

Het enige dat je moet weten

ER IS MAAR ÉÉN DING dat je moet weten. En het is heel simpel.

Onze taak als mensen die het leven in al zijn volheid willen ervaren, is aandacht schenken aan de dingen die we ervaren.

Om dit te kunnen, hoeven we alleen maar te worden wie en wat we echt zijn. Dat is alles. We hoeven alleen maar te zijn wie we zijn, los van al onze ideeën en de systematische manieren waarop we met het leven omgaan.

Klinkt heerlijk, toch? Nee dus. Zijn wie we werkelijk zijn wil zeggen dat we moeten voelen wanneer we door het een of ander overstuur zijn geraakt — gekwetst of boos zijn. Bij sommigen van ons verkrampst ons lichaam tot een strakke, ellendige knoop als gevolg van deze heftige emoties. Anderen worden misselijk. En wie wil dat?

In het begin willen we helemaal niet met onze gevoelens in aanraking komen, omdat veel gevoelens, zoals gekwetstheid, woede en wrok, voortkomen uit pijn. En deze pijn voelt in eerste instantie als het laatste waar we ooit mee in aanraking willen komen.

Maar als we echt ervaren wat we zijn, wat dat in het moment ook is, dan is er vrijheid. Soms zeggen mensen tegen me: 'O ja, ik heb contact met wie ik ben. Ik weet dat mijn lichaam verkrampst'

Dat is niet hetzelfde ervaren. want als je zegt 'ik' weet dat 'mijn lichaam verkrampst, dan maak je al onderscheid tussen jezelf, je weten en je lichaam. We gaan ervan uit dat er een 'ik' is dat 'iets anders' kent. De wereld is gespleten. Als de wereld gespleten is, is er geen vrede en ook geen vrijheid.

Je zou kunnen zeggen: 'Maar ik weet heel goed dat ik lijd. Ik voel het ook echt.' Maar dat is geen ervaren, Als je het echt ervaart, voel je het lijden of de woede niet, dan ben je het. Daarom zeg ik: wees wat je bent.

Sommige mensen vinden 'ervaren' een verwarrend woord. Ervaren is niet ingewikkeld. Het is niets anders dan slechts een seconde zonder gedachten zijn. Het is dat wat je bent wanneer je niet over jezelf nadenkt. Laat je geest enkele seconden stil zijn. Je voelt wat je voelt, en dat is het.

Als je heel erg van streek bent, wordt de manier waarop je lichaam als vanzelf samenkrimpt in een bepaald opzicht nog veel interessanter. Bij de meeste ervaringen voelen we echter niet heel veel. Maar als je een of twee uur kunt gaan zitten en alleen ervaart wat er is, zal je leven in snel tempo veranderen.

Het is niet spectaculair. Het betekent niet dat er geen gedachten meer opkomen, maar het is alsof gedachten uit water opborrelen. Je ervaart ze en ze verdwijnen weer. Meestal volgen we de gedachten in ons hoofd en creëren we een fantasievoorstelling, we laten ze niet opborrelen en verdwijnen, iets wat ze van nature wel doen.

Je kunt dit alles niet proberen. Je kunt niet proberen om los te laten. Dat is raar. Wie laat er los? Je kunt ook niet proberen om jezelf weer op orde te krijgen en je kunt niet proberen om een beminnelijk mens te worden. Je kunt wél ervaren wanneer je niet beminnelijk bent. Hoeveel minuten kan ik blijven zitten en alleen maar dat zijn? De meeste mensen houden het ongeveer drie tot vier seconden vol. Hoe meer we ervaren, hoe minder de dingen anders hoeven zijn en hoe minder we aan oordelen hechten. En, onnodig te zeggen, een leven dat zich vanuit deze manier van beoefenen ontvouwt, is veel meedogender, opener en vreedzamer. Dit wil niet zeggen dat je niet voor dingen vecht of dat je niet handelt, alleen doe je dit vanuit stilte en met aandacht.

Echt ervaren kan aanvoelen als een groot verlies. En dat is het ook. Je verliest degene die je dacht te zijn. Je verliest dat waarvan je denkt dat het je identiteit is. Dat is beangstigend. Natuurlijk verliezen we in werkelijkheid niets. Maar we zijn bang dat we onze ideeën over 'dit ben ik, dat ben ik. Ik moet dit doen, ik moet dat doen. Hij houdt niet van me, het leven is één grote ellende' allemaal moeten opgeven. In de directe ervaring is dit er allemaal niet.

Misschien denk je: 'Maar ik vind veel van die gedachten juist helemaal niet prettig.' Dat is misschien zo, maar ze zijn je wel heel vertrouwd. We houden liever vast aan wat we kennen dan dat we het onbekende induiken. Daarom is beoefenen zo moeilijk. Maar het kan wel.

Ons leven gaat voortdurend verder. Het is een prachtig, stromend, geweldig leven, waarvan we soms wel, soms niet houden. Maar het is er altijd. Wij hebben een klein aantal flink vastgeroeste en bekrompen manieren waarop we ons gedragen en waarmee we deze enorme, weidse ervaring proberen te verwerken.

Als we het hele leven willen ervaren, hoeven we alleen maar te zijn wat we ervaren, dat is het geheim. Stel dat het lukt om enkele minuten te voelen wat je voelt en je er niet voor wegrent, er niet over nadenkt. het niet analyseert, geen pil neemt, je niet bedrinkt, of wat je dan ook doet om het niet te hoeven voelen. Als we er echt in rust bij kunnen blijven, als we vriendelijk en liefdevol bij die pijn kunnen blijven, dan beginnen we te transformeren. Als we hierbovenop ook nog met een gedachte leven, dan klampen we ons vast aan de pijn. Dan kan de pijn niet bewegen, dan kan hij nergens heen. Hij zit daar maar en je wordt er gek van.

Als we het op gedachten gebaseerde, persoonlijke verlangen naar een bepaald verloop van de dingen voor de eerste keer kunnen loslaten, kan de pijn die we voelen zich gaan openen. Als hij zich opent, wordt het gevoel helder en rustig.

Uiteindelijk blijven stilte en verwondering over. Uiteindelijk is er niets, alleen verwondering. Onder al onze problemen ligt een bron van stilte, daar is echte wijsheid. Hoe je het verder ook wilt noemen: het is er.

Bron: Beck, C. J. (2021). *Alledaagse wonderen*. Amsterdam: Uitgeverij Samsara.