

Zuivering, Crisis en Stilte

© Kees Voorhoeve

Inleiding

De mens leeft in gehechtheid. We worden steeds meegenomen in de zuigkracht van de aarde en laten ons leiden door zintuiglijke en psychologische ervaringen. Ook al denken we dat we vrij zijn en eigen keuzes maken, in werkelijkheid bevinden we ons in een slaaptoestand. Langzaam aan ontstaat er vanuit deze bewustzijnsvernauwing een onware structuur in onze persoonlijkheid. We ervaren het leven niet meer zo als het is, maar we zien alles door een masker of filter en zodoende blijven we gevangen in de vicieuze cirkel van de gehechtheid. Tijdens het mystieke pad zullen we met deze gehechtheid en zuigkracht geconfronteerd worden. Ook al oefenen we oprecht en proberen we ruimte te maken voor de inspiratie van de Ziel, we worden heen en weer gesleurd tussen verleiding en onzuiverheid van de aarde aan de ene kant en de liefde en wijsheid van de Ziel aan de andere kant. Het is een innerlijke strijd, een fundamentele worsteling, waarbij we regelmatig crisisachtige momenten zullen beleven en toch de kracht dienen op te brengen om in de diepte van de stilte het zuiveringsproces toe te laten.

Onware Persoonlijkheid

Om inzicht te krijgen in het proces van verslaving en gehechtheid is het interessant te kijken naar het onderscheid, dat in de mystieke traditie gemaakt wordt, tussen de onware persoonlijkheid, de ware persoonlijkheid en de Ziel.

De onware persoonlijkheid is een misvormde structuur die onze ervaring beheerst. Vanuit de onware persona zijn we niet eerlijk ten opzichte van onszelf en willen we niet zien wie we werkelijk zijn. 'Persona' betekent masker. De onware persoonlijkheid is een masker van allerlei patronen en ikken. De onware persoon leeft op bezitsdrang. We willen van alles 'hebben' om gelukkig te worden. Er zijn verschillende kenmerken van de onware persoonlijkheid te benoemen: gewoontes, zelfbeelden en gedachten-constructies die we voor de werkelijkheid aanzien zonder ze te toetsen aan de directe ervaring. We nemen fantasieën over het leven en onszelf voor waar aan. Maar deze 'plaatjes' in ons hoofd zijn een tweedehands ervaring, ze werken hypnotisch en houden ons in slaap. We zijn ons dan niet meer bewust van de ervaring zelf, maar we leven in de wereld van gedachteconstructies zonder in contact te zijn met de levende ervaring. Het is een proces van identificatie. Op zich is identificatie noodzakelijk om tot zelfkennis te komen. Het schept afstand en overzicht. Identificatie maakt ons zelfbewust, waarbij een onderscheid ontstaat tussen mij en de ander. Maar als we met de identificaties meegesleurd worden, gaan allerlei patronen een eigen leven leiden en ontstaat de onware persoonlijkheid. We houden dan vast aan een zelfbeeld, dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Allerlei 'onware ikken' willen indruk maken, zichzelf verkopen of presenteren, willen aandacht krijgen en bevredigd worden. De mens wordt geleefd en beheerst door deze 'onware ikken'.

Vanuit deze toestand is het gevaar aanwezig dat we leeg gezogen worden. We zijn dan als een huis waarvan alle ramen en deuren open staan en waarin de Heilige en wijzelf niet meer aanwezig zijn.

Zodoende komen steeds dieven en ongewenste gasten binnen die van alles weghalen. Levend in deze bewustzijnsvernauwing worden we meer en meer leeg gegeten. Al onze energie lekt weg en we blijven gevangen in de wereld van gehechtheid. Door echter vast te houden aan deze houding van 'hebben' wordt de uiterlijke mens rijker en de innerlijke mens armer en blijft de Hemelpoort voor ons gesloten.

We zijn gelukkig deze onware structuur niet. De onware persona, het onware masker, neemt de plaats in van wie we zijn. Als we in staat zijn de onware persoonlijkheid te ontmaskeren en daarmee de gehechtheid en de fantasie, die we als werkelijkheid aannemen, los te laten, merken we een nieuwe helderheid in onszelf op. Dit wordt de ware persoonlijkheid genoemd, de unieke persoon die we echt zijn, met de nadruk op 'zijn'. De ware persoonlijkheid is de structuur die we als persoon zijn en niet de structuur die we denken dat we zijn. De ware persoonlijkheidsstructuur hebben we opgebouwd tijdens ons leven. Het is het resultaat van het socialisatieproces en van onze individuele ontwikkeling. Deze structuur vormt een basis waarop we ons leven vorm kunnen gaan geven. Zonder de ware persoonlijkheid zouden we niet kunnen denken en voelen. Door middel van deze structuur maken we onderscheidingen en ontdekken we de betekenis van het leven. Het is dus van uitermate belang dat er in relatie met de omgeving een geïntegreerde ware persoonlijkheid wordt opgebouwd die zelfstandig en autonoom kan functioneren.

In de mystieke weg leren we om eerst de onware persona op te lossen en vervolgens tegelijkertijd vanuit de ware persoonlijkheid ons open te stellen voor de Ziel.

De onware structuur dient werkelijk losgelaten te worden opdat deze kan oplossen, sterven, verdwijnen. Het is een negatieve structuur die we dienen los te laten. Als dat lukt, ervaren we onszelf meer zoals we echt als persoon zijn, en vormt de ware persoon de basis om de mystieke weg te gaan en de Ziel tot ontplooiing te brengen; de ware persoonlijkheid is namelijk niet het einddoel. Uiteindelijk zullen we wakker moeten worden voor de Ziel. Via het meditatieproces kunnen we leren de ware persoonlijkheid zo doorschijnend te maken dat de Ziel tot uitdrukking kan komen. Doorschijnend betekent niet dat de ware persoonlijkheid vernietigd moet worden zoals dat bij de onware persona gebeurt. Dat zou zeer onverstandig zijn. De ware persoon vormt immers de unieke structuur van waaruit we de mystieke weg kunnen gaan. Voor de Ziel blijft de ware persoonlijkheid als een instrument aanwezig. Het is de ladder waarop we naar de Hemel omhoog kunnen stijgen. Als we vervolgens de treden van de ladder weghalen en daarmee de ware persoonlijkheid oplossen, blijft er geen structuur meer over en verdwijnt daarmee ook de mogelijkheid om de ladder te beklimmen.

Als de onware kanten van onszelf meer en meer worden opgelost, leven we nog wel vanuit de persoonlijkheid, de egostructuur vormt het centrum van onze houding en ons handelen. Het is de kunst om in meditatie tot overgave te komen zodat de egocentrische houding wordt getransformeerd. Het gaat niet om de ladder zelf maar om de levende verbinding die ontstaat met de Goddelijke Bron. De Ziel wordt dan het centrale perspectief van waaruit we leven, vrij van gehechtheid en vrij van ego. Onze ervaring is dan geopend naar het Goddelijke en tegelijkertijd in contact met de ware persoonlijkheid als instrument om de Inspiratie vanuit de Hemel uit te stralen en vorm te kunnen geven.

Maar eerst dienen we een gevecht aan te gaan met onze onware persoonlijkheid, die ons in de verslaving van het leven dreigt mee te sleuren en ons vast wil houden in de valse wereld van fantasieën en gedachteconstructies. Zolang we vastzitten in de onware persona kan de mystieke weg niet echt beginnen.

Strijd

Om de onware persoonlijkheid los te laten dienen we bijvoorbeeld een meditatie te beoefenen waarin we leren ruimte te zijn. De eerste stap is bewust te worden van onze onware kanten, werkelijk beseffen dat we in een bewustzijnsvernauwing leven.

Vervolgens worden deze identificaties die onophoudelijk in de ruimte-die-ik-ben verschijnen, gezuiverd en omgebogen, zonder dat we er in meegezogen worden. Maar dat is een moeilijke opgave, het lukt steeds niet. We laten ons iedere keer meeslepen, overgeleverd aan de enorme zuigkracht van het leven. Door deze wisselwerking van ruimte zijn en weer meegesleurd worden, ontstaat er een strijd en worsteling. Deze strijd is een noodzakelijk proces in de meditatie. Door deze strijd ontwaakt het Heilige Vuur. Het Heilige Vuur werkt in ons, spoelt al het onzuivere schoon en helpt ons grenzen te stellen aan de zuigkracht. We dienen dit proces toe te laten om de onware structuur te doorbreken en kunnen dan alleen nog maar vragen om hulp. Vragen in gebed om Kracht om de Weg te gaan. Ontferm U over mij. Help mij los te laten.

Gevaar van terugval

Deze strijd is vaak heftig van aard waarbij we in allerlei valkuilen terecht kunnen komen. Een sterke neiging is aanwezig om opnieuw toe te geven aan oude patronen. De vleespotten van Egypte zijn goed gevuld, waarom zouden we ons iets ontzeggen?

Er zijn veel krachten die ons in de oude onware structuur willen vasthouden. Vele ikken willen niet los laten, noch zich ontdoen van de onware kenmerken. Maar let op: Ga daar niet in mee! Probeer dit alles in het licht van de Heilige te plaatsen. Dit is mest voor het regeneratieproces, ga het dus niet onderdrukken of weggooien. Geduld is in dit geval essentieel. “Duurt allemaal wel lang”, fluistert een ‘ik’. “Doe er wat aan, zoek naar een oplossing”, schreeuwt weer een andere stem. Nee, niet doen! Geen verwachtingen scheppen. Niets doen! Zet gewoon door, doe ‘het werk’. Probeer ruimte te zijn en plaats alles in het licht van het mystieke hart.

Crisis

Af en toe kan het gebeuren dat de situatie helemaal vastloopt: een crisisachtig moment. Meestal wordt in de mystieke traditie aangegeven dat zo’n crisis goed is. Nu wordt de situatie echt op scherp gezet. Gaat het nu werkelijk om loslaten en overgave of blijf ‘ik’ de zaak beheersen?

Tijdens het mediteren en als we ons vanuit het gebed afstemmen op de Heilige, kan er toch steeds een vorm van zelfbedrog binnen sluipen. Ik weet wel dat ‘ik’ niets kan en dat het er om gaat los te laten en helemaal ontvankelijk te worden voor de Ziel, maar er zijn steeds ‘ikken’ die de zaak willen regelen en bepalen. ‘Ik’ wil het oplossen. ‘Ik’ wil de Ziel wakker maken. Maar dit blijkt een illusie, want hoe meer ik van alles wil, hoe meer ik vast kom te zitten. Zit ik eenmaal vast, dan is er geen inspiratie meer; een gevoel van wanhoop, grote onzekerheid en verlatenheid overvalt mij. Ik wil mijzelf overschreeuwen. Ik wil snel de crisis even oplossen. Zal ik toch maar alles uitleven en mij mee laten sleuren? Dat geeft tenminste even een ontlasting. Meestal kiezen Ikken er voor om steeds opnieuw alles weg te stoppen en te onderdrukken, om weg te vluchten van de pijn en het lijden.

Wat kan ik doen? Ik voel me machteloos, Help mij ! Wat kan ik werkelijk nog doen als niets meer werkt?

Laat los, laat los, wordt helemaal stil, vraag vanuit overgave hulp aan de Heilige. Laat de Heilige het werk doen. En als dat lukt is het wonderbaarlijk om te zien hoe in deze overgave verschillende inzichten gegeven worden, die een richting aangeven en ondersteuning bieden:

- *Omarm de crisis. Wrijving en strijd zijn noodzakelijk.*

Ik beseft dat op sommige momenten een crisis noodzakelijk is zodat processen omgevormd kunnen. Dit beseft helpt mij om voor de crisis en de strijd open te staan.

- *Alles wat in de ruimte die ik ben verschijnt, is er om getransformeerd te worden.*

De mest die we in onze tuin gebruiken gooien we niet weg, maar gebruiken we om onze tuin vruchtbaar te maken. Het is daarom niet nodig onze angsten, frustraties en neuroses te verdringen of weg te stoppen, maar ze wakker tegemoet te treden en ze te accepteren.

- *Ik beseft werkelijk dat ik niet mijn gedachten en gevoelens ben.*

In de wrijving en de strijd gebeurt iets: een omslag, een ervaring van niet meer 'ik' te zijn. 'Het' denkt en voelt in mij, een wezenlijk kenmerk van non-identificatie.

- *Laat die andere wezens en ikken maar denken en voelen.*

Als we toch weer meegezogen worden door het spel van allerlei ikken, zie dan dat het gebeurt en ga er niet meer in mee. Geef die ikken geen voeding meer. Probeer uit het spel van de ikken te stappen. Geef die ikken geen autoriteit. We leven in een innerlijk rijk van vele dwaze en wijze ikken, die regelmatig ons leven zuur en zoet kunnen maken. Probeer deze wereld te aanschouwen zonder meegesleurd te worden.

- *Het Heilige Vuur helpt mij te zuiveren.*

Als we in staat zijn in het meditatieproces ruimte te zijn en niet meer te reageren op dat wat verschijnt, kan de Heilige in ons werken. Het Heilige Vuur spoelt ons schoon. Het Heilige zuivert de onware kanten. Meer en meer voelt de ruimte die ik ben aan als een doorschijnende sfeer met een zachte liefdevolle kwaliteit.

Stilte

In ons dagelijkse leven ervaren we veel onrust. Er is een hoop lawaai zowel binnen in ons als buiten ons. Maar onder dit lawaai woont de stilte, indien we luisteren naar die stilte, stemmen we ons daar haast als vanzelf op af. Door de stilte kunnen we de inspiratie van de Ziel ontdekken en ervaren. De stilte kent verschillende fases:

Fase 1

Stil worden. Stil worden betekent bewust worden van de onrust. De onrust toelaten, maar er niet in meegaan. Langzaam aan ontstaat er innerlijke kalmte en innerlijke rust. Zodra we merken dat we afgeleid zijn, keren we terug naar de rust. Het is een houding van niet-doen. Niet reageren op de verschijnselen en impulsen die naar boven komen. Blijf in het ritme van de adem, en wees stil.

Fase 2

Stil zijn. Probeer in de stilte te verblijven. Voel de kalmte en de rust. Voel hoe je voeten rusten op de grond. Een basisvertrouwen komt naar voren. De stilte is er maar even. We worden toch weer meegenomen door de onrust. Weer chaos in het hoofd. Allerlei ikken vechten terug. De stilte geeft ruimte aan angst, pijn en eenzaamheid. Dat willen we overschreeuwen. Zie het en doe NIETS !

Fase 3

De levende stilte. Als we in de stilte verblijven kunnen we ontdekken dat de stilte leeft. Luister naar het geluid achter de stilte en ontdek een diepe levende stilte. Een vogel fluit.

Het ruisen van de wind. Hoor de beweging van de adem. Luister naar de innerlijke Stem. We gaan naar de diepte, naar het hart van de stilte, en komen meer en meer los van de gehechtheid aan het leven en ervaren tegelijkertijd de volheid van dat wat verschijnt.

*“Roeping tot stilte – zich gewonnen geven, zich toevertrouwen aan de stilte van een weids landschap van bossen en heuvels, van de zee of de woestijn, stil worden terwijl de zon opgaat boven dat land en zijn stilte vult met licht. ‘s Morgens bidden en werken, ‘s middags zwoegen en rusten en ‘s avonds opnieuw stil mediteren, als de nacht valt over dat land en de stilte...zich vult met duisternis en sterren. Dit is een ware en bijzondere roeping. Weinigen willen zo volkomen toebehoren aan zo’n stilte, die laten doordringen door merg en been, niets dan stilte ademen, zich voeden met stilte en het diepe wezen van hun leven veranderen in een levende en waakzame stilte”.*¹

Fase 4

Voorbij de stilte. De stilte brengt ons naar de essentie. We gaan voorbij de stilte en niet-stilte. De stilte is de poort naar de directe levende ervaring, in eenheid en veelheid. We bewegen ons tussen de spanning van stilte en chaos. We bevinden ons in het midden, waarbij tegelijkertijd de diepte van de stilte en de dynamiek van het dagelijkse leven zich ontvouwt.

*“De Stilte schept orde. Zij mengt zich in het tumult van je warrige gedachten en drijft de chaotische spinsels zachtjes uit elkaar tot zij elk op hun plaats komen. En als je volhardt in de stilte maakt zij met aandachtige vingers de plek in je binnenste vrij waar je helemaal jezelf bent en waar je je tegelijk verbonden voelt met de stille kern van al het andere. Als we eenmaal hebben geleerd neer te dalen in de stilte in onszelf kunnen wij haar vinden overal waar we zijn, in een druk gezelschap, in een lawaaiige stad, in de tram, langs de tastende draden van een gesprek. En als, in de tuin, de merel ophoudt met zingen en de schemering toe glijdt, omhelzen wij haar als de liefdevolle Aanwezige die ons koestert in de nacht”.*²

Paradox

Voorbij de stilte en de niet-stilte is een paradoxale ervaring. We doorbreken de onware kanten van ons zelf en vanuit de ontvankelijkheid van de ware persoon begint de Ziel te schijnen. We ervaren eenheid, volledige transparantie. Tegelijkertijd zijn er allerlei bewegingen te onderscheiden: we ervaren in de eenheid ook veelheid. De levende ervaring is een paradox, een ervaring van niet-twee waarin alles samenkomt.

In het boeddhisme wordt deze paradox besproken in de termen van Leegte en Vorm, beide zijn tegelijkertijd aanwezig. Er is geen fundamenteel onderscheid tussen de Leegte van de Bron en de Vorm van Wereld. Verlangen naar de hemel en verlangen naar de aarde zijn gelijkwaardig: ze zijn één en tegelijk uniek en stromen uit dezelfde Bron. In beide verlangens is de Heilige als de Bron aanwezig, alleen beide verlangens zijn verschillend gericht.

Dus ga niet het verlangen naar de aarde veronachtzamen of je er voor afsluiten, want het verlangen naar de aarde is genieten van het Koninkrijk, het aardse paradijs.

Maar ga ook niet het verlangen naar de Hemel vergeten om helemaal in het aardse verlangen op te gaan, want dan wordt het een demonisch verlangen.

¹ Zie: Thomas Merton, *Wegen naar het Paradijs*. Een dagboek van wijsheid en geloof; Lannoo / Ten Have

² Zie: Catharina Visser, *Verscholen dimensie, overwegingen bij de weg naar de diepte*; Dabar-Luyten

We richten ons dan of op het aardse, of op het hemelse. Maar het is niet het één of het ander. Het gaat om de paradox: het één en het andere.

We kunnen genieten van de vorm waarin de kracht van liefde, inspiratie en bezieling tot uitdrukking komen. Het is een non-duale ervaring: uniek en universeel op het kruispunt van hemel en aarde: paradox-zijn, echt, bewust levend, vanuit de Ziel.