**Radicaal zelfonderzoek**

Het woord radicaal heeft iets aantrekkelijks. Het klinkt een beetje alsof het belooft dat er iets in één klap in orde gaat komen, en dat willen we allemaal wel. In de wereld van nondualiteit verwijst ‘radicaal’ vaak naar een manier van naar jezelf kijken die je nog niet eerder hebt gedaan en die echt een heel nieuwe dimensie aanboort. Je ‘kijkt’ tot onder het kijken zelf, tot je onder het zien kunt ‘zien’. Dat mag met recht radicaal genoemd worden, want wat je dan ontdekt, is dat je in wezen niets dan die leegte bent. Als dat nieuw is, dan is dat zeker een ontdekking die alles waar je je leven op baseerde flink op zijn kop kan zetten en die je leven volledig kan transformeren.

Alleen lopen we zo wel een beetje op de zaken vooruit. Het inzicht de leegte te zijn is namelijk tegelijk ook een valkuil. Want dat inzicht is weliswaar een heel fundamenteel inzicht, maar het is ook niet meer dan een inzicht. Het is nog niet de realisatie ervan, niet in de zin van ‘permanent beseffen’, en al helemaal niet in de zin van ‘verwerkelijking’, dus dat je leven één grote uitdrukking van dat besef is geworden. Nog lang niet.

Leven alsof je het ‘ik’ bent is een diep ingesleten patroon, en dat is echt niet zomaar even veranderd, ook niet als je doorziet dat het ‘ik’ niet meer dan een concept is, want we hebben op onbewust niveau heel diepe redenen om zo te leven. Het ‘ik’ is het referentiepunt voor al onze voorkeuren en verlangens, onze invloeden en belangen, en die geven we niet zo makkelijk op. Die belangen en voorkeuren zijn zelfs het uitgangspunt voor hoe we leven. We nemen het leven van jongs af aan persoonlijk en dat verandert niet zomaar, zelfs niet met het inzicht dat het leven in wezen onpersoonlijk is.

**Chronische ontevredenheid**

Maar wat is dan precies die transformatie? Wat moet er dan gebeuren?

Wat er allereerst moet gebeuren is dat je de chronische ontevredenheid met wat is loslaat. Daardoor komt er ruimte om mee te werken met wat is, in plaats van het als een probleem te beschouwen dat opgelost moet worden omdat je meent te weten hoe het moet worden.

Pas als je je intentie van willen manipuleren, negeren, gebruiken of verbeteren bewust bent, kun je hem doorzien en loslaten. Vandaar dat ik het woord ‘radicaal’ in de eerste plaats van toepassing zou laten zijn op volkomen eerlijkheid over je eigen intenties hier en nu.

Het zijn dus niet je voorkeuren die moeten veranderen, of de ‘ik’-gedachte die moet verdwijnen, maar het is je eisende houding naar het leven op basis van die voorkeuren, je gehechtheid aan die voorkeuren, die moet veranderen. Die gehechtheid is in feite je weerstand tegen het leven zoals het is en die kun je loslaten door hem in de eerste plaats aan jezelf te bekennen en de bereidheid op te brengen hem te ervaren zonder erop te reageren of hem te willen veranderen. Juist de punten waar je weerstand tegen verandering het krampachtigst is, zijn in de regel precies de punten waar de interessantste mogelijkheden liggen voor diepgaande transformatie. Hoe dieper de investering in je voorkeur en invloed, hoe groter de bevrijding.

Het transformatieproces stel ik wel eens als volgt schematisch voor:



**Alles op jezelf betrekken**

Het eerste plaatje toont hoe je alles volledig op jezelf betrekt om te zien wat je er voor jezelf uit kunt halen. Je probeert zaken te sturen door het vermijden van ongewenste zaken en het bereiken van gewenste zaken. Dat houdt een voortdurende onvrede met wat is in stand en de beperking van het ik-idee wordt voortdurend impliciet bevestigd, en dat samen schept afscheiding en lijden.

Die onderhuidse chronische onvrede laat zich alleen niet altijd zo makkelijk vangen met je aandacht, juist omdat hij zo chronisch is en je er daardoor aan gewend bent geraakt. Bovendien zijn er talloze vormen waarin die onvrede zich kan manifesteren en wisselen ze voortdurend. Je moet dus heel eerlijk zijn met jezelf om hem waar te kunnen nemen. Wat ik zelf wel doe om hem te dwingen zich te laten zien is hardop stellen: *“Dit moment ervaren, helemaal zoals het is, is mijn allerdiepste vervulling. Dit is wat me echt gelukkig maakt”* en vervolgens innerlijk luisteren of ik dat oprecht meen.

Als je dat doet, dan is er alle kans dat je van binnen een *“Ja, maar…”* of zelfs duidelijk *“Nee, want…”* hoort, en dan weet je waar op dat moment je gehechtheid aan resultaat en controle zit, en daarmee ook hoe je de obsessie met het ‘ik’ in leven houdt.

En daarmee komen we bij het tweede plaatje dat het perspectief laat zien wanneer je ophoudt je te identificeren met de ik-gedachte. Dan herken je jezelf en ben je bewust aanwezig *als* de leegte waar alle ervaring in verschijnt – dus niet als kennis van, of inzicht in die leegte, maar *als* de directe ervaring van het zijn van die leegte zelf. Je vindt dan ontspanning, want je *bent* zelf die ontspanning en die innerlijke vrede met wat is, *ongeacht* wat er is.

Zelfs de ervaring van weerstand bieden tegen het leven zoals het is verandert niets aan die innerlijke vrede, en dus zelfs die weerstand is dan niet meer iets dat veranderen of verdwijnen moet om vrede te kunnen ervaren. Vrede is dan geen vrede *in plaats van* wat is, zoals het ‘ik’ altijd probeert te bewerkstelligen, maar onvoorwaardelijke vrede *met* wat er ook maar is, en dus ook met schurende onvrede.

**Waarheid ziet wat nodig is**

In die vrede komt er dan ook ruimte, ruimte om in het hart te herkennen wat er hier en nu werkelijk toe doet. We zijn vaak sterk gehecht aan bepaalde gedachten en opvattingen, en we gaan er wel eens aan voorbij of ze misschien niet echt helemaal waar zijn, of in de gegeven situatie niet van toepassing. Maar die ruimte maakt het mogelijk om het belang van je gedachten en reacties in je hart te wegen. Dat wegen is eigenlijk een dieper voelen, een direct weten dat volkomen onafhankelijk is van gedachten, inzichten of overtuigingen, want het is een onmiddellijk herkennen van wat er hier en nu relevant is.

In die onpersoonljke ruimte beziet het hart de situatie vanuit een waarheidsperspectief dat alles als zichzelf herkent en daarom wil het als vanzelf ondersteunend zijn voor alles wat het tegenkomt. Waarheid ziet wat nodig is.

Met dat herkennen staat je dan ook niets meer in de weg om ook vanuit dat herkennen respons te geven, en dat is waar het uiteindelijk allemaal om gaat. Dan kan Gods Liefde via jou spontaan uitstromen naar de situatie omdat je er niet meer met je eigen meningen, gedachten en belangen tussen zit ­– en dat is het derde plaatje.

De vrede die je vond via het herkennen van jezelf als leegte en dus als de hele situatie, die is er niet voor jou – of beter gezegd: niet voor jou als persoon. Als dat wel zo was dan was het toch weer alleen maar een middel om te krijgen wat je voor jezelf wilt, en daarmee ben je dan weer terug bij plaatje 1.

De vrede is er voor jou-als-de-hele-situatie, en daarom kun je hem niet voor jezelf als persoon houden zonder hem stuk te maken. Het is net als liefde: je kunt het alleen hebben als je het geeft.

Je moet dus nog een stap zetten en vooropgestelde gedachten achterlaten, alle conclusies over wat er goed en verkeerd is, of waar en niet waar, en dus ook alle mooie radicale adwaitagedachten zoals “er is geen vrije wil”, “er is niemand die…” en al die bekende kreten meer. Die waren erg behulpzaam om jezelf te helpen herkennen als leegte en plaatje 2 te bereiken, maar je moet ze wel loslaten om bij plaatje 3 te kunnen komen.

Wat het hart als waar en relevant herkent laat zich niet door het denken vangen, want dat is voortdurend in beweging als het leven zelf. Maar gedachten en vooral conclusies bevriezen die herkenning juist tot iets dat vast lijkt te staan, iets dat ook op andere momenten zou gelden. En als je niet oplet maak je zo mooie bevrijdende adwaita-pointers, die je je ware aard helpen herkennen en herinneren, tot lelijke dogma’s waarmee je je juist opsluit in rigide gedachtepatronen.

Het hart is ook helemaal niet geïnteresseerd in andere momenten, het herkent alleen wat hier en nu waar en relevant is, en je weet nooit van te voren hoe of wat of waarom. Het enige wat je met je denken kunt doen is dat niet-weten erkennen, en de stem van het hart horen en volgen.

**Radicale eerlijkheid**

De zelfrealisatie-ervaring kan dus heel goed misbruikt worden om de grenzen van het ‘ik’ juist mee te voeden. Dan leef je nog steeds als een klein afgescheiden ‘ik’ dat zichzelf bevestigt, bijvoorbeeld met iets als: “Ik ben deze persoon die iets spiritueels weet, namelijk dat hij geen persoon is” – en dat blijkt dan misschien niet eens zozeer uit wat je zegt, maar wel uit hoe je je gedraagt. Of misschien gebruik je het als methode om een vredige ervaring voor jezelf te bewerkstelligen, of om jezelf te bevestigen in het geruststellende idee “dat er niets hoeft te gebeuren of te veranderen, want alles is al zoals het zijn moet”, dus als excuus voor je eigen weerstand tegen verandering.

Hoe dan ook, als je je inzicht gebruikt voor jezelf en je eigen voorkeuren, dan zet je je daarmee onmiddellijk terug naar stadium 1.

Je schakelde al van “zijn achteruit” naar “in zijn vrij”, maar dan moet je ook wel doorschakelen naar de eerste echte voorwaartse versnelling en niet weer terugschakelen naar zijn achteruit.

Die voorwaartse versnelling, de devotie voor wie of wat er ook maar voor je staat omdat je het herkent als Gods schepsel dat jou wordt toevertrouwd, dat is wat alle grote leraren altijd hebben gedemonstreerd en wat ze zo inspirerend maakt. Robert Adams, een bekende leerling van Ramana Maharshi, benadrukte ook regelmatig dat zelfonderzoek niet alleen bestaat uit de vraag “Wie ben ik?” maar ook uit “Wat ben ik hier aan het doen, en waarom?”

Voor mij zijn die twee vragen onlosmakelijk met elkaar verbonden. En het gaat dan niet om de antwoorden op de vragen, maar om het blijven stellen ervan, om het kijken hoe je in het moment aanwezig bent, steeds opnieuw. Het ‘ik’ wil iets voor zichzelf, maar het zelf wil geven wat het heeft. Wat doe je?

Alleen door hier voortdurend alert op te zijn kun je voorkomen dat je weer in je zelfobsessie terugzakt en je weer als een karrewiel in het oude uitgesleten spoor terechtkomt waarin je zonder het te beseffen maar doordendert.

Ware spiritualiteit zal altijd een paradox blijven die nooit in gedachten gevangen kan worden. En dat is precies de reden dat je naar stadium twee, naar die hartsruimte moet gaan, steeds opnieuw, want alleen daar kun je herkennen welke gedachten de moeite waard zijn om te volgen.

Er staat niets vast. Wat op het ene moment dwars tegen waarheid indruist, kan het volgende moment juist een prachtige uiting ervan zijn. En omgekeerd. Soms is het een blijk van waarheidsliefde om anderen te confronteren, misschien omdat je je al veel te lang had aangepast. Maar het volgende moment ontdek je dat je je juist best wat inschikkelijker mag gedragen, omdat dát dan is wat waarheid en liefde dient.

De weerstand tegen zelf te moeten veranderen is misschien wel de sterkste weerstand tegen het leven. Wees daar vooral radicaal eerlijk mee. Wees bereid hem te voelen. Dan zal hij vroeg of laat smelten. En dan volgt het in de buitenwereld laten uitstromen van je mooiste kanten vanzelf wel. Dan komt er een echtheid in de manier waarop waarheid via jou naar buiten komt. Dan kan waarheid direct en ongehinderd gebruik maken van jou als waarheidslievende mens, en dus niet verwrongen door patronen waarmee je je hebt laten conditioneren of oudbakken strategieën die al lang hun waarde hebben verloren.

Het is die glanzende echtheid van je hartrespons die andere mensen zal raken en inspireren om ook zo te willen leven.