

Een Weg naar Waarheid

Jeru Kabbal over Emoties

Sommige mensen op het pad van spirituele en/of persoonlijke groei beschouwen emoties als iets heiligs. Ze zijn ervan overtuigd dat het hebben van emoties betekent dat je leeft. Het hebben van emoties betekent dat je ze niet onderdrukt. En daarbij zijn emoties gewoon een gevolg van gedachten. Als je geen gedachten hebt, zal je niet dezelfde soort emoties hebben. Je emoties zijn reacties op wat je *denkt* dat er gebeurt. Wat je denkt dat er gebeurt, is iets heel anders dan wat er werkelijk gebeurt. Emoties zeggen niets over de werkelijkheid. Ze zeggen iets over je denkwereld, je innerlijke droom. Wat je denkt dat er gebeurt, komt uit herinnering. Wie je denkt dat je bent, komt uit herinnering. Wat je denkt dat leven is, komt uit herinnering. Het komt niet uit je ervaring van dit moment.

Je onderzoek naar emoties begint met de vraag ‘komt wat ik nu voel uit de werkelijkheid van dit moment of uit mijn denkwereld? Komt het uit wat ik hier nu met mijn zintuigen ervaar, of komt het uit herinnering?’ Herinnering is niet de realiteit. Het kan wel zo lijken vanuit je denken, zowel bewust als onbewust, maar het is een artificiële werkelijkheid, net zoals een film dat is. Als je naar de film gaat dan lijkt het of er van alles gebeurt, maar loop je naar het filmdoek dan zie je dat het slechts lichtflikkeringen op een wit vlak zijn. Er is daar geen mens te zien. Wat je ziet is niet echt. Daarbovenop is het ook nog zo dat de acteurs tien miljoen dollar krijgen om hun ogen te laten wateren voor een camera, terwijl ze doen alsof ze verdriet hebben. En dan huil jij een echte traan. En de traan is echt, maar de oorzaak ervan is beslist niet echt. Dat de traan echt is, bewijst dus niet dat wat er op het scherm gebeurt ook echt is. In de verste verte niet. Veel mensen maken die vergissing. Ze zeggen ‘Ik voel het, dus het is echt’. Wat je voelt is echt, maar de bron ervan is niet echt. En dat is een groot verschil.

Bij het opkomen van een emotie ondergaat je lichaam een aantal chemische veranderingen. Je hart slaat langzamer, of juist sneller, er kan van alles in je lichaam gebeuren. En dit gebeurt in het nu, in het moment. Maar de werkelijk relevante vraag is: wat veroorzaakt dit? Gebeurt het omdat ik bewust of onbewust van binnen in de film zit, en ik daardoor geloof dat er iets gebeurt wat niet werkelijk gebeurt? Of wordt het veroorzaakt door de werkelijkheid van dit moment? Deze vraag zal je jezelf telkens opnieuw moeten stellen. En je zal ontdekken dat je emoties eigenlijk altijd uit je innerlijke film komen, uit je denkwereld.

Je projecteert je verleden op het heden

Misschien is het je wel eens opgevallen dat een bepaalde emotie soms al aanwezig is, vóórdát er een reden voor is. Het meest voor de hand liggende voorbeeld hiervan is, dat je ’s morgens bij het wakker worden een bepaald gevoel hebt. Laten we zeggen, dat je je verslagen voelt. Je voelt je verslagen. En je bent net opgestaan, dus het zijn niet echt de omstandigheden van dat moment waardoor je je verslagen voelt. Toch voel je het. En nadat je het hebt opgemerkt, zegt de logica van je denken ‘Wel, er moet een reden zijn waarom ik me zo verslagen voel.’ En dan ga je de omstandigheden van je leven na: ‘Ach, ik zit ook helemaal vast in m’n werk’ of ‘Mijn relatie is niet zoals ik het zou willen’ of ‘Ik verdien niet genoeg geld’, ‘Ik heb niet genoeg vrijheid’, enz. enz. Maar zie dat eerst het gevoel er is, en daarna vind je de reden ervoor – wat natuurlijk niet de echte reden is. Maar je moet het ergens opleggen, je moet het ergens op projecteren. En logischerwijs probeer je iets in je huidige omstandigheden te vinden om het op te projecteren. Als je niet al enigszins aan jezelf gewerkt hebt, zal je nooit op het idee komen dat het een herinnering van je geboorte zou kunnen zijn. Een herinnering dus uit een tijd die irrelevant is voor je leven nu. Wees hier alert op, en het zal je steeds vaker opvallen dat de gevoelens er eerst zijn, en daarna vind je er een reden voor, zodat je de gevoelens kunt rechtvaardigen.

Als je ooit regressiewerk hebt gedaan, heb je gezien hoe veel van wie je vandaag de dag bent, is gevormd door wie je vroeger was. De herinneringen van je vroegere ervaringen, vooral die van je vroegste kindertijd, bepalen voor een groot deel hoe je reageert op situaties nu. Op het punt waar je nu in je leven bent, ervaar je vrijwel niets als nieuw. Je kan nieuwe mensen ontmoeten, je kan een nieuwe omgeving opzoeken, maar op deze nieuwe mensen en nieuwe omgevingen projecteer je oude mensen en oude

omgevingen. Het komt nauwelijks meer voor dat je iets met onschuld ervaart. Je reageert op situaties zoals je er in het verleden op gereageerd hebt, en daarom is het bijna niet meer mogelijk om spontaan te zijn.

Waarschijnlijk heb je het gevoel dat je deze innerlijke beelden, deze droom, zo af en toe op de werkelijkheid projecteert. Maar hoe preciezer je ernaar kijkt, hoe meer je gaat zien dat je deze droom constant projecteert, dat je als het ware in deze droom leeft. En dat je de droom als de realiteit ervaart, juist vanwege je emoties.

Alle emoties zijn een variatie van angst

Ga je een emotie nader bekijken, dan zal je zien dat alle emoties in werkelijkheid angst zijn. Dit komt misschien wat raar op je over omdat je weet dat een emotie soms geen angst is, maar het is angst en de afwezigheid van angst. Het klinkt vreemd om het zo te definiëren, maar het is vergelijkbaar met dat alle kleuren aan wit gerelateerd zijn, aan licht. Je schijnt een wit licht, een helder licht, door een prisma, en het prisma breekt dat licht in de verschillende kleuren, de kleuren van de regenboog. Als je het licht uitdoet, dan heb je duisternis, of zwart. Dus je kan zeggen dat alle kleuren een variatie van wit zijn. Op dezelfde manier kunnen we zeggen dat alle emoties een variatie van angst zijn, verschillende soorten angst, pogingen om angst te vermijden, of succes in angst vermijden. En als je er goed naar kijkt, zal je ontdekken dat ze allemaal dezelfde wortel hebben: de zorg voor je bestaan, de zorg over het overleven.

Het is zinvol om de innerlijke bron van een gevoel op te zoeken. Er zijn verschillende manieren en methodes waarmee je dit kunt doen. Alle emoties die je hebt, leiden naar een herinnering uit je kindertijd. Elke emotie is een uitgroei of soms zelfs een simpele herhaling van de emoties, de angsten, van het kind dat je vroeger was. Het kind, dat voor zijn overleven afhankelijk was van anderen en daarom gedwongen was zich aan te passen. Als je kan zien dat de bron van de emotie in werkelijkheid uit je verleden komt, en niet uit het heden, is er geen enkele reden meer om in emoties verstrikt te zitten of er zaligmakend over te doen. Ze hebben niets met je leven van nu te maken.

Word meer en meer de waarnemer

Als je dit een paar keer grondig doet, en het tot in je botten doordringt dat het waar is dat deze gevoelens inderdaad uit irrelevante herinneringen komen en niet uit de realiteit, dan zal het niet meer zo vaak nodig zijn om met elk gevoel apart te werken. Na een tijdje is het je volstrekt duidelijk dat het uit een ver verleden komt en niets met het nu te maken heeft. En je begint ernaar te kijken, naar dit drama dat zich in je afspeelt en zichzelf op het heden projecteert. Je wordt meer en meer de waarnemer ervan. Het wordt gewoon een interessante film, waar je naar kijkt net zoals je naar elke andere film kijkt.

En dan zal je vanzelf stiller worden. Stiller en vreugdevoller. Want je zal meer en meer in dit moment zijn. En je zal ontdekken dat de werkelijkheid niet deze negatieve gevoelens veroorzaakt. Dit moment creëert geen verdriet. Dit moment creëert geen boosheid, geen frustratie, geen angst, geen hebzucht, geen jaloezie. Al deze dingen komen uit herinnering. En de basis van die herinneringen is gelegd in een tijd toen je hulpeloos was en afhankelijk van anderen. En dit is de sleutel. Al deze gevoelens zijn terug te voeren tot gevoelens van hulpeloosheid en afhankelijkheid, of zoals ik eerder zei, gevoelens van angst – angst om niet te overleven, toe te schrijven aan het feit dat we allemaal geboren werden in een hulpeloos lichaam.

Wees dus heel alert en bewust - zo bewust als je maar zijn kan - als je bij jezelf een sterke emotie waarneemt. Het hoeft niet altijd iets negatiefs te zijn, het kan ook een positieve emotie zijn. Als je een sterke emotie hebt, houd dan de mogelijkheid open dat je op een herinnering reageert en niet op iets uit de realiteit. En neem de tijd om dit te onderzoeken.

Maak je los van de identificatie met wat voorbij is

Als je wel eens met vorige levens hebt gewerkt, dan zal je hebben gezien dat het relatief gemakkelijk is om gevoelens uit een vorig leven los te laten. Als er bijvoorbeeld iets is gebeurd in een leven in, laten we zeggen 1810, dan is het duidelijk dat je niets meer aan dat leven kan doen. Het is voorbij. Je leeft een

ander leven. Het is niet meer relevant. 'Ik haatte mijn moeder in dat leven'. Wat te doen? Wat *kan* je eraan doen? Dat leven is weg, de 'ik' in dat leven is weg, je moeder in dat leven is weg. Er is niets meer aan te doen. Het is irrelevant nu. Je kan het loslaten.

Maar besef dat je geboorte net zo voorbij is als een vorig leven. De 'jij' die bij je geboorte bestond, bestaat niet meer. De moeder die bij je geboorte bestond, bestaat niet meer. De wereld die bij je geboorte bestond, bestaat niet meer. Dus zie dat ook de herinneringen en de bijbehorende emoties nu irrelevant zijn. Herinneringen van je geboorte, jeugd en kindertijd doen niet meer ter zake. Maar omdat ze met dit leven verbonden zijn, is het erg verleidelijk om door te gaan met je ermee te identificeren.

En in wezen geldt dit ook voor gisteren. De 'jij' die gisteren bestond, bestaat niet meer. De wereld die gisteren bestond, bestaat niet meer. Het is een nieuwe wereld. Als je alles dat niet dit moment is, als een vorig leven kan zien, dan is het veel gemakkelijker voor je om je niet meer met herinneringen te identificeren. Zie gisteren als een vorig leven – het is voorbij. Zie vorige week als een vorig leven. Vereenzelvig je er niet meer mee. Zeg: 'Ik weet niet wie die man vorige week was. Dat was een vorig leven'.

Je moet je losmaken van de identificatie met wat voorbij is. Bevrijd jezelf van herinneringen, plaats ze in hun juiste perspectief, zodat je beschikbaar bent voor dit moment. Zo lang je in de greep van de droom bent, zo lang je droomt, ben je niet beschikbaar voor de werkelijkheid. En van deze droom zijn we ons, zoals ik al eerder zei, niet bewust. Doordat we hem op de werkelijkheid en op het bewuste niveau projecteren, denken we dat we wakker zijn. Dit klinkt misschien heel vreemd, maar het klinkt alleen vreemd omdat iedereen in de droom leeft, en het dus gewoon lijkt. En iedereen in de droom droomt dat hij wakker is en in het heden. Maar in werkelijkheid zijn we aan het dromen.

Natuurlijk zien we de bomen, we zien de regen, maar we projecteren op die regen herinneringen van andere regens. We projecteren op die regen onze verlangens en angsten die uit oude herinneringen komen. We ervaren de regen niet werkelijk en waarlijk zoals die is, op een onschuldige manier, op een goddelijk onwetende manier. We ervaren de regen door onze ervaringen van het verleden.

Een pad naar waarheid

Laat niets van wat ik zeg een uitnodiging worden om emoties en oude herinneringen te onderdrukken of negeren. Integendeel. De beste manier om de droom te doorzien, is om hem aan de oppervlakte te laten komen. Stel het bloot aan het daglicht. Neem het waar en onderdruk niets.

Probeer je denkwijze te verschuiven. Probeer op een andere manier naar emoties te kijken. Sta open voor deze droom die onbewust plaatsvindt. Telkens wanneer je gedurende de dag iets heftigs ervaart, of zelfs iets wat niet zo heftig is (of wanneer je er ook maar aan denkt) vraag jezelf, 'komt wat ik nu ervaar uit de realiteit of komt het uit herinnering, uit een droom?' En je zal zien hoe veel van wat je ervaart uit herinnering komt. En als je ziet hoe irrelevant die herinneringen zijn, dan wordt het veel makkelijker voor je om het alleen maar waar te nemen, omdat je er veel minder bij betrokken zal zijn, je zal je er minder mee identificeren.

Het gevolg van dit alles is dat je je begint af te vragen wie je eigenlijk bent. Als alles wat je ervaart uit herinnering komt, dan vraag je je af wie je zou zijn als de herinnering er niet was. Dit is het begin van de spirituele zoektocht, te willen weten wie je werkelijk bent. En dat laat je met een vraagteken achter, een koan. Misschien kan het niet beantwoord worden, misschien zal het niet beantwoord worden. Toch is het een pad naar waarheid. Merk op dat er in relatie met dit moment geen emotie is. Dit moment is er geen emotie. In antwoord op dit moment kan er alleen een staat van verwondering zijn ...

(Dit artikel is samengesteld door Taetske Kleijn uit diverse lezingen die Jeru Kabbal over dit onderwerp heeft gehouden tijdens Clarity Process workshops.)