

Angst, zorg en de bevrijding van 'niet-bestaan'

Angst en zorg zijn het product van de denkende geest en het gevolg van de identificatie met ons ego dat zich tegenover de wereld geplaatst ziet. Als we echter de moeite nemen om af te dalen naar de wortels van onze angst en zorg blijken die ook als bakens te fungeren om de weg terug te vinden naar het Ene non-duale Gewaarzijn.

Wensdenken

Ik mediteer en raak ongewild verstrikt in de vraag of ik mijn auto wel op slot heb gedaan. Ik lees de wijze woorden van een Meester en merk op dat ik in gedachten al bij de volgende pagina ben aangeland, in de hoop 'het antwoord' daar te vinden. Vol compassie ben ik naar mijn medemens... behalve naar die ene die mij diep gekwetst heeft.

'De geest is wel gewillig maar het vlees zwak' (Mattheus 26-41) sprak Jezus toen Hij zijn discipelen slapend aantrof in de nacht voor Zijn kruisiging. Ze wilden wel maar konden het niet opbrengen om te waken en Hem zo te steunen in zijn lot.

Hetzelfde geldt voor de wens om 'Verlicht' te zijn, om tot zelfrealisatie te komen. We wensen oprecht wakker te worden, te ontwaken uit de droom van dit leven, maar raken voortdurend afgeleid en aangehaakt door de constante stroom van gedachten en gevoelens die ons brein produceert. De grondtoon van die mentale activiteit is angst en zorg. Niet zozeer angst als gevolg van een bepaald voorval maar een algemene, diffuse deken van angst, onrust en spanning. Wat is de bron van die hoop en vrees, angst en onrust die ons belemmeren om eenvoudig en ontspannen 'hier' te zijn? Om die fundamentele angst te begrijpen – en daar beter mee om te kunnen gaan – moeten we terugkeren bij de bron, daar waar het allemaal begonnen is. En de bron is Zijn.

*'In den beginne was er één enkel Zelf. Geen oog knipte.
Hij dacht: 'Laat ik nu werelden scheppen.'
(Aitareya Upanishad)*

Zijn

Zijn is onbeweeglijk, tijdloos, vormloos, zonder kenmerken. Op de wateren van dit tijdloze, roerloze Zijn, verscheen een rimpeling. Waarom? Niemand die het weet, maar de beste verklaring is dat Zijn Zichzelf wilde kennen en om die reden 'vorm' creëerde. Een vormenwereld als illustratie van Zichzelf zoals spiegelbeelden in de spiegel. Kleurrijk en dynamisch maar niets anders dan spiegelingen op het roerloze, onaangedane, 'lege' oppervlak van de spiegel.

Ik ben

Op individueel niveau markeert die rimpeling op het oppervlak van de roerloze oceaan van non-duaal Gewaarzijn het ontstaan van een rudimentair besef van individueel bestaan, van 'ik ben'. In de westerse psychologie wordt deze pre-verbale, niet geconceptualiseerde ervaring van individueel bestaan gezien als de geboorte van het lichaams-ego. De boeddhistische psychologie voegt daaraan toe dat de identificatie met het lichaam tevens de geboortegrond is van ons lijden omdat we de herinnering verliezen aan de Eenheid waar wij uit voortkomen. De rimpeling op het oppervlak van de oceaan vergeet zijn ware aard – water - en denkt zichzelf een vorm te zijn. Door die identificatie met het lichaams-ego zijn wij in deze eerste fase van ons leven volkomen onderworpen aan de biologisch gedicteerde instinctieve wens om te overleven. We zien die overlevingsdrift in ieder levend organisme terug waarbij het thema steevast luidt: 'Nu ik besta moet ik zorgen dat ik blijf bestaan.' En, zoals ieder levensorganisme, herkennen we feilloos welke

voorwaarden daarvoor ondersteunend zijn zoals veiligheid, voeding en steun. Alles wat daarvan het tegendeel is zoals koude, stress, honger en eenzaamheid herkennen we als bedreigend en daardoor als een bron van angst.

Ik ben iemand

Maar dat is nog maar het begin. De tweede bron van angst en zorg overstijgt het biologische niveau en ontstaat op het moment dat ons brein gedachten kan ontwikkelen. Het primaire besef: 'ik ben', verandert gaandeweg in: 'ik ben iemand'. De rimpeling op het oppervlak van de oceaan trekt zich verder op en neemt de vorm aan van een golf. Een zelf- en wereldbeeld ontstaat dat is samengesteld uit ervaringen, herinneringen en verwachtingen, ontleend aan het 'pakhuisbewustzijn' zoals dat in boeddhistische termen genoemd wordt. Deze opslagplaats van ervaringen uit dit leven en voorgaande levens, levert de bouwstenen voor het verhaal over wie wij denken te zijn en wat de wereld is. Veel van dat materiaal is gekleurd en verouderd maar vormt desondanks de basis voor een duaal wereldbeeld. Als gevolg van deze 'ontwikkeling' zijn we niet langer in staat om onszelf als Eén en ondeelbaar te zien (non-duaal). We ervaren onszelf ook niet meer als inherent verbonden en onderdeel van de wereld om ons heen (verlicht duaal). In plaats daarvan geloven we in ons afgescheiden bestaan met rigide grenzen tussen binnen/buiten, toekomst/verleden en ik/niet-ik (duaal). En binnen de context van dit zelfbeeld – de aanname van afgescheidenheid – tracht datzelfde ego verlost te raken van zijn eenzaamheid en inherente ontevredenheid die daarvan het gevolg zijn door eenheid, ontspanning en geluk na te jagen.

Het lot van de mens die gevangen zit in zijn duale egocentrische zelfbeeld en daarmee gepaard



gaande verloochening van de non-duale Waarheid van Eenheid, wordt in boeddhistische kringen beeldend weergegeven op tanka's – linnen doeken waarop het wiel van leven en dood staat afgebeeld. In het centrum daarvan zien we de nimmer aflatende angst en zorg van ego verbeeld in het najagen en de zorg om wat het wil hebben (haan van begeerte) zijn afweer en angst om te krijgen wat het niet wil hebben (slang van agressie) en te volharden in het geloof in een afzonderlijk bestaan (varken van onwetendheid).

Dit is de wereld van Samsara, een leven waarin we verstrikt geraakt zijn in een overlevingsstrijd die zich beweegt tussen angst en zorg. Een strijd die we niet kunnen winnen maar die wij desondanks hardnekkig weigeren om op te geven. Een alternatief dat wij ons nauwelijks kunnen voorstellen.

In mijn groepen zeg ik weleens dat Verlichting de kunst is om op je kussentje te zitten. Dat lijkt een absurde uitspraak maar wie enige ervaring heeft met meditatie zal herkennen dat de body-mind – het samenspel tussen lichamelijke- en mentale activiteit – in een chronische staat van overmatige activiteit verkeert gedreven door zorg, angst en onwetendheid.

Existentieel lijden

Zelfs als wij op mentaal niveau begrepen hebben dat geluk en heelheid geen resultaat kunnen zijn van de inspanningen die ego zich getroost, blijven wij daar nog lang aan vasthouden. We gaan door met het verzamelen van spullen, van nieuwe inzichten en ervaringen, ook op spiritueel gebied en struinen de ene na de andere bron of leraar af. 'Liever zoeken dan vinden' lijkt het devies want zolang er hoop is, is er leven of eigenlijk: zolang 'ik' zoek best ik.

En daarmee belanden wij bij de diepste, meest primaire bronnen van angst en zorg. Ze zijn door de Boeddha samengevat tot de drie grote oorzaken van menselijk lijden: 1. Ten diepste niet weten wie je bent. 2. Kwetsbaar zijn en volkomen afhankelijk. 3. Onbetekenend en vergankelijk. Drie even onvermijdelijke als pijnlijke realiteiten van het leven die voor ego onverteerbaar zijn omdat ze zijn illusie van afzonderlijk bestaan rechtstreeks ondermijnen. Ego zal daarom altijd volharden in het zoeken naar wegen om deze existentiële waarheden weg te werken, te verzachten of te ontkennen. Tomeloze drukte, overmatige mentale activiteit en eindeloze vormen van afleiding zijn daarvoor zijn belangrijkste strategieën.

Realisatie

De verlossing van angst en zorg is niet te vinden binnen het speelveld van ego maar in de onvoorwaardelijke aanvaarding van de beperkingen die eigen zijn aan het leven in de wereld van vorm en plaats. De aanvaarding van ons gebrek aan identiteit, afhankelijkheid en vergankelijkheid ziet ego als het tekenen van zijn eigen doodvonnis. Wanneer we echter de moed opvatten om 'niet te doen', stil te staan en af te stemmen op de 'Grond' van non-duaal Gewaarzijn is het niet moeilijk om de eerste misvatting te doorzien waardoor we zijn gaan denken een eigen bestaan te kunnen of moeten leiden. Vanuit non-duaal Gewaarzijn is het volstrekt helder dat de rimpeling of golf niets anders zijn dan het water van de oceaan.

Angst en zorg zijn daarom niet zozeer obstakels voor Verlichting maar eerder bakens die ons de weg wijzen naar een andere werkelijkheid. Door stil te staan bij onze angsten en zorgen ontdekken we welke zelf- en wereldbeelden daaronder schuilgaan. Beelden die in wezen geen ander doel dienen dan de waarheid toe te dekken van ons eigen niet-bestaan. Als we bereid zijn om ieder idee over onszelf los te laten, als we het aandurven om met lege handen te staan, naakt, zonder verklaring, dan verliezen angst en zorg hun betekenis. Dan kunnen we ontspannen rusten in eenvoudig Zijn.

Alexander Zöllner

Augustus 2017