen herkennen?

De droom wordt alom gezien als *de* objectieve waarheid. Iedereen is het erover eens. Net zoals vroeger iedereen dacht dat de wereld plat was en de zon om de aarde heen draaide. Het kwam niet in je op om daaraan te twijfelen. Het was immers toch ook duidelijk te zien dat de aarde ophield achter de lijn van de horizon? En dat de zon in een cirkel om ons heen draaide, daar viel toch niet aan te tornen? De bewijzen waren toch zeer overtuigend? Vanuit het beperkte perspectief waarmee men destijds naar de wereld keek, was er inderdaad weinig ruimte voor twijfel. Totdat iemand met een bredere kijk op de zaak opeens aangaf dat de waarheid geheel anders lag. Als er dan plotseling iemand komt met een totaal andere visie dan die waarin men altijd heeft geloofd, dan is het begrijpelijk dat er eerst met fel verzet wordt gereageerd voordat men werkelijk bereid is om de bestaande concepten ter discussie te stellen.

Al eeuwen voor onze jaartelling wisten Pythagoras en Aristoteles dat de wereld rond was, maar pas toen Columbus de wereld daadwerkelijk rondzeilde, viel het nieuwe inzicht niet meer te ontkennen. Pas toen werd het nieuwe wereldbeeld algemeen aanvaard. Toen Galilei met zijn destijds revolutionaire ideeën over ons zonnestelsel kwam, werd hij verketterd door de gevestigde macht en zelfs gedwongen om zijn inzichten terug te nemen. Als er getornd wordt aan overtuigingen waar we ons altijd op hebben verlaten, dan kan dat als bijzonder ongemakkelijk worden ervaren en is onze eerste reactie er vaak een van afweer.

Nog dieper dan het geloof in het beeld dat we van de wereld hebben, is het geloof in het beeld dat we van onszelf hebben. Er is moed voor nodig om diepgekoesterde aannames waarin we altijd rotsvast hebben geloofd, te betwisten. De mogelijkheid dat je altijd in een onwaarheid hebt geloofd is een pijnlijk vooruitzicht. Bovendien gaf de overtuiging waar je altijd in hebt geloofd je een gevoel van zekerheid, van houvast en identiteit. Wat nu, als je dat gevoel kwijt zou raken? De angst voor het verlies van vermeende zekerheden maakt vaak dat we liever door blijven dromen dan dat we ontwaken uit die droom. Maar hoe zeker zijn die zekerheden nou eigenlijk, als het mogelijk is dat je ze kunt kwijtraken? Met andere woorden: wat heb je eigenlijk te verliezen?

Zo zouden ook de suggesties die in dit boek worden gedaan het nodige ongenoegen bij je kunnen oproepen, omdat ze strijdig zijn met de huidige overtuigingen die je hebt ten aanzien van onderwerpen als spirituele ontwikkeling, zingeving, de vrije wil, de maakbaarheid van het leven en dergelijke. Mogelijk hecht je veel waarde aan bepaalde levensbeschouwelijke en spirituele concepten omdat ze je steun, bemoediging of hoop geven. Uit eigen ervaring weet ik hoe ongemakkelijk of zelfs bedreigend het kan zijn om afstand te moeten doen van bepaalde geloofssystemen. Het prijsgeven daarvan ging meestal niet van harte en er ging het nodige gespartel aan vooraf.

Het paradoxale is echter, dat wanneer we werkelijk tot helderheid komen, het verlies van concepten een immens bevrijdende ervaring is. Het wordt duidelijk dat juist datgene in je wat zich bedreigd voelde, datgene wat steun en troost zocht, om te beginnen al een illusie was. Wat je werkelijk bent heeft helemaal geen steun, hoop of houvast nodig. Alleen het ego, dat zich kwetsbaar en onzeker voelt, is op zoek naar troost en houvast.

Ik vraag je niet om de boodschap van dit boek zomaar aan te nemen. Dan zou je wellicht alleen maar een oud geloof voor een nieuw geloof inruilen. Dat is geen werkelijk inzicht, dat is geen weten maar geloven, en dat zal je niet helpen. Dit boek is bedoeld als een uitnodiging, een aanzet om de inzichten in je eigen ervaring te verifiëren, om het voor jezelf te onderzoeken. Het gaat niet om het omarmen van nieuwe concepten en theorieën. Het gaat er juist om,

om totaal voorbij te gaan aan de wereld van concepten en theorieën. Een theorie is slechts een mentale beschouwing over het leven, een voorstelling in het verstand. Het verstand zal echter nooit het mysterie van het leven kunnen doorgronden. Een nieuw geloof zal je niet tot vrijheid brengen, het zal je geen werkelijk inzicht geven. Alleen een vastberaden onderzoek zal je tot waarachtig inzicht brengen. En waarachtig inzicht is niet van het verstand, het gaat het verstand te boven.

Om tijdens het zelfonderzoek zo helder mogelijk te kunnen kijken, zou het het beste zijn om alles wat je denkt te weten even terzijde te leggen. Om uit niet-weten te vertrekken, om open en onbevangen te kijken, niet gehinderd door enige kennis. Bereid om afstand te doen van alles wat niet waar en niet echt is. De angst om iets te verliezen is ongegrond. Niet dat er niets is wat je zou kunnen verliezen. Er valt wel degelijk iets te verliezen. Maar het enige wat je kunt verliezen zijn valse ideeën; de denkbeelden die alle angst en verwarring in de eerste plaats hebben veroorzaakt. Zodra je dat doorziet, is er geen plaats meer voor de angst. En in de afwezigheid van angst is er vrede.

PROBLEMEN BESTAAN ALLEEN IN HET VERSTAND

*Het denken kan verwoede pogingen doen
om veiligheid, vervulling en compleetheid te vinden,
maar zal hier uiteindelijk nooit in slagen,
omdat het vermeende tekort aan deze dingen
een illusie is die het denken zelf heeft gecreëerd.*

De enige plek waar problemen en drama's zich afspelen, is in het menselijk denken. Het bestaan kent geen problemen, het maakt zich geen zorgen, het is volkomen neutraal. Het bestaan heeft geen mening of standpunt. Pas zodra er een Ik verschijnt zijn er standpunten, meningen en oordelen. Alle problemen zijn voor het Ik. 'Geen Ik – geen probleem', zei ooit een oude zenmeester.

Maar wat is het Ik anders dan een verzameling ideeën over en definities van jezelf? En wie ben jij eigenlijk zonder die ideeën?

Het Ik zou je kunnen omschrijven als een fundamenteel gevoel van afgescheidenheid, tekort en onzekerheid. Hierdoor verkrampen we. We verliezen het vertrouwen dat we worden gedragen door het leven en sluiten ons zo af voor de natuurlijke intelligentie die we tot onze beschikking hebben. We denken ons door het leven te moeten worstelen door middel van controle, strijd en manipulatie. Steeds maar op zoek naar een toekomstig geluk, een toekomstige bevrijding. Het ego kun je ook zien als een permanente staat van onrust, altijd bezig met duwen en trekken, op zoek naar vervulling en veiligheid. Ofwel het gaat de strijd aan met iets wat er in het moment is, ofwel het probeert iets te bereiken wat er op het moment lijkt te ontbreken. Het ego kan zich niet ontspannen in het Nu. Het is altijd bezig in de tijd. Het ego *is* tijd.

Wat nu, als het hele ego- of ik-concept niet meer blijkt te zijn dan een droombeeld, een optische illusie? Dan zou al het innerlijke geworstel wel eens stil kunnen vallen en staan we plotseling oog in oog met onze wezenlijke natuur van stilte en vrijheid. Zelfrealisatie is het doorzien van de aan het denken ontleende identiteit. Het herkennen van je ware natuur als bewustzijn valt hiermee samen. Dat wat je Ik noemt is niet meer dan een gedachte die aan je verschijnt. Je neemt het waar. Maar ben jij een waarneming? Ben jij dat wat waargenomen wordt, of ben je het waarnemen zelf?

Dit waarnemen is het grote mysterie. Het denken is niet in staat om het te bevatten of begrijpen. Bewustzijn omvat het denken, het gaat eraan vooraf. Zoals geluiden verschijnen in de stilte, zo verschijnen (en verdwijnen) gedachten in bewustzijn. Bewustzijn zelf wordt er niet door aangetast.

Wanneer we onze werkelijke identiteit herkennen als de stille aanwezigheid in onszelf die ruimte geeft aan alle gedachten, alle gevoelens en sensaties, komt er een einde aan het persoonlijke lijden. De denkmachinerie in het hoofd is niet meer bij machte om ons echt te raken. Het leven lijkt plots een stuk minder zwaar en serieus. In plaats van een worsteling tegen de stroom in wordt het plotseling een geheel verzorgde reis ...

WAT IS HET IK?

Inmiddels zal het je duidelijk zijn geworden dat het Ik of ego de hoofdrolspeler is in dit boek. Het woord ‘ego’ zal dan ook herhaaldelijk gebruikt worden. Je zult je af en toe misschien niet aan de indruk kunnen onttrekken dat het ego als de slechterik wordt aangewezen, als de bron van alle ellende, en vanuit een enigszins negatieve kijk benaderd wordt. Dit is absoluut niet mijn intentie. Er is op zich niets mis met het ego. Het ego is noch negatief, noch positief. Wanneer we er echter sterk mee vereenzelvigd zijn, wanneer we dus denken het ego te zijn, dan zal dit onvermijdelijk leiden tot onrust, angst en pijn.

Laat ik om misverstanden te voorkomen duidelijk maken wat ik precies met het begrip ‘ego’ of Ik bedoel. De term verwijst naar het neurotische denken, dat deel van ons denken waar we last van hebben, dat pijnlijk is, dat ons afleidt van onze oorspronkelijke staat van vrede.

Het neurotische denken is gebaseerd op de identificatie met het beeld dat we van onszelf hebben als incompleet, afgescheiden, gemankeerd, enzovoort. Dit soort overtuigingen zijn de universele bouwstenen van het ego. Vanuit deze ideeën ontwikkelen we al heel vroeg in onze jeugd allerlei onbewuste overlevingsstrategieën die later, als we volwassen zijn, nog steeds ons leven regeren en voor pijnlijke ervaringen zorgen. Het gaat om denken vanuit verkrampt, vanuit niet-overgave, vanuit weerstand. Dit leidt altijd tot onrust, stress, en de hang naar controle, naar mentaal duwen en trekken.

Er is niets mis met ons denkapparaat, het is prachtig, zolang we het functioneel gebruiken. En zelfs als het denken pijnlijk wordt, is er nog steeds niets mis mee; zelfs als het denken tot lijden leidt, hoeven we dit niet te veroordelen. Want elke vorm van lijden wijst in de richting van de bevrijding uit datzelfde lijden. In verschillende hoofdstukken van dit boek zal ik duidelijk maken dat je iedere vorm van psychisch lijden kunt zien als brandstof om tot helderheid, tot vrijheid te komen.

Naast de woorden ‘ego’ en ‘het Ik’ zal ik ook soms de Engelse term ‘mind’ gebruiken. Ik probeer zoveel mogelijk om anglicismen te voorkomen, maar omdat er eenvoudig geen Nederlands woord (verstand, brein, geest, het denken) bestaat wat zo goed de lading dekt als *mind* maak ik maar een uitzondering. Het woord ‘mind’ verwijst naar de mentale flipperkast in ons hoofd. Het onophoudelijke mentale geraas van het denken dat onmiskenbaar zijn oorzaak vind in de vereenzelviging met het Ik.

HET EINDE VAN HET ZOEKEN

*As long as there's a seeking,
there isn't understanding.*

WAYNE LIQUORMAN

De gevoelens van incompleetheid en afgescheidenheid zorgen voor een fundamenteel gevoel van onrust en onzekerheid. Daardoor is het ego op zijn hoede, het verkeert in een staat van paraatheid. Het kan zich maar niet overgeven aan het leven, het kan zich maar niet ten volle ontspannen in het moment. Het ego heeft het doorlopend aan de stok met het Nu. Vanuit het perspectief van het Ik is er altijd wel iets wat niet deugt, er is altijd wel iets wat anders moet.

Als je de activiteit van het denken nauwlettend observeert, zul je merken dat het vaak gericht is op een denkbeeldige toekomst waarin je hoopt meer rust, vervulling of geluk te ervaren. Je aandacht is daardoor zelden vrij en beschikbaar voor het huidige moment. Er is altijd werk aan de winkel. Het gevoel van tekort en niet-heel zijn dienen te worden gecompenseerd. Mogelijke pijnlijke ervaringen dienen te worden vermeden.

Dit leidt tot controlezucht en mentaal verzet tegen de ervaring van het huidige moment. Je zou de kern van ieder menselijk probleem kunnen herleiden tot dit simpele beginsel: weerstand tegen de ervaring die er in het Nu is. En weer-

stand is een mechanisme dat de zaken alleen maar erger maakt. Het manifesteert zich meestal als onophoudelijk gepieker.

De mind kan soms zo op hol slaan dat we er ongelukkig of zelfs depressief van worden. In de hoop om aan de gekte te ontsnappen, begeven sommige mensen zich op het spirituele pad. Ze worden een zoeker. De belofte die uitgaat van het zoeken is dat je uiteindelijk de rust en de vrede zult vinden waarvan je intuïtief weet dat die er moet zijn. Het problematische van het zoeken is echter dat we daarbij nog steeds vertrekken vanuit het perspectief van het ego. We zien niet dat de zoektocht nog steeds in dienst staat van verzet tegen wat er is. Het zoeken dient nog steeds hetzelfde doel: we willen van iets af, óf we willen juist iets hebben wat lijkt te ontbreken. We willen verandering, verbetering, groei. We zijn op die manier nog steeds in strijd met wat er in het moment is, en zo brengen de meeste inspanningen die we doen onder de vlag van spiritualiteit ons eerder van huis weg dan dat ze ons ernaartoe leiden. Het zoeken pakt de wortel van het probleem niet aan, het houdt juist de gerichtheid op een toekomstig geluk in stand. Zoeken is het vermijden van dit moment. Het zoeken is een bevestiging van het idee dat je er nu nog niet bent, dat er iets aan je ontbreekt. En zo wordt het zoeken zelf het probleem waar het de oplossing voor had moeten aanreiken.

Er is alleen maar dit moment. Er is geen toekomst waarin het beter zal zijn. De toekomst is niet meer dan een mentale voorstelling die op dit moment in je bewustzijn verschijnt. Bevrijding, verlichting of vrede kunnen zich alleen maar hier, op dit moment openbaren. Zolang je jezelf voorhoudt dat het er nu niet kan zijn, ben je jezelf aan het misleiden.

Hoelang je spirituele reis ook duurt, waar hij je ook langs voert, hij zal uiteindelijk altijd hier eindigen, hij zal je terugbrengen naar dit moment. Dus het is altijd een omweg geweest. Niet dat het niet nodig was om de omweg te maken, maar desalniettemin lag datgene wat je zocht de hele tijd al voor het oprapen. Maar je zag het wellicht niet, omdat je zo druk bezig was met zoeken.

In dit boek wordt verwezen naar de mogelijkheid dat de zoektocht ten einde komt. Dat al het streven, grijpen en proberen om ergens anders te komen dan hier stilvalt. Op dat moment wordt helder dat je datgene wat je zocht, nooit kwijt bent geweest. Als het zoeken wegvalt krijg je oog voor het meest voor de hand liggende: de mogelijkheid om je aandacht simpelweg te ontspannen in dit moment, en in te zien dat de inhoud van het moment nooit het echte probleem was. Het probleem was je weerstand ertegen.

Alles gaat vanzelf

Vanaf het moment van conceptie, de samensmelting van de vrouwelijke eicel en de mannelijke zaadcel, voltrekt zich in het lichaam van de vrouw een onbevattelijke explosie van leven. De eerste weken na de bevruchting moet het proces nog even op gang komen; niet meer dan een paar celdelingen die na een paar weken leiden tot een garnaalachtig wezentje. Maar op een gegeven moment barst er werkelijk een vulkaan van leven los: dagelijks groeit het lichaam van het embryo met honderden miljoenen cellen. Een duizelingwekkende intelligentie is hierbij werkzaam. Iedere cel weet precies wat er moet gebeuren. Binnen de kortste keren gaat het hartje kloppen, er ontstaan enorm complexe organen: longen, nieren, hersenen, een bloedvatstelsel met een lengte van vele tienduizenden kilometers. Er ontstaan ogen, oren, botten, spieren, nagels, stembanden, handen, haren, vingers, een tong, darmen, een maag, allerlei ingewikkelde klieren, en ga zo maar door.

Hoe dieper je duikt in dit proces, hoe mysterieuzer het wordt; zoom maar eens in op één enkele menselijke cel. Dat is een universum op zich. We staan er niet zo bij stil, maar in een enkele cel spelen zich elke seconde vele honderdduizenden processen af. Eén menselijke cel is complexer dan de meest geavanceerde machine die de mens heeft gebouwd. Alleen al onze hersenen bestaan uit zo'n honderd miljard cellen.

Het grote mysterie is dat dit hele wonderbaarlijke proces zich volkomen moeiteloos voltrekt. Het gaat vanzelf! Er komt geen inspanning aan te pas. Er is niemand die dit 'doet', en zichzelf ermee vermoeit. Na negen maanden is er een compleet nieuw mensje ontstaan, met alles erop en eraan. Dan volgt de geboorte, ook helemaal vanzelf, het kindje gaat ademen, geheel vanzelf, en na enige tijd krijgt het honger en grijpt naar de moederborst, helemaal vanzelf. Als de baby pijn of ongemak voelt, gaat hij huilen en gillen; vaak er-

vaart hij zonder aanwijsbare oorzaak geluk en kraait het uit van plezier. Geheel vanzelf ...

De eerste jaren na de geboorte volgt er een intensief leerproces; de lichaamsmotoriek ontwikkelt zich en de ontwikkeling van het causale denken komt op gang. Alles nog steeds geheel vanzelf. Het kindje heeft geen enkele notie van 'ik' heb honger, 'ik' huil, 'ik' ben blij, 'ik' leer lopen. Er is eenvoudig honger, er is huilen, er is blijdschap en de beentjes leren lopen. Er is geen idee van afgescheidenheid, van 'ik' en 'jij', er is slechts eenheid. Een baby heeft geen enkele notie van 'doenerschap'. Een baby of dreumes denkt niet: o jee, het wordt tijd dat ik eens leer lopen of praten. Er heeft zich nog geen psychologisch 'ik' gevormd. Er is geen idee van afgescheidenheid, van ik en de ander. Leren lopen en (de eerste woordjes) leren praten gebeuren gewoon, nog zonder enig geloof in een persoon die dit allemaal zou doen.

En dan is er op een gegeven dag dat onvermijdelijke moment, nadat het kind herhaaldelijk te horen heeft gekregen: 'dit is mama en dat is papa en jij bent Jantje', dat het kind gaat geloven dat het inderdaad Jantje is. Het denken heeft zich inmiddels zodanig ontwikkeld dat het in staat is om te conceptualiseren en dualiteit te creëren. Druppelsgewijs ontstaat er een besef van individualiteit, van afgescheidenheid. En zo wordt er een basis gelegd voor de ik-structuur, het ego.

De gemiddelde mens leeft zijn hele leven, zonder deze aanname – dat er een autonoom Ik is – ooit in twijfel te trekken. Het is een gegeven; ik ben ik. Klaar! Het is de Ik die denkt, voelt, ademt, naar de wc gaat, verliefd wordt, keuzes maakt, verdrietig is, slaapt en wakker wordt, ruzie maakt, standpunten inneemt, verlangens heeft, enzovoorts. Het Ik is het brandpunt van ons leven. Alles wat we ervaren in het leven, alle problemen, successen, mislukkingen, drama's en dilemma's, spelen zich af rondom deze veronderstelde entiteit. Alles wat je doet en meemaakt wordt ogenblikkelijk gerelateerd aan een ik. *Me, Myself and I*. Wat is het woord dat je het meest gebruikt in je leven? Precies ... Ik!

Het lijkt dus zo te zijn, dat er op een bepaald moment in onze vroege jeugd een radicale kentering plaatsvindt. Vanaf je leven in de baarmoeder tot aan dat moment gaat alles helemaal vanzelf. Het kind wordt gedragen door een universele intelligentie die ervoor zorgt dat alles gebeurt wat er moet gebeuren. Er is nog geen ‘doener’ die verantwoordelijk is. Maar dan doet plotseling het idee een afgezonderd persoon te zijn zijn intrede. Dit personage lijkt zich af te splitsen van het geheel en schijnt eigenhandig de regie over te kunnen nemen over ‘zijn’ leven.

De suggestie die in dit boek wordt gedaan, is dat het idee van individualiteit een illusie is, een hypnotische toestand, een droom, die overigens nog steeds wordt gecreëerd door dezelfde dragende kracht die ervoor zorgde dat je hart begon te kloppen, dat je geboren werd, dat je begon met ademen, dat je begon te drinken en op een gegeven moment begon met denken. Ook het idee dat je een opzichzelfstaand wezentje bent, is afkomstig van dezelfde bron, dezelfde universele intelligentie. Deze gedachte werd niet gecreëerd door jou. Geen enkele gedachte was ooit van jou.

Hoewel we denken als een autonoom wezen met een vrije wilsbeschikking door het leven te gaan, gaat het leven zonder dat we dit beseffen dus nog stéeds helemaal vanzelf. Terwijl we ons geïsoleerd en eenzaam voelen, worden we zonder het te beseffen nog steeds gedragen door het grote geheel. Je was nooit alleen, je was nooit verlaten door God, je was altijd thuis, je droomde alleen maar dat het niet zo was. Net zoals alle processen in de natuur volkomen vanzelf gaan – de vogels die in het voorjaar een nest bouwen en in het najaar naar het zuiden trekken, de bloesems en bladeren aan de bomen die uit hun knoppen komen – zo ook voltrekt het drama van het menselijk leven zich helemaal vanzelf. Het idee dat dit niet zo is, het idee dat ‘wij’ de doener zijn, is een grandioze zinsbegoocheling, een massahypnose met slechts één kapitein aan het roer, slechts één verantwoordelijke: bewustzijn, eenheid. Wie had ooit kunnen denken dat het allemaal maar een droom was? En wie had kunnen denken dat juist het ontwaken uit deze droom, de capitulatie van het ego, een ultiem bevrijdende ervaring zou zijn?

Wie ben jij, zonder je gedachten?

*Je zegt: 'Ik hoor'. Maar is er echt een Ik nodig om te horen,
of horen je oren gewoon zonder enige moeite?*

*Je zegt: 'Ik zie'. Maar is er werkelijk een Ik nodig om te zien,
of zien je ogen gewoon moeiteloos?*

*Je zegt: 'Ik denk', maar is er nu echt een Ik die denkt,
of is er gewoon spontaan denken?*

*Als er dus geen Ik is die denkt,
is er dan eigenlijk wel een Ik?*

Wat is het Ik anders dan een gedachte?

Beste lezer, ben je bereid tot een genadeloos eerlijk onderzoek naar de kern van je bestaan? Ben je bereid om het bestaan van datgene wat je tot dusver als fundament van je leven hebt beschouwd in twijfel te trekken? (Weet je het zeker ...?)

Goed, dan stel ik voor dat je even een paar minuten neemt voor een heel simpel onderzoek, waarbij je jezelf de meest wezenlijke, de meest existentiële vraag stelt die je je als mens kunt stellen: 'Wie ben ik?' En dan niet zeggen: 'Ik ben Kees van Putten, architect in Koog aan de Zaan, gelukkig getrouwd met Neeltje de Boer, vader van twee kinderen', en ga zo maar door. Dat is niet meer dan je maatschappelijke jas, het zijn rollen die je speelt. Dat kan niet zijn wat je ten diepste bent. We zijn op zoek naar je ware essentie, niet naar de aan tijd gebonden definities en bezigheden. We zijn op zoek naar je meest fundamentele natuur, dat wat onveranderlijk is, wat niet komt en gaat.

Alles waar we ons doorgaans mee identificeren zijn tijdelijke beelden. Ik ben die en die, ik ben loodgieter, advocaat, ondernemer, blank, ik ben socialist, christen, vegetariër, ik ben tegen de doodstraf, tegen legalisering van drugs, vóór abortus en ga zo maar door. Dat zijn de bouwstenen van de persoonlijkheid die we menen te zijn. Een woord met een interessante taalkundige oorsprong; het komt van *persona*, wat zoveel als ‘masker’ betekent. We identificeren ons met onze maskers, onze rollen, verworvenheden, bezittingen, afkomst, meningen, standpunten, ons uiterlijk, seksuele geaardheid, ons verleden, et cetera. Maar dergelijke omschrijvingen zijn vergankelijk en kwetsbaar. Gedurende een zekere tijd kunnen ze je een gevoel van identiteit geven, maar voordat je het weet is de uiterste houdbaarheidsdatum verstreken. Al deze concepten komen en gaan, je kunt ze verliezen. Je status, je bezit, je vitale, jeugdige lichaam. Zelfs je meningen en overtuigingen kunnen van de ene op de andere dag veranderen. Zolang je je identiteit dus ontleent aan voorbijgaande ideeën, blijft het een wankel verhaal.

Ga maar eens na: toen je een jaar of drie was had je waarschijnlijk een heel ander ik-besef dan toen je zestien was, en toen je een jaar of dertig was had je weer een heel ander ik-gevoel, of niet?

Bij het onderzoek zijn we dus niet op zoek naar mentale definitie van jezelf. Want alles waarmee je jezelf definieert is uiteindelijk niet meer dan een denkbeeld, een gedachte. Maar een gedachte kun je niet zijn. Een gedachte is niet meer dan een kortstondige mentale beweging in het hoofd, het is een ding, iets wat je kunt waarnemen. En iets wat je kunt waarnemen kun je niet zijn, want wie of wat zou het anders waarnemen?

Ook als we onze identiteit baseren op emoties en gevoelens belevende we ons op glad ijs. We zeggen: ‘Ik ben boos, ik ben verliefd, ik ben eenzaam, ik ben gelukkig, ik ben verdrietig.’ Maar is het werkelijk Jij die boos is? Dan zou je dus altijd boos moeten zijn. Ben Jij het die verliefd is? Ben je altijd verliefd? Ben je altijd eenzaam? Als je je vereenzelvigd met je emoties en gevoelens is het dus van hetzelfde laken een pak. Ook dit zijn tijdelijke sensaties die komen en gaan. Het zijn waarnemingen, objecten!

Dus laten we het onderzoek degelijk en realistisch aanpakken. Laten we de vraag ‘wie ben ik?’ wat nuanceren. We hebben gezien dat je niet je gedachten kunt zijn, ook niet je gevoelens. Stel jezelf dus in alle oprechtheid de volgende vraag: ‘Wie ben ik, zonder mijn gedachten en zonder mijn gevoelens?’ Wat blijft er over wanneer we dat allemaal achterwege laten?

Ik stel voor dat je er echt een indringend onderzoek van maakt, op dit moment. Sluit eens je ogen voor een paar minuten en ga op zoek naar dit Ik. Ga er niet over nadenken, zo van: wat heb ik daar laatst ook alweer over gelezen? Dat is geen onderzoek, dat is herkauwen van tweedehands kennis. Ga echt op zoek, kijk of je werkelijk een Ik kunt vinden en neem geen genoegen met vage gevoelens of mentale omschrijvingen. Wees eerlijk en nietsontziend. Als je op een gegeven moment denkt: ahá, nu heb ik een Ik gevonden! controleer dan of het Ik dat je gevonden hebt, óók niet weer een gedachte is, een denkbeeld. Wat vind je als je nauwgezet blijft onderzoeken, als je echt heel diep kijkt? Wat blijft er over als je al je gedachten en gevoelens weglaat ...?

Dit onderzoek kan heel ontvullend zijn, omdat het onze meest gekoesterde en minst geverifieerde aanname binnen de kortste keren aan het wankelen brengt: het blinde geloof in het Ik. Als ik tijdens retraites of workshops mensen vraag waar ze op uit zijn gekomen in hun zoektocht naar het Ik, dan hoor ik meestal beschrijvingen zoals: ruimte; niets; iets dat waarneemt; leegte; bewustzijn; stilte; vrijheid; vrede. Maar geen Ik! Wanneer iemand toch meent een Ik gevonden te hebben, blijkt na enig navragen dat dit niet meer is dan toch nog een concept, een mentale voorstelling van wie men meent te zijn. Maar, wie is zich bewust van die voorstelling?

Soms sputtert er iemand tegen: ‘Ik ben toch mijn lichaam?’ Maar ook dit is maar zeer de vraag. Immers, hoe ervaar je het lichaam? Juist, door de sensaties (gevoelens) die het je bezorgt, en door de mentale beelden die we van het lichaam hebben. Ik zal niet ontkennen dat er een lichaam is, maar de cruciale vraag is: is dit lichaam het Ik? Als je zegt: ‘Ik ben van mening dat ...’, bedoel je dan dat het lichaam een mening heeft? Nee, je gaat ervan uit dat er ergens in het lichaam een entiteit leeft, een centrale regelneef die eigenhandig meningen en standpunten fabriceert en dus de titel ‘Ik’ verdient.

We identificeren ons weliswaar sterk met het lichaam, maar dit lichaam kan nooit het Ik zijn. Stel dat je plotseling wat lichaamsdelen zou kwijtraken: een arm, een been, je haren, een oor, een nier, een paar vingers. Is er dan opeens geen ik-besef meer? En hoe zit het met een baby, bij wie zich nog geen ego heeft ontwikkeld, maar die toch duidelijk een lichaam heeft?

Er is eenvoudigweg geen Ik te vinden! Waar je ook kijkt, wat je zult vinden is niet meer dan een verzameling ideeën, gedachten. En als je je aandacht even focust op één zo'n gedachte, en je blijft aanhoudend kijken, dan is zelfs die gedachte niet te pakken als een tastbaar object. Zodra je je aandacht erop richt, glipt hij je uit de vingers.

Dus als je al die dingen waar je jezelf voor hebt aangezien eens vergeet, wat blijft er dan over? Wie of wat ben je dan wél? Dat is het interessante van het onderzoek. Als je het consequent doet en alles wat je niet bent diskwalificeert, dan stuit je op een gegeven moment op het mysterie van je ware natuur: bewustzijn. Want – ook al is het helder dat je niet je gedachten, niet je gevoelens en niet de fysieke sensaties in je lichaam bent – er is onmiskenbaar 'iets'. Ontegenzeggelijk kun je vaststellen dat er op zijn minst waarnemen is, tegenwoordigheid. Concreter kunnen we het niet benoemen, het verstand kan ons niet verder volgen dan tot hier. Er is iets dat moeiteloos ziet, dat zonder enige inspanning registreert wat er in het moment verschijnt: gedachten, fysieke sensaties, gevoelens ... Er is iets dat constant en onveranderlijk aanwezig is. Dit valt niet te ontkennen. Het is dat in jou wat niet ouder wordt; het is dat wat er al was toen je nog een klein kind was, toen je een puber was, toen je 25 was en dat nog onverminderd aanwezig zal zijn als je stokoud bent. Zelfs wanneer je lichaam door ziekten aan het aftakelen is en Alzheimer gaten in je geest heeft geslagen, zal dit bewustzijn nog stralend aanwezig zijn.

Het is dat, beste lezer, wat op dit moment mogelijk maakt dat je de zwarte letters op deze bladzijde ziet, het gewicht van het boek in je handen voelt, de geluiden om je heen kunt horen en je bewust bent van de gedachten die er nu bij je opkomen.

En het interessante van dit ‘iets’ is: het is vrij, het heeft geen last van het kabaal dat het denken produceert. Wanneer we tot een werkelijke realisatie komen dat in dit bewuste zien onze oorsprong ligt, betekent dat het einde van het persoonlijke lijden.

Maar toch voelt het overtuigend alsof er een Ik is, zul je zeggen. Inderdaad, maar wie of wat is zich bewust van dat ik-gevoel? Aan wie verschijnt de ik-gedachte? Wie neemt het waar? Het kan niet het Ik zelf zijn dat zichzelf waarnemt. Kan een oog zichzelf waarnemen? Kan een lamp zichzelf beschijnen? Met andere woorden: het Ik is feitelijk niet meer dan een gedachte die op dit moment verschijnt, en een gedachte heeft geen bewustzijn, kan niet kijken. Dus wie ben jij? Ben jij het verschijnsel dat waargenomen wordt, of ben je het waarnemen zelf?