

Verlichting is iets natuurlijk en in zichzelf eenvoudig

Jeru Kabbal

Ieder mens wordt gedreven door verlangen. Dat is heel gewoon en goed om te beseffen. Bij veel mensen ziet het er uit als een verlangen naar macht, misschien een verlangen naar geld of succes, een verlangen naar liefde, of naar geborgenheid - of wat het ook is dat ons motiveert om te doen wat we doen. Achter wat ons motiveert zit dit verlangen. En hoe verschillend het er aan de oppervlakte ook uitziet, het is in wezen het verlangen te willen weten wie je bent. Het verlangen om thuis te komen. Het verlangen één te zijn met het universum.

Zelfs al zie je niet dat dit er onder schuilt, uiteindelijk is dat wat je zal ontdekken. Je zal ontdekken dat geld niet echt de oplossing is, dat macht het niet is, dat roem het niet is. Zelfs wat we normaal gesproken liefde noemen, is het niet. Er schuilt iets hogers achter: verlichting. Mocht het woord verlichting je niet aanspreken, dan kan je het ook anders noemen: zelfrealisatie, ontdekken wie of wat je werkelijk bent, thuis komen - het komt allemaal op het zelfde neer.

Als je veel hebt gefotografeerd, weet je misschien dat sommige camera's beginnen met een dubbel beeld. Je draait aan de focus tot het één beeld wordt - als de twee beelden samen vallen, is de foto scherp. Dat is waar je naar verlangt. Iets in je weet dat je geen scherp beeld hebt. Je weet dat je niet bent wat je zou kunnen zijn. Dat frustrereert je en creëert verlangen. Je wilt met jezelf samenvallen, helder zien wat je werkelijk bent.

Veel mensen, met name degenen die al een poosje op het spirituele pad zijn, gaan er van uit dat verlichting iets begeerlijks is, iets prachtigs, en onbereikbaar. Misschien hoor je terwijl je dit artikel leest wel een stemmetje in je dat zegt 'dit gaat niet over mij' of 'het is belachelijk om te denken dat ik verlicht kan worden'. Je ziet verlichting als iets wat onrealistisch is voor een gewoon iemand zoals jij, of als iets waar je nog lang niet ver genoeg voor bent. Iets voor een ander of voor een onbereikbare toekomst. Ik hoop dat je die ideeën kunt laten varen. Verlichting is iets natuurlijk, en het is in zichzelf eenvoudig. Dat neemt niet weg dat je bepaalde ideeën zult moeten loslaten, dat is waar. Je zult je ideeën over geluk moeten laten varen, je ideeën over jezelf, over de waarheid. Al deze ideeën zijn gebaseerd op eerdere ervaringen, op herinnering, op het verleden. De waarheid is hier. Het is nu. En het is overal. Het gaat nooit op vakantie, speelt geen verstoppertje en er is niets dat je hoeft te doen om het te vinden. Je hoeft geen bergen te beklimmen, geen oceanen over te zwemmen, geen woestijnen te doorkruisen - het is altijd hier. Wel moet je jezelf ervoor beschikbaar stellen. Je kan zeggen dat verlichting hetzelfde is als de waarheid naar binnen laten stromen.

Het is vergelijkbaar met proberen naar muziek te luisteren die je niet hoort. Haal de oordoppen uit je oren, dat is alles. De muziek is er. Maak er niet iets ingewikkelds van. Wat ingewikkeld is zijn de voorstellingen die je hebt. Die zitten je in de weg. Als je zonder die ingewikkeldheid in het nu bent, kan je beginnen met kijken wat er gebeurt als je het nu gaat ervaren. En je zult merken dat je een ander mens wordt op een andere planeet. Je problemen zullen niet worden opgelost, ze zullen er vreemd genoeg niet zijn. Je vragen zullen ook niet worden beantwoord, ze zullen zijn verdwenen. Je zult

ontdekken dat het moment waarin je leeft zo'n voldoening geeft, zo rijk is, zo lonend, dat het idee ergens anders te willen zijn gewoon niet in je opkomt. Je zal je compleet vervuld voelen, in harmonie met het bestaan.

Geef jezelf toestemming om verlicht te worden. Open je naar het moment, zonder verwachtingen. Als je verwachtingen hebt, ben je niet in het moment maar in je denken. En dat is wat het lastig maakt, want je hebt nu eenmaal verwachtingen over hoe het is om verlicht te zijn, over hoe het zou moeten voelen om helemaal in het nu te zijn. En die brengen je geen stap dichterbij. Het moment zelf brengt je dichterbij. Het moment is de waarheid.

Daarom is er nog iets wat je moet doen, al lijkt het een contradictie. Je moet zicht krijgen op wat er in de weg staat. En wat in de weg staat is je denken. Om precies te zijn: herinnering. Dat wil zeggen alle ervaringen die je hebt opgeslagen in je bewustzijn (je kan ook zeggen 'onbewustzijn' want je bent je van het allergrootste deel niet bewust). Op grond van herinnering anticipeer je op wat er gebeurt. Op grond van herinneringen heb je verwachtingen over wie jij bent en hoe de wereld is. En omdat je jezelf ermee identificeert, wordt het een selffulfilling prophecy. Je ervaart je voorstelling van de werkelijkheid, en niet de werkelijkheid zelf. En dit zorgt voor een zich herhalende stroom van dezelfde emoties, dezelfde frustraties, dezelfde verlangens enz.

We willen die barrière tussen onszelf en de waarheid zien. Dat is niet zo makkelijk als het lijkt, omdat we ons zo sterk met ons denken identificeren. En dat maakt het erg moeilijk om te zien dat denken iets mechanisch is dat zich in ons afspeelt. Zodra je ziet dat denken, gebaseerd op herinnering, een afspiegeling is van het verleden en dus niets met het moment van nu te maken heeft, kan je gaan zien dat het zoiets is als een droom. Zolang je in de droom bent, geloof je dat het de realiteit is. Pas als je uit de droom bent, wakker, kan je er naar kijken en zeg je "Oh het is een droom!"

Het is goed om je te realiseren dat een groot deel van je bewustzijn gelooft in de droom die je denken is. Je onderbewustzijn leeft zelfs totaal in die droom. Dat betekent dat herinneringen onbewust als realiteit worden gezien, en dat wat je ervaart de emoties en gebeurtenissen uit je denken zijn en niet de realiteit. Je zal jezelf van je denken moeten scheiden. Je zal een weg moeten vinden om je denken waar te nemen als zich afspelend in de realiteit, en niet als de realiteit zelf. Zoals een film zich afspeelt in de bioscoop, maar niet de bioscoop zelf is.

Als je alleen in het nu wilt zijn, en niet wilt kijken naar wat zich diep in je denkwereld afspeelt, is de kans groot dat je onbewust in de nachtmerrie van je verleden blijft geloven. En door het te negeren druk je het weg. Het duikt onder en gaat een eigen leven leiden. Het krijgt geen kans te worden doorzien en het blijft je blik op de werkelijkheid kleuren. Als je daarentegen alleen met het verleden bezig bent en het nu negeert, kom je ook niet veel verder. Je zoekt de waarheid waar hij niet te vinden is. Het is zoiets als autorijden terwijl je in de achteruitkijkspiegel blijft kijken. Je weet dan wel wat er achter je is, maar het duurt niet lang voor de klap komt.

Je zult beiden moeten doen. En het een geeft ruimte aan het ander. Hoe meer je in het nu bent, hoe beter je kunt zien dat je denkwereld een artificiële realiteit is. En dat zal het

makkelijker maken om er zonder angst naar te kijken. Ook diep onderdrukte herinneringen kunnen dan omhoog komen om te worden doorzien. En hoe meer herinneringen aan de oppervlakte komen en worden doorzien, hoe helderder het voor je wordt dat wat zich in je denken afspeelt geen realiteit heeft. Je ziet de droom als droom. Je kan hem laten voor wat hij is. En je ontspant. Je ontspant in het nu. De barrière verdwijnt en je versmelt in het geheel. En daar staat je iets heel praktisch ter beschikking. Iets dat ongenoegen verjaagt, dat zelfhaat doet oplossen en innerlijke rode stoplichten op groen zet. Verlichting is praktisch. Als er iets is wat deze planeet zal redden, zal het verlichting zijn. Want wat we nu ervaren is het tegenovergestelde van verlichting. We ervaren hebberigheid, angst, afgescheidenheid, haat... en het werkt niet. Het is niet praktisch.

Onze hoofden zitten vol met ideeën en we vertellen elkaar dat de meeste van die ideeën erg waardevol zijn. Dat zijn ze niet. Ze houden je van de praktische waarheid weg. Ze houden je weg van verlichting. Leg je vertrouwen in het moment, in de praktische waarheid, in het leven zelf - of hoe je het ook wilt noemen. Je zal niet over water kunnen lopen en geen doden tot leven kunnen wekken, maar je zal merken dat je wijzer bent, sterker, meer ontspannen en positiever - en dat is erg praktisch. Kijk met onschuldige ogen naar alles wat gebeurt. Het is zoiets als naar het leven kijken met de ogen van een oude man die niet meer verwacht het nog terug te zien, en tegelijkertijd kijk je met de ogen van een pasgeboren baby die het allemaal voor het eerst ziet. Als je die combinatie te pakken kunt krijgen, dat is fantastisch.

Dit artikel is gebaseerd op een lezing van Jeru Kabbal in het kader van een Clarity Process training, samengesteld door Taetske Kleijn.