In het NU zijn… *Maar hoe?*

Bewustzijnsleer gaat over volledig en in vol bewustzijn aanwezig kunnen zijn in het nu. Het gaat over kunnen rusten in deze aanwezigheid en ontdekken hoe dat voelt, maar ook over wat ons van deze rust vandaan houdt en hoe we er op een milde manier naar terug kunnen keren.

Tekst: Erica Rijnsburger

'Dewustzijnsleer gaat ervan uit dat er niets aangepakt of veranderd hoeft te worden'

Om levendig en vitaal te kunnen zijn, authentiek en trouw aan onze ware aard, zullen we het vastomlijnde en vertrouwde verlaten. Al onze aanpassingen en strategieën zullen we achter ons laten op het moment dat we in het onbekende terrein van het huidige moment stappen. Het huidige moment is namelijk nieuw, fris, levendig en nog niet eerder vertoond. Openstaan voor wie je dan bent, zonder jezelf van tevoren in te dekken met strategieën of te beschermen met vooringenomen standpunten, is alleen mogelijk als je je dit realiseert. Het verleden is geweest, de toekomst nog niet gearriveerd. Als je in het huidige moment aanwezig kunt zijn, realiseer je meer en meer je eigen unieke aard. Er komt meer en meer van jou tevoorschijn – een feest op zich!

Open houding

Bewustzijnsleer herbergt verschillende inzichten uit diverse disciplines. Tegelijkertijd staat het los van filosofische, religieuze of psychotherapeutische stromingen en heeft het niet de pretentie het nieuwste of zoveelste systeem te zijn. De kern bestaat uit waar laten zijn wat waar is. Bewustzijnsleer gaat uit van een ontwaken in het huidige moment, daar waar het leven ís, gewoon door te erkennen wat waar is voor jou. Bewustzijnsleer is gericht op het vergroten van je bewustzijn, waardoor je jezelf en dat wat is leert begrijpen door de maskers van je conditioneringen heen. Dat vergroten van ons bewustzijn doen we door een bepaalde manier van zelfonderzoek van wat er is en gebeurt in onszelf. Dit soort onderzoek wordt gekenmerkt door een open houding met zo weinig mogelijk aannames. Dit is waar bewustzijnsleer over gaat: de dingen zien voor wat ze zijn, waarnemen wat er gebeurt in onszelf, zonder te oordelen.

Fout?

Bewustzijnsleer gaat ervan uit dat er niets aangepakt, getransformeerd of veranderd behoeft te worden, niets moet omgekeerd, geïntegreerd, stopgezet worden of wat dan ook vanuit actieve zin. Uiteraard gebeuren deze dingen wel, maar ze zijn niet het resultaat van onze inspanning; eerder het resultaat van onze ontspanning. Probeer je een afweerreactie stop te zetten of niet in te gaan, dan zit je nog steeds gevangen in een oordeel dat onze reactie eigenlijk fout is. Het is een afweer, een projectie, een overlevingsstrategie en dus 'fout' zou je al snel kunnen denken. Door iets af te keuren, vlucht je eigenlijk al uit het nu. Afkeuring is een vlucht uit het leven zelf en daardoor een ontkenning van het leven, van de realiteit zoals deze zich aandient. We blijven in de wereld van de dualiteit gevangen zitten, omdat we op die momenten onderscheid maken tussen een goede en een minder goede (want minder bewuste) reactie. Als je zegt dat een bepaalde gedachte, een bepaald verlangen of gevoel 'fout' is, veroordeel je de gedachte, het verlangen of het gevoel, maar er verandert niets. Je bevrijdt jezelf er niet van. Integendeel: je voedt ze juist door ze te onderdrukken. En dat wat onderdrukt wordt, vindt hoe dan ook een weg naar buiten. Accepteer alles wat zich aandient. Drijf geen wig in je eigen wezen, tussen de delen van je wezen. Als je boosheid voelt, voel die dan en accepteer die dan. Ditzelfde geldt voor lust, gulzigheid, hebberigheid, jaloezie maar ook voor de 'mooie' gevoelens en verlangens. Zodra je iets accepteert, schep je eenheid; zodra je iets verwerpt, creëer je afscheiding. Ons bewustzijn, ons gewaarzijn is als de oceaan. De oceaan heeft geen 'poortwachter' die golven afwijst, maar brengt ze allemaal naar de kust. Wij kunnen met onze ademhaling de 'golven' naar de kust brengen. Dat betekent gevoelens toelaten en opvangen met je ademhaling – als vanzelf ebben ze weg. Gevoelens worden niet onderdrukt, weggestopt, weggeademd en er volgt geen 'acting out' op een gevoel – we laten de eb- en vloedgetijdenwerking met onze ademhaling zijn loop volgen. En stel dat er toch iets 'gedaan' moet worden, dan kunnen we dat doen vanuit rust en containment in plaats van vanuit een geïdentificeerd gevoel.

Van A naar B

Binnen de bewustzijnsleer gaan we ervan uit dat alles er al is, dat alles al compleet is, waar is en proberen we een emotie noch te blokkeren, noch te transformeren, maar waar te nemen zonder erover te oordelen. Hoewel het over transformatie gaat, spreken we niet snel van een pad van transformatie waar je al dan niet de rest van je leven op wandelt. Dat zou namelijk kunnen betekenen dat je op weg moet van A naar B. Dit idee kan je makkelijk verleiden te denken dat B een betere plek is dan A en dat we veel moeite gaan doen om op plek B te blijven, want die was toch zo ideaal? Dit wil overigens niet zeggen dat bepaalde kennis en inzichten over verander- en transformatieprocessen niet waardevol kunnen zijn. Ook de bewustzijnsleer gaat uit van een zekere kennis en inzicht over transformatie, maar de kern is dat jij daarbij leert ontdekken hoe jij jezelf in een bepaalde ervaring kunt laten zijn. Inzicht in deze staat van zijn bereik je door de beweeglijkheid van je geest als uitgangspunt te nemen – daar zitten namelijk de werkelijke inzichten waarom je iets doet, iets voelt of vindt, verborgen. •

Momenten van totale gelukzaligheid

Jarenlang vond Erica Rijnsburger, één van de auteurs van het boek *Verborgen wijsheid*, dit alles maar zweverig. Ze kon er althans niet zoveel mee. Later begon ze iets van de diepere wijsheid hiervan te begrijpen, maar had ze de vraag: 'Leuk gezegd, maar hoe doe je dat dan?' Met die vraag is ze de diepte ingedoken. Erica: "Steeds opnieuw en vanuit onverwachte hoek werd ik met mijn neus op het feit gedrukt dat veel van ons denken en voelen een projectie vanuit het verleden naar de toekomst is. Dat veel van ons denken en voelen met het huidige moment, ofwel nú, niets van doen heeft. De momenten dat ik dit werkelijk kon doorzien, gingen gepaard met een diepe ontspanning in heel mijn wezen. Wat vervolgens overblijft, is wat wel genoemd wordt de directe ervaring van het zijn in het hier en nu, de enige plek waar leven het leven zelf raakt. Het waren momenten van een totale en vredige gelukzaligheid. Dat is het punt waarop elk mens zich realiseert dat bewustzijn een leegte is, een 'niets' dat aan 'alles' uitdrukking en betekenis geeft.

Helaas zijn paradijzen er kennelijk ook om weer 'uitgegooid' te worden, dus na zo'n moment van gelukzaligheid kan ik de woonkamer inlopen om daar vervolgens tegen de zooi, in mijn ogen althans, van mijn man aan te lopen en in gemopper te vervallen. Nu heb ik twee keuzes. Ik kan in mijn gemopper blijven hangen, of ik kan zien wat er gebeurt, mijn gevoelens en gedachten accepteren voor wat ze zijn, zonder het hele voorval te problematiseren. Dus ook zonder hem de schuld te geven van mijn 'val uit het paradijs' of mijzelf op mijn kop te geven waarom ik me toch zo makkelijk laat meeslepen door wat spullen in de woonkamer. Na zo'n moment van werkelijk inzicht, ook in dit soort kleine zaken, word je even helemaal gevoed door stilte, liefde, een diepe innerlijke rust en compassie. Even één moment word je niet langer bepaald door irritatie of angst. Dat wil niet zeggen dat emoties als woede, verdriet, teleurstelling en dergelijke verdwijnen. Alles gaat gewoon door, maar de emotie die verschijnt in dit gewaarzijn doorzie je en lost daarmee op in totale acceptatie."