

ZELFONDERZOEK EN HET BESCHILDEREN VAN DE REGENBOOG

In een e-maildialoog wisselen Arold Langeveld en Marnix Pauwels hun visies uit op zelfonderzoek en de consequenties waartoe zo'n onderzoek kan leiden. "Ik noem dat moment van helderheid, die uiterst subtiele verschuiving die tegelijkertijd enorm veel en heel weinig betekent, nu met veel liefde 'de mooiste teleurstelling van mijn leven'."

TEKST AROLD LANGEVELD EN MARNIX PAUWELS

Arold Langeveld is counselor met non-dualiteit als vertrekpunt. Hij werkte in meerdere verslavingsklinieken en was betrokken bij de film Alles over Niets. Hij spreekt en schrijft over non-dualiteit in binnen- en buitenland, en tracht daarbij een brug tracht te slaan tussen het non-duale gedachtegoed en de individuele beleving ervan. www.alheel.nl



Hi Marnix, ruim 20 jaar geleden had ik de serieuze ambitie om mijn zelf en daarmee mijn leven te verbeteren. Om eindelijk gelukkig te worden, eigenlijk. Ik ging in therapie en schreef me in voor allerlei trainingen, workshops en retraites op het gebied van persoonlijke effectiviteit, emotionele intelligentie, innerlijk kind, voice dialogue, imaginatie, vipassana, yoga, meditatie, systeemwerk, et cetera. Ik heb er in die jaren niet één overgeslagen. Ik dacht ermee te gaan ontdekken wie ik werkelijk was, maar eigenlijk deed ik het vooral om af te kunnen komen van gedrag dat ik van mezelf veroordeelde: oneerlijkheid, structuurloosheid, vluchtgedrag, onvolwassenheid, ontrouw. Ik dacht dat mijn leven pas kon beginnen als ik daarvan af was. Achteraf verwondert het me enorm dat ik niet eens op het idee ben gekomen om eerst te onderzoeken of er überhaupt een zelf is alvorens het te willen gaan verbeteren. Zelfs als iemand me het goed had uitgelegd, had ik het waarschijnlijk niet begrepen. Ik was nog zo geïdentificeerd met mijn zelf dat de mogelijkheid dat ik niet de denker/voeler/doener ben van mijn gedachten, gevoel en gedrag te hoog gegrepen was voor mij. Hoe was het voor jou voordat je er klaar voor was om het bestaan van je zelf zo radicaal te onderzoeken dat je kon zien dat het niet werkelijk bestaat? Herken je de zelfidentificatie als een soort hypnose waar niemand je uit kon halen omdat je echt geloofde dat je een zelfstandig handelend ik was?

Ha Arold!
ik herken die oeverloze storm aan 'verbeterpogingen' als geen ander. Toen ik een jaar of 16 was (ik ben nu 47) las ik

al boeken van Wayne Dyer en Shirley Maclaine, die me - in elk geval tijdelijk - een goed gevoel gaven. Een jaar of tien daarna probeerde ik NLP en eind 2012 (toen ik volledig stopte met drinken, blowen en roken en extreem depressief werd) dook ik vol overgave op de meditatie, en dan vooral de wat meer functionele vormen daarvan, dat wil zeggen, op Amerikaanse leest geschoeide zelfhulpboeken. Tientallen las ik er. Ook ik wilde mezelf veranderen en verbeteren omdat ik voor mijn gevoel aan alle kanten incompleet, onwaardig en mislukt was. En ook ik was hopeloos op zoek naar de gouden formule voor geluk, die ik vast en zeker zou bereiken als ik 'mijn gedachten maar onder controle zou krijgen'. Twee jaar geleden liep ik in een boekwinkel tegen 'Verlichting voor luie mensen' aan, van Paul Smit. Non-dualiteit en advaita zeiden me helemaal niks, hoewel later bleek dat ik er eerder mee in aanraking was gekomen, onder andere via het boek Een nieuwe aarde van Eckhart Tolle, dat ik vijftien jaar daarvoor had gelezen.

De ontmanteling van de zelfstructuur

Toen raakte dat me op zich al wel, maar ik kon er eigenlijk niks mee. Pas toen ik in 2012 en 2013 volledig naar de kloften was gegaan en een kleine 300 uur therapie had gedaan en met mijn rug tegen de muur had gestaan, was er ruimte om dingen compleet anders te gaan zien. Denk je dat het noodzakelijk is om jezelf eerst compleet te ontmantelen, om echt helemaal stuk te gaan, voordat je kunt doorzien hoe het werkelijk in elkaar zit?

Marnix Pauwels is copywriter, dichter, schrijver, liedjeschrijver en zanger in Amsterdam. Tot eind 2012 was hij verslaafd aan verschillende middelen en had hij het idee dat het leven te beheersen was als je maar graag genoeg wilde. Marnix is altijd geïnteresseerd geweest in meditatie, filosofie, boeddhisme en taoïsme. In 2013, na een levensbedreigende depressie die volgde op zijn ontnuchteren, stuitte hij op het fenomeen non-dualiteit. Hij is klaar met zoeken. www.twitter.com/marnixamsterdam



We lijken op elkaar, Marnix. Ik herken alles wat je beschrijft over jouw weg. Ik vergelijk het wel eens met de regenboog willen beschilderen. De regenboog is niet tastbaar, hij bestaat niet echt en zelfs de illusie is al perfect in zijn verschijning. Bij jou was het een boekje van Paul Smit. Bij mij was het 'Het open geheim' van Tony Parsons dat voor een eerste scheur in mijn 'zelf' zorgde. Als de ontmanteling van de zelfstructuur eenmaal begonnen is, is er meestal geen houden meer aan. Ik geloof niet dat dit eerst moet zijn voltooid voordat je mag zien wat je werkelijk bent. Bij mijzelf en ook bij anderen die ik heb begeleid, was er een resonantie met de non-duale boodschap. Die wordt door de denkkeest in het begin meestal nog niet echt begrepen, maar er is een energetische reactie op de mogelijkheid dat er geen werkelijk 'ik' is. Een gevoel, eigenlijk. Het is richtingloos en niet goed te benoemen, maar het is aantrekkelijk genoeg om honger naar meer te doen ontstaan. Die uit zich in het gaan lezen van boeken, het bezoeken van satsangs en het bekijken van filmpjes op het internet. Het gaat allemaal vanzelf. Als de schillen van het zelf van je af beginnen te vallen, verschijnt de leegte, het niets. Net als bij een ui. Hoe dicht je tot de kern komt, hoe meer niets er over blijft. Dat niets kan bedreigend aanvoelen voor wie zich lang identificeerde met een afgescheiden individu. Voor sommigen wordt het zelfonderzoek dan iets te radicaal. Een beter zelf was prima geweest, maar een niet-bestaand zelf gaat dan nog te ver. Het niets wordt dan opgevuld met een nieuwe identiteit in de sfeer van 'Ik ben niets' of 'Ik besta niet'. Dat is in theorie waar, maar het is als opvulling niet meer dan een nieuw verhaaltje over wie je denkt te zijn. Eigenlijk is de persona, het masker, dan ingeruild voor een ander masker, dat van de 'non-dualist'. Prima natuurlijk als dat gebeurt, maar het is gewoon een andere kant van de medaille die dan naar boven wordt gedraaid. Pas later, als ook die truc geen werkelijke voldoening meer geeft, kan het verlangen ontstaan naar de waarheid over het zelf. Dat zou je radicaal zelfonderzoek kunnen noemen. Het onderzoek wordt dan zo radicaal dat de bereidheid ontstaat om in te zien dat het onderzochte wellicht niet werkelijk bestaat als entiteit. Dan kan er ruimte ontstaan voor het inzicht dat je zonder idee over een zelf 'niets' bent, maar daarmee ook 'alles'! Hoe zie jij dat? Dat we in werkelijkheid niets en daardoor alles zijn?

Eigenlijk vind ik het erg conceptueel, Arold, dat alles en niets zijn. Dat soort ideeën überhaupt. Maar het is ook wel weer een mooi voorbeeld van de schijnbare tegenstellingen die je leert omarmen als het zoeken is gestopt. Net als dat kiezen au fond niet bestaat, maar je het wel degelijk doet in het dagelijks leven, buiten meditatie en stilteportraits en andere momenten waarop je overdreven bezig bent met je bewust zijn van je bewustzijn. Zolang je je verliest in theorieën over het leven, iets waar veel zoekende advaita-adepten zich (geheel vanzelf uiteraard) vol overgave 'schuldig' aan maken, is het allemaal heel ingewikkeld en onlogisch. Dan loop je continu tegen het fenomeen aan dat je het wel snapt, maar niet voelt. Tijdens onze mailwisseling van een tijdje geleden, toen ik wanhopig stuk liep op mijn zoekende geest en algemene onvrede en wanhoop, hebben we het

hier vaak over gehad. Ik had alle boeken gelezen en honderden uren filmpjes gekeken, was compleet uitgeput en gefrustreerd, en toch was ik niet waar ik dacht te moeten zijn. Het gebeurde maar niet. Het daalde niet in. Man, wat was ik ten einde raad!

Het Grote Inzicht

Waarschijnlijk blijft dit het meest frustrerende punt voor de uitgeputte geest op zoek naar verlichting, voor de zoeker die nog klem zit tussen onvoorwaardelijk weten en verstandelijk beoordelen: het idee dat het Grote Inzicht aanstaande is, maar je er op geen enkele manier iets aan kunt doen. Ik noem dat moment van helderheid, die uiterst subtiele verschuiving die tegelijkertijd enorm veel en heel weinig betekent, nu met veel liefde 'de mooiste teleurstelling van mijn leven'. Daarna kwam de uiterst voorspelbare periode van 'non-dualist zijn', zoals jij dat ook al zegt, waarin ik alles en iedereen probeerde te overtuigen van mijn nieuwe inzichten. Doodvermoeiend, vooral voor mijn omgeving. Radicaal zelfonderzoek is volgens mij de ultieme bereidheid om de grenzen van je denken op te zoeken en daar uitgeput doorheen te lazeren. Het is iets wat je moet doen, een onontkoombare aandrang om tot de bodem te gaan. Het laten vallen van al je aannames en denkpatronen, omdat je niet anders meer kan. Wat ik eigenlijk heel graag van jou wil weten is wat dat hele 'ontwaken' (mogen we daarvan spreken?) jou eigenlijk gebracht heeft. Even los van de lang niet altijd relevante discussie of er nou wel of niet een 'jou' is. Wil je daar iets over zeggen?

'De mooiste teleurstelling van mijn leven.' Geweldige vondst! En tevens mijn antwoord op jouw vraag. Ontwaken is voor mij niets meer geweest dan het inzien en daarna doorvoelen van het feit dat er niemand is die kan of moet ontwaken. Het heeft bij mij heel veel (maar niet alle) neigingen verwijderd om iets te willen worden. In die zin heeft het me de toekomst afgepakt, en die vond ik in het begin nog het lastigst om los te laten. Want daar, in de toekomst, kon het misschien toch nog plaatsvinden: de 'en hij leefde nog lang en gelukkig'-status. Voor de toekomst is een uitstekende vervanger omhelsd: het hier en nu, waarin niets anders kan of hoeft te zijn dan het al is. Ik 'zelf' inclusief. Dus heeft het ontwaken me vooral veel afgenomen: diepgewortelde angst, onprettige controledrang, ideeën over wat goed is en wat slecht, haastig op weg zijn naar de toekomst, et cetera. En mijn verhaal uiteraard! Je ziet het pas als je het ziet; alles wat je achter 'Ik ben' kan zetten ... dat ben je niet. Als dat echt wordt ontvangen is die ervaring allesbehalve conceptueel. Je voelt het!

Voorbeeldige gast

Echt radicaal zelfonderzoek is eigenlijk de ultieme wekker. Die maakt je zo luid wakker dat je van schrik even vergeet dat je een 'zelf' bent. Dat vergeten blijft niet continu. Het denkbeeldige zelf komt steeds weer terug, danst door je heen en verlaat je weer. Ik ben er inmiddels helemaal oké mee dat die illusie regelmatig bezit neemt van mijn lichaam. Hij krijgt

alle ruimte, want hij is gewichtloos, onzichtbaar en laat geen sporen na. Wie ben ik om me tegen zo'n voorbeeldige gast te verzetten? Tja, wie ben ik?

Ik zou niet weten wie jij bent, Arold. Of wie ik ben. Het zou me geen moeite kosten daar allemaal interessant klinkende, door boekenwijsheid geïnspireerde advaita-technische mumbo jumbo over te zeggen, maar uiteindelijk is dat alleen maar een spelletje 'kijk mij de materie eens goed beheersen'. In feite maakt het geen zak uit of je precies weet wie je bent, want ook al begrijp je dat je niemand bent, en daardoor juist iedereen, je moet evengoed gewoon nog zien te functioneren in de maatschappij. Het leven bestaat uit heel veel aardse beslommingen en als je denkt dat je daar te goed of te groot of te ontwaakt voor bent, ben je gewoon weer slachtoffer van een quasi geëvolueerd ego. Het is allemaal niet ingewikkelder dan dit, nu, waarin zich

allerlei ogenschijnlijk ingewikkelde dingen kunnen afspeelen. Schijnbaar, maar ook gewoon pijnlijk, of verdrietig, of extatisch. Daar moeten we het mee doen. Nee, daar mogen we het mee doen. Vroeger was ik altijd bang omdat ik stiekem wist dat we het leven niet kunnen controleren. Nu vind ik die onzekerheid, dat verrassende, die onvoorspelbaarheid juist het allermooiste wat er is.

Ik ben het met je eens dat de aardse beslommingen na zelfonderzoek gewoon doorgaan. Maar ik ervaar het aardse juist als minder beslomming sinds ik weet dat 'ik' er niets voor hoeft te doen om te functioneren in de maatschappij. Als ik gewoon blij ademhalen is dat voor mij functioneel genoeg; het leven doet de rest. Natuurlijk maakt niets een zak uit. Maar juist dat besef maakt dat ik me overal mee kan verbinden. Zonder mezelf te verliezen ... of mijn zelf erin te kunnen vinden. Het was mij het onderzoek waard! <



ACHTERAF VERWONDERT HET ME ENORM DAT IK NIET EENS OP HET IDEE BEN GEKOMEN OM EERST TE ONDERZOEKEN OF ER ÜBERHAUPT EEN ZELF IS ALVORENS HET TE WILLEN GAAN VERBETEREN. ZELFS ALS IEMAND ME HET GOED HAD UITGELEGD, HAD IK HET WAARSCHIJNLIJK NIET BEGREPEN