

“Wat kan ik doen?” in non-duaal perspectief

Het lijkt zo’n normale en terechte vraag: “wat kan ik doen?”. Ik nodig je uit om bij jezelf naar binnen te kijken en er even bij stil te staan dat dit ten diepste de vraag is die naar boven komt als je beseft dat er toch iets meer moet zijn dat je alledaagse leven vol problemen en zorgen. Is dit niet de reden dat we boeken lezen over zoiets als ontwaken? Hopen we niet telkens dat die ene leraar het op een manier kan uitleggen dat het kwartje plotseling valt? Is deze vraag niet de reden om ook dit stukje te lezen? Toch zetten juist de spirituele leraren die we zo bewonderen vragen bij je geldigheid van deze vraag. Ik wil graag samen met je onderzoeken hoe we hier tegenaan kunnen kijken vanuit onze non-duale leerweg: Een Cursus in Wonderen.

Als we de vraag “wat kan ik doen om gelukkiger te worden” stellen, dan gaan we zonder dat we ons daar bewust van zijn al uit van bepaalde aannames. We staan gewoonlijk niet echt stil bij deze aannames juist omdat ze erg vanzelfsprekend lijken. Ik zet ze even op een rijtje:

1. Ik voel me een zelf, een denkend, voelend en handelend wezen.
2. Ik bevind me in een lichaam.
3. Dat lichaam bevindt zich in een buitenwereld
4. Ik bevind me *nu* in een situatie die ik niet optimaal vind.
5. Maar ik kan hier iets aan doen.
6. Door het juiste te doen hoop en verwacht ik later wat gelukkiger te worden.

Zie je dat je deze punten beschouwt als vaststaande feiten? Dat je ze zo vanzelfsprekend vindt dat je er gewoonlijk geen aandacht aan besteedt? Dit alles beschouw je als je werkelijkheid, als de realiteit. Je voelt jezelf een lichamelijk wezen dat leeft in tijd en ruimte en dat verlangt naar meer geluk en vrede.

Vermoedelijk kun je me tot dusver goed volgen en aanvoelen wat ik bedoel. Ik ontkom er echter niet aan om dit bekende terrein van ons lichaam, de wereld, tijd en ruimte even te verlaten. Jezus heeft ons in ECIW het Tekstboek gegeven waarin hij schrijft over een werkelijkheid die onze bekende tijd-ruimte-werkelijkheid overstijgt. Wat moeten we met zo’n beschrijving die we niet met ons verstand kunnen verifiëren? Ligt nu niet het risico op de loer dat we weer uitkomen bij een nieuw geloof? Het klassiek Christelijk geloof is de meeste van ons wel min of meer bekend. Het bevat een aantal dogma’s, uitgangspunten, die we maar moeten aannemen. In de inleiding schreef ik bijvoorbeeld over het geloven in plaatsvervangend lijden en de beloning die we daarvoor kunnen verwachten in de vorm van een plekje in de hemel na onze dood. Waarin verschilt dan de inhoud van het Tekstboek van ECIW van het zoveelste dogmatische geloof? In het voorwoord van ECIW staat hierover het volgende:

“Het Tekstboek is grotendeels theoretisch van aard en zet de concepten uiteen waarop het denksysteem van de Cursus is gebaseerd. Deze ideeën bevatten de grondslag voor de lessen van het Werkboek. Zonder de praktische toepassing waarin het Werkboek voorziet zou de tekst grotendeels een reeks abstracties blijven die allerm minst toereikend zou zijn om de omkeer in het denken te bewerkstelligen die de Cursus beoogt.”

Jezus geeft dus aan dat het kennismaken van deze “abstracties” ons nauwelijks zal helpen om ons denken daadwerkelijk te vernieuwen. De echte verandering kan slechts plaatsvinden als we de oefeningen gaan doen uit het zogenaamde Werkboek, het tweede deel van ECIW. Waarom trekt Jezus dan toch honderden bladzijden uit in ECIW om iets te beschrijven wat zover af staat van de ons bekende wereld?

Deze laatste vraag bevat in feite al het antwoord. Juist omdat de werkelijkheid die Jezus ons wil laten zien zover afstaat van wat wij beschouwen als de normale wereld dient ons denken gecorrigeerd te worden. En hiermee druk ik me nog te zwak uit want Jezus spreekt niet van “correctie” maar van “omkeer”. Hij wil een omkeer in het denken teweeg brengen en daartoe dient onze gebruikelijke manier van denken fundamenteel veranderd te worden. Het Tekstboek leert ons dat wij als het ware vol zitten met vooroordelen hoe de werkelijkheid in elkaar steekt. De visie van Jezus op de werkelijkheid verschilt radicaal de onze.

Het Tekstboek is te zien als een uitgebreide correctie van onze vooroordelen over de werkelijkheid. De correcties die we te horen krijgen klinken ons bizar in de oren. Jezus vraagt ons slechts om ons te openen voor de mogelijkheid dat ons gebruikelijke denken niet klopt. Vervolgens biedt hij ons in het Werkboek allerlei oefeningen aan die, als we onze denkgheest hiervoor geopend hebben, ons een geheel nieuwe ervaring kunnen bieden. Hij biedt ons dus de inzichten die we nodig hebben om ontvankelijk te worden voor een nieuwe visie plus de bijbehorende oefeningen waarmee deze inzichten daadwerkelijk binnen kunnen komen, ervaren kunnen worden en ons leven transformeren.

Het bestuderen van het Tekstboek zonder de oefeningen te doen uit het Werkboek leidt tot het zoveelste theoretische, theologische bouwwerk dat niet in staat is om je leven echt te veranderen. Maar het doen van oefeningen zonder kennis van het Tekstboek lijkt op het trainen voor een lange wandelingen zonder dat je weet waar je naar toe moet, wat je doel is. En juist dat doel van je leven is iets waar je mogelijk zelf allerlei gedachten over hebt maar waarvan Jezus ons zegt dat er maar één werkelijk doel is en dat wij dit ultieme doel uit het oog verloren hebben.

Na deze uitleg over het belang van het corrigeren van onze gebruikelijke manier van denken, voel ik me vrij om aandacht te geven aan enkele abstracte concepten uit het Tekstboek. Het Tekstboek beslaat honderden bladzijden en ik verbeeld me niet dat ik dit even kort kan samenvatten. Maar ik meen dat het voor het beantwoorden van de vraag “wat kan ik doen” van essentieel belang is om, al is het in eerste instantie slechts oppervlakkig, inzicht te hebben in de non-duale visie van ECIW.

Ik noemde dat we er stilzwijgend vanuit gaan dat we als handelend, lichamelijk wezentje de handen uit de mouwen kunnen steken om te gaan werken aan een verbetering van onze huidige, ongewenste situatie. Wellicht meen je dat je eerst nog bepaalde traumatische jeugdervaringen moet verwerken. Misschien heb je een negatief zelfbeeld en wil je leren hoe je wat meer van jezelf kunt gaan houden. Of je vindt jezelf een angstig of somber persoon en wil je wat dapperder of vrolijker worden. De problemen en mogelijke therapieën hiervoor lijken eindeloos. Ze zijn te vangen onder de noemer: zelfverbetering. Deze zelfverbetering zou uiteindelijk ook goed kunnen uitpakken voor je omgeving. Je kent ongetwijfeld die uitspraak: “je kunt anderen alleen gelukkig maken als je zelf gelukkig bent.”

Ik wil deze pogingen tot zelfverbetering niet diskwalificeren. Er is niks raars aan je wens om gelukkiger te worden en als je door therapie, training, oefenen, yoga, meditatie of een cursus zelfliefde de scherpe kantjes kunt afhalen van je dagelijkse beslommering dan hoeft je dat niet na te laten. Toch gaan non-duale zienswijzen zoals ECIW niet over deze vorm van zelfverbetering. Vermoedelijk weet je dit al, maar ik noem het toch graag expliciet omdat ik merk dat we dat oh zo gemakkelijk vergeten als we met de Cursus aan de slag gaan. Ik meen dat het uiterst belangrijk is om het verschil helder te krijgen tussen genoemde vormen van zelfverbetering en het leven vanuit die verlichte staat die wordt aangeduid met het woord “zelfrealisatie”. Dit zijn twee zaken van een totaal andere orde. Zelfverbetering gaat uit van het ons bekende duale mens- en wereldbeeld. Zelfrealisatie is het kernbegrip uit het non-dualisme.

Wat is dan precies het verschil tussen zelfverbetering en zelfrealisatie? Hoe kan ik dan stoppen met zelfverbetering en beginnen met zelfrealisatie? Door dit soort vragen te stellen vergeten we dat we hiermee altijd a priori al uitgaat van de waarheid van je zelfbeeld en wereldbeeld. We gaan er dan namelijk nog steeds vanuit dat we een “zelf” zijn dat kan handelen en iets voor elkaar kan boksen of iets kan gaan begrijpen. We blijven, anders gezegd, uitgaan van de juistheid van ons beeld van de werkelijkheid. Deze fysieke wereld met mensen, bomen, beestjes, de aarde, de sterren die allemaal bestaan in tijd en ruimte wordt in cursus-kringen wel aangeduid als de niveau-II “werkelijkheid”. Wij hebben de neiging om alles wat Jezus ons wil vertellen in ECIW te interpreteren vanuit ons niveau-II perspectief. Als we dan horen dat er nog iets beters bestaat dan zelfverbetering dan gaan we proberen uit te vogelen wat we kunnen doen om deze fraai klinkende zelfrealisatie te bereiken. Kun je zien hoe je daarmee dan denkt over zelfrealisatie als een fenomeen dat vergelijkbaar is met zelfverbetering?

Dus, samenvattend, terug naar de vraag “wat kan ik doen?” Als het gaat om zelfverbetering dan kunnen we duizend en één dingen doen. Als het gaat om Zelfrealisatie dan gaat het om de vraag of er wel een doener bestaat die in tijd en ruimte iets voor elkaar zou kunnen krijgen. Voel je nu het verschil en kun je merken dat Zelfrealisatie ons bekende bevattingsvermogen te boven gaat? Want zelfs als we besluiten om dan maar *niks* te doen, dan nog gaan we uit van een persoontje dat in tijd en ruimte gaat zitten wachten tot iets dan maar vanzelf gebeurt en dit behoort allemaal nog steeds tot dat niveau-II.

Vervolgens komt dan vanzelf de volgende vraag naar boven: wat is dan dat andere niveau, die zogenaamde niveau-I werkelijkheid?