

We vragen niet te veel, we vragen veel te weinig

Wie het wil hebben over praktische spiritualiteit moet eerst een andere vraag voor zichzelf beantwoorden: wat verlang ik van mijn spirituele leerweg? Want praktische uitwerking heeft pas zin wanneer we helderheid hebben gekregen over waar we naar toe willen. Je schaft pas een landkaart aan als je weet naar welk land je reizen wilt, je koopt pas een handleiding wanneer je besloten hebt welk computerprogramma je wilt gebruiken. Dus: wat vragen we van het spirituele pad dat we bewandelen? Is dat: een rustig aangenaam leventje? De oplossing van al onze problemen? Het lenigen van pijn? Het wegnemen van onze angsten? Het verbeteren van onze relaties en zingeving aan ons bestaan? Een andere blik op de dood? Morele gedragsregels? En zijn we tevreden wanneer ons spirituele pad ons dit alles heeft gebracht?

24

DOOR WILLEM GLAUDEMANS

Het lijkt veel, maar misschien is het veel te weinig. Toch stellen verreweg de meeste mensen zich hiermee dik tevreden en zijn ze al blij wanneer hun spiritualiteit hun dit gebracht heeft. En dat is volkomen terecht, het is iets om blij om te zijn, maar niet iets om bij te gaan rusten. Dus ten tweede: of vragen we van onze spirituele leerweg dat die ons werkelijke verlossing en bevrijding brengt, ons helpt te ontwaken uit de droom, onze identificatie blijvend transformeert en ons de ontmoeting brengt met het onbegrensde Zelf en met God?

Veel mensen verlangen ergens in een verborgen hoekje van hun geest wel het tweede, maar vaak ondoen ze tegelijk het radicale appèl dat hun spiritualiteit op hen doet van zijn kracht en houden ze een aangenaam bubbelbad over waarin ze zachtjes wegdromen en zich plezierig verdoven met de opstijgende dennen- en wierookgeuren. Ze kijken blij getroffen om zich heen en constateren: het is gezellig hier, laat mij hier maar blijven. Maar leven

in een badkuip maakt ons week en is misschien wel de uiting van ons verlangen terug naar de moederschoot waar alles warm en veilig was en we geen verantwoordelijkheid droegen. Het is dan misschien eerder een vorm van regressie dan van progressie. En daarmee missen we net de diepe transformerende kracht die ons werkelijke verlossing kan brengen. Een veilige omgeving kan een goede plek zijn om even uit te rusten en bij te komen van de stormen van het leven, maar wie gaat er nu in een badkuip wonen?

Helaas doen heel veel mensen dat (volgens Wilber 99% van de 25 % van de wereldbevolking die überhaupt met spiritualiteit bezig is). Het lijkt wel of ze uit hun spiritualiteit niet meer willen putten dan een algeheel gevoel van comfort, iets wat het leven veraangenaamt en draaglijk maakt en hun een positieve blik verschaft. Daar is op zich niets op tegen. Maar de radicale boodschap van allerhande spirituele geschriften en leringen brengen ze zodoende terug tot een geruststellend niemendalletje. Het moet vooral niet moeilijk worden en veel van ons vragen. Een leuke saus over het leven heen,

ja graag, werkelijke verlossing uit de kluisters van het ego, nou nee liever niet. We laten immers niet graag aan onze fundamenteën morrelen, of wat daarvoor moet doorgaan. We gebruiken spiritualiteit eerder ter versterking van ons ego-zelf en van ons narcisme dan voor de afbraak ervan. En we misleiden onszelf met de gedachte hoe goed we het allemaal doen, spiritueel gesproken. We ontwikkelen een 'spiritueel ego', een monstrueus verdedigingsmechanisme wat het ego juist op zijn plaats houdt. We lijken al een heel eind op weg te zijn. En intussen zijn we bijna gaargekookt in het bad en is onze wil tot werkelijke transformatie en verlossing zoetjesaan in aangenaamheid verdronken.

Dus wederom: wat willen we van onze spirituele weg? De meeste mensen beantwoorden deze vraag met een aantal van onderstaande zaken:

- meer liefde en minder angst in mijn leven
- betere relaties
- meer innerlijke vrede
- zelfkennis
- inzicht in het leven

- inzicht in voortbestaan na de dood
- zingeving aan het bestaan
- gedragsregels om beter te leven
- die uiteindelijk moeten leiden tot een betere wereld
- spirituele ervaringen

Dit is wat we de psychologische voordelen van religie kunnen noemen, niveau I. En deze zijn niet te onderschatten en niet over te slaan. Maar het is niet verstandig te denken dat dit alles is en hier te blijven staan. Nadat deze elementen als verworvenheid zijn gekend vormen ze het fundament voor een diepere beantwoording van de vraag: wat verlang ik van mijn spirituele leerweg? En dan komen we op dingen als:

- verlossing en bevrijding uit de illusie-wereld
- transcendentie van het ego-zelf
- de blijvende ervaring van wie ik werkelijk ben
- eenheidsbewustzijn
- ervaring van Gods Liefde
- ontmoeting met het Zelf, zelfrealisatie

Machteld Hengeveld



Dit zijn in wezen allemaal namen die verschillende aspecten benoemen van een en dezelfde ervaring. Dit is wat we, in navolging van Ken Wilber, de transformerende werking van spiritualiteit kunnen noemen, niveau II.

Op elk niveau zijn bepaalde leermiddelen en methoden geëigend. Die van het eerste niveau zijn bijvoorbeeld: ontspanningsoefeningen, bepaalde vormen van yoga, meditatietechnieken, healingsmethoden, affirmaties, psychotherapie, vormen van vergeving en het genezen van relaties. Bij het tweede niveau gaat het vaak meer om de levende confrontatie met een leermeester die jouw ego geen ontsnappingsmogelijkheden meer biedt: Zen koans, satsang van non-dualistische leraren zoals Shri Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi enz. Het tweede is nauwelijks in workshopverband aan te bieden, bij het eerste floreert dit juist wel.

Spirituele leerwegen kun je hieraan toetsen en bekijken wat ze je bieden. De meeste geven vooral de psychologische voordelen. Weinigen geven het tweede (zoals gnosis, advaita vedanta, soefisme, mystieke stromingen), en zeldzame andere leerwegen geven allebei de niveaus maar worden door aanhangers vaak miskend in hun tweede aspiratie (zoals *Een cursus in wonderen*), men ziet de uitnodiging tot werkelijke verlossing over het hoofd en stelt zich tevreden met de psychologische voordelen. Van de Cursus is dan ook de uitspraak die dit artikel tot titel dient.

Een cursus in wonderen is als leerweg misschien wel uniek in het feit dat hij beide niveaus bedient en in één systeem heeft samengebracht, wat soms tot verwarring voor de studenten leidt, die de niveaus niet hebben leren onderscheiden en methoden van niveau II proberen toe te passen op niveau I. Een voorbeeld daarvan: bij niveau I hoort niet meteen het leerstuk dat de wereld illusie is, want je bent nog bezig om je plek in de wereld in te nemen. Bij niveau II is het een logisch gevolg en een noodzaak dit inzicht te verwerven wil je je valse identiteit als lichaam in een stoffelijke wereld kunnen overstijgen en je ware Zelf vinden. De Cursus leidt ons tot de keuze: willen we een 'gezellige hel', of willen we de Hemel, d.w.z. verlossing; willen we een aangename droom of willen we werkelijk ontwaken? Die keuze is aan ons.

En tegelijkertijd is het geen keuze. Want verlangen naar verlichting staat verlichting in de weg. De vraag 'wat verlang ik van mijn spiritualiteit?' is hier eigenlijk een paradoxale. Want wat is het 'ik' dat hier verlangt? Wanneer het een ego-verlangen is, is het een interne tegenstrijdigheid: het ego kan niet verlangen zichzelf te overstijgen. Dus de eerste

stap hier is: ophouden te wensen wat je meent te missen. Ophouden te proberen te bereiken wat je in wezen al bent, maar bent vergeten. Ophouden te willen weten en verklaren. Net als bij het eerste niveau volgen we een innerlijke aandrang, iets wat sterker is dan wij, iets wat zich op een bepaald moment als vanzelfsprekend aandient en zich aan ons voltrekt. We kunnen het aan allerlei dingen merken: we zijn niet meer tevreden met de psychologische voordelen, hoe belangrijk en fijn op zich ook. We zoeken een radicalere vorm van spiritualiteit omdat de oude zingevingsspiritualiteit niet meer bevredigt. We voelen een aandrang in ons die ons naar iets anders richt. Innerlijk wenden we ons. Ken Wilber drukt het zo uit: 'Op een zeker punt in ons rijpingsproces houdt zingeving (niveau I - wg) gewoon op ons te troosten, hoe geschikt en overtuigend het ook was. Geen nieuw geloof of paradigma, geen nieuwe mythen, geen nieuwe ideeën zullen de opdringende kwelling tegenhouden. Niet een nieuw geloof voor het zelf, maar het transcenderen van het zelf is het enige pad dat kan helpen.' Elke poging tot zingeving aan het in principe zinloze is futiel geworden, volstrekt relatief. Het gaat nu om andere dingen, een fundamentele stap, werkelijke bevrijding en verlossing. Aanvankelijk ging het om het troosten van het ego-zelf dat zich in een bedreigende wereld bevindt, nu gaat het om het transcenderen van datzelfde zelf, naar een werkelijke veiligheid. Het oude troostverhaal heeft afgedaan, zijn belang verloren. Het heeft je gebracht tot waar je nu bent, en dat is de onmiskenbare waarde ervan, maar het voldoet niet meer, het is leeg geworden. Wanneer je die aandrang in jezelf ontdekt, mag je die volgen en weet je waarnaar je onderweg bent. Het is sterven aan het oude ik en opstaan als het Zelf. Vanuit het perspectief van het ego wordt het als sterven gezien, vanuit het perspectief van het Zelf is er sprake van een transformatie, een milde bevrijding, een zacht ontwaken. En dat gaat kennelijk bij ieder op zijn eigen tijd en eigen manier, geleidelijk of plotsklaps. We hoeven alleen bereid te zijn en alert te zijn als het zich aandient.

LITERATUUR

- Een cursus in wonderen, Deventer 1999, 4e druk 2001.
- Paul Blok, Welkom in satsang; Zeven leraren over de essentie van het bestaan, Bloemendaal 2002.
- Shri Nisargadatta Maharaj, Ik ben en Zijn, beide heruitgegeven in 2000 en 2001 in Bloemendaal.
- Ramana Maharshi, Gesprekken, opgetekend door Paul Brunton en Munagala Venkataramiah, Deventer, 2002.
- Ken Wilber, One Taste; Daily Reflections on Integral Spirituality, Boston/Londen, 2000, p.25-35. Vertaald als: 'Zingeving tegenover transformatie', in Inzicht, jrg.3, nr.2, mei 2001, p.4-11.