

# Beleving van de werkelijkheid

De Werkelijkheid Is. Elke poging de  
Werkelijkheid te beschrijven is een  
concept, een beeld van die Werkelijkheid  
en niet de Werkelijkheid.

Toch kan het beschrijven en delen van  
*Fokke Slootstra* onze ervaringen over die Werkelijkheid  
ertoe bijdragen om meer van onszelf  
bewust te worden.

FOKKE SLOOTSTRA VIERDE DIT JAAR DE  
TIENDE VERJAARDAG VAN ZIJN CEN-  
TRUM 'DE VERWONDERING' IN DROU-  
WENERVEEN (DR.) IN DIT CENTRUM  
WORDEN PSYCHOTHERAPIE EN SPIRITU-  
ALITEIT VERENIGD IN WAT 'NON-DUALE  
THERAPIE' GENOEMD WORDT. WEBSITE:  
WWW.NONDUALETHERAPIE.NL

DIT ARTIKEL IS EEN VERVOLG OP HET  
STUKJE "NON-DUALE THERAPIE", IN  
INZICHT SEPTEMBER 2003, MAAR KAN  
OOK PRIMA APART GELEZEN WORDEN.



Aan de hand van een metafoor van J. Welwood beschrijf ik in dit artikel drie vormen van ons werkelijkheidsbeleving: (1) de werkelijkheid van hoe we gevormd zijn, het onware zelf, (2) de werkelijkheid van een gezond zelfbesef, het ware zelf en (3) de spirituele werkelijkheid waarin alle identificatie met zelf, gevoel of lichaam losgelaten is.

## Ons innerlijk leven als kasteel

John Welwood gebruikt in zijn boek 'De psychologie van de ontwaaking' een prachtige metafoor: de wereld binnen ons kun je vergelijken met een enorm kasteel met lange gangen en duizenden kamertjes. Ieder kamertje vertegenwoordigt een bepaald aspect van jezelf en vormt een geïntegreerd deel van het complete kasteel. Als kind zijn we van nature nieuwsgie-





# Elk moment dat we uit ons verhaal stappen,

rig en doorzoeken we zonder schaamte of oordeel elke centimeter van het kasteel. Iedere kamer was uniek en vol verwondering keek je rond. Maar op een dag kwam er iemand in je kasteel (bijv. een ouder) en vertelde je dat één kamertje toch niet goed was, eigenlijk niet in jouw kasteel thuishoorde. Als kind ben je afhankelijk en zoek je liefde en acceptatie, dus sloot je snel dat kamertje af. De tijd verstreek en er kwamen steeds meer mensen naar je kasteel (familie, onderwijzers, dominees enz.). Zij gaven allemaal een mening over welke kamers leuk en goed waren en welke niet. En langzaam maar zeker sloot je steeds meer deuren af omdat je bang werd dat een kamer te overdadig was of omdat een kamer in een ander kasteel niet voorkwam. De dagen waarin je kasteel eindeloos en vol avontuur scheen, waren voorbij. Kamers waar je eerst trots op was, wilde je nu laten verdwijnen. Iedereen gaf je verschillende boodschappen over hoe het kasteel eruit zou moeten zien en het werd gemakkelijker naar hen te luisteren dan op jezelf te vertrouwen. Het afsplitsen van kamers gaf een veilig gevoel en op een dag als volwassenen leef je nog maar in een paar kamertjes met wat achterstallig onderhoud en ben je helemaal vergeten dat je ooit een kasteel bent geweest!

## Het onware zelf, in ons verhaal

Het mooie van bovenstaande metafoor is, dat het duidelijk maakt dat we in de loop der tijd in een steeds kleinere ruimte zijn gaan leven én dat we 'vergeten' zijn dat we ooit dat ruime kasteel waren. We zijn allemaal in onze westerse cultuur grootgebracht in het besef dat een aantal aspecten of eigenschappen van ons oké zijn, dat die er

mogen zijn én dat een aantal aspecten of eigenschappen van ons niet goed zijn, dat we die kwijt moeten of in ieder geval verbergen. Het is net alsof we ons steeds aan het amputeren zijn, dit wel, dat niet. Dit amputeren zorgt voor enorm veel strijd in en buiten ons en is debet aan ons psychisch lijden. We mogen eigenlijk niet zijn wie we zijn.

Intensief psychotherapeutisch werk maakt er ons van bewust in welke situaties en bij welke personen en groepen we onszelf zijn, vrij en onbevangen, als het ware met volwassen benen en in welke situaties we dat niet zijn. Dan stellen we ons klein of afhankelijk op in de hoop alsnog aandacht of liefde te krijgen. Het jezelf klein of afhankelijk maken, je licht onder de korenmaat steken is in je oude vertrouwde verhaal stappen. Het verhaal van de baby of het kind in ons, dat niet kreeg wat het nodig had, of wat zelfs genegeerd werd in het zich ontwikkelende zelfbesef. Dit verhaal creëert keer op keer zijn eigen vertrouwde werkelijkheid en geeft ons een identiteit, een alibi om niet onze volle potentie te leven. In ons verhaal zijn we slachtoffer of de ster om wie alles draait of zijn we wanhopig bezig alsnog het gemiste te verwerven. Uit onze aanpassing aan de omgeving is een onwaar zelf gecreëerd. Als kind kon je een keuze. De werkelijkheid van leven in ons verhaal is door C. Trungpa vergeleken met het leven in een cocon. "In de cocon is bijna als een kind in de baarmoeder zijn, een kind dat er niet echt uit wil komen. Zelfs nadat we geboren zijn, willen we niet graag zindelijk worden. We willen liever in onze luiers blijven. Maar je hebt geen keus. Je bent geboren en je bent zindelijk geworden, je kunt niet altijd een luier om blijven houden!"

De cocon is ook een bescherming tegen diepe gevoelens van ontoereikendheid en leegte die we keer op keer proberen op te vullen. De wonden van het verleden blijven echter wonden die zich bewust of onbewust zullen blijven manifesteren, net zolang tot we er onze liefde en aandacht aan schenken. Pas dan komen er meerdere kamertjes vrij in ons bewustzijn en hoeven we niet meer te onderdrukken of te verbergen.

## Het ware zelf, uit ons verhaal.

Alle aspecten en eigenschappen van onszelf die er mogen zijn, die we niet weg hoeven te stoppen, zorgen voor een gezond zelfbesef. We hoeven niet iets op te houden, we hoeven geen gevoel of emotie te onderdrukken. We hoeven evenmin bepaalde eigenschappen of neigingen weg te moffelen. Kortom we hoeven onszelf niet te amputeren, maar mogen zijn wie we zijn. Het is als het schillen van een ui, laag voor laag ontmaskeren we de psychologische aannames en beelden over onszelf. Zoals Ken Wilber ooit omschreef: het is het doorzien van alle leugens die we over onszelf vertellen.

Elk moment dat we uit ons verhaal stappen of zijn, is de wereld fris, open en nieuw. Dit is een totaal andere wereld of werkelijkheid dan in ons verhaal. De zin van het leven is opeens er zin in hebben, in volle potentie en passie willen leven, voluit. Het is een soort openbarsten van leven en energie die vergelijkbaar is met de levenslust en energie van kinderen. In deze werkelijkheid ben je op een diepe manier op je gemak met jezelf. Je rust in je eigen psyche. Je leert te houden van jezelf met alle mooie en minder mooie kanten. Zo zijn ook alle kamertjes van ons kasteel, de open én afgesloten delen



één geheel en alle nodig om onszelf te leren kennen. Want hoe weten we wat liefde is als we nooit haat of woede hebben gevoeld? Of hoe onderscheiden we het ware, het goede en het schone als we het onware, het slechte en het lelijke niet kennen?

## Het Zelf, zonder verhaal

Psychologisch werk kan helpen onszelf te vinden. Spiritueel werk kan helpen onszelf te overstijgen, onszelf volkomen los te laten, onszelf te herinneren dat we dat grote ruime kasteel zijn. Beide zijn belangrijk. Spiritueel werk helpt ons om de waarheid wat we werkelijk zijn onder ogen te zien. Die waarheid valt niet te begrijpen of uit te leggen, maar is alleen te Zien, te Realiseren.

Zelfs met een gezond zelfbesef is er nog een subtiel onderscheid tussen ik en de rest, tussen ik en de wereld. Zoals in een beroemd zen-gedicht:

*De grote weg is niet moeilijk voor  
wie geen voorkeuren kent,  
wanneer liefde en haat beide  
afwezig zijn, wordt alles helder  
en onversluierd.  
Maak je echter maar het kleinste  
onderscheid, dan wijken hemel en  
aarde uiteen.*

Ons 'ik' gelooft altijd in sprookjes en als die er niet zijn, maakt het weer een nieuw sprookje. Realisatie is zien dat het maar een sprookje is, een droom, waarin of waaruit je wakker kunt worden. Het schijnt dat de Boeddha bij zijn ontwaken opmerkte: "O, huizenbouwer, ik heb u gezien, uw nokbalk is gebroken." Het doorzien van de huizenbouwer, de verhalenverteller, de centrale figuur, breekt de nokbalk van het hele huis van menselijk lijden!

Het is de bereidheid uit de inhoud van ons bewustzijn te stappen naar Bewustzijn zelf, naar de stille achtergrond waarin alles verschijnt. Het Zien en Realiseren dat we dit ten diepste zijn, ja ook jij, is bevrijdend. Hier is niets meer om je aan vast te klampen, hier is niets meer van mij, hier is geen enkel belang, want Alles is Hier Al.

Deze werkelijkheid zou je de spirituele werkelijkheid kunnen noemen. Een Werkelijkheid die alleen maar nu plaats kan vinden. In de woorden van Nisargadatta: "Het is de Werkelijkheid die het Nu zo vitaal maakt, zo anders dan verleden en toekomst die slechts mentaal zijn!" Deze werkelijkheid is te vergelijken met een enorme grote kamer met allemaal witte tegeltjes op de vloer. Soms verschijnt er een vlekje op de vloer. Onze psyche heeft de neiging daar heen te gaan, dat vlekje weg te willen poetsen of op te lossen. Als je dat doet, ben je geïdentificeerd met iets en zit je er ook aan vast. Doe je het niet, dan blijft de kamer ruim, is het vlekje enkel een verschijnsel wat er best mag zijn. Waarom zou je je druk maken over een verschijnsel dat je niet bent en dat weer verdwijnt als je ziet dat alles in die ruime kamer plaatsvindt? Die enorme ruimte ben je Zelf. Dat is je oergrond. Elk moment word je daaruit geschapen en los je weer op. Wat een wonder!

## De symboliek van het kruis

Zoals eerder beschreven is het belangrijk te beseffen dat afhankelijk van waar je op een moment zit (of mee geïdentificeerd bent) je je eigen werkelijkheid en je eigen wereld scheidt. In de wereld van het onware zelf moet er nog van alles gebeuren, zijn we driftig op zoek, bewust of onbewust de gaten in

onzelf aan het vullen. In de wereld van het ware zelf zijn we meer geïntegreerd, hoeven we minder en kunnen we alles van onszelf accepteren en verwelkomen. Er is geen strijd meer met onszelf, dus ook minder met de omgeving. In de spirituele werkelijkheid zijn alle identificaties losgelaten en bewegen we ons volkomen open en vrij in het mysterie van het Leven. De psychologische werkelijkheid (zowel t.o.v. het ware als het onware zelf) zou je kunnen beschrijven als een ogenschijnlijk horizontale reis door de tijd, een lineair proces, het schillen van een ui. Dit proces slingert heen en weer tussen positieve en negatieve ervaringen, geluk en ongeluk, meevallers en tegenvallers. De verticale reis, de spirituele werkelijkheid, is van een totaal andere orde. Er is geen sprake van een lineair proces in de tijd, er is zelfs geen tijd, alleen maar Nu. In de realisatie van dit Nu, ben je Alles, ben je Niets. Ben je Bewustzijn of de Bron waarin alles verschijnt, ook die horizontale reis. T. Parsons heeft beschreven dat de horizontale en verticale reis samenkomen in het kruis. Hier zijn we het Licht dat leeft, binnen de gewone levende ervaring. Hier lost alle dualiteit op en vindt herkenning plaats dit Licht te zijn, zowel in zijn oorsprong als in zijn manifestaties. Zoals in de hartsoetra wordt verwoord: "Leegte is Vorm en Vorm is Leegte." ☸

## Literatuur

Zoals het is (T. Parsons), Een ongevoel gesprek met God (N.D. Walsch), Psychologie van het ontwaken (J. Welwood), Hartstochtelijk aanwezig zijn (C. Ingram), Het geheim van de schaduw (D. Ford), Het oog slaapt nooit (G. Merzel), De grote oostelijke zon (C. Trungpa)