Verlichting is onder handbereik

Wakker worden!

Verlichting bereik je door jaren in afzondering te leven, te studeren, te mediteren, door vasten en afzien. En je hebt er een andere omgeving voor nodig - ergens in het Verre Oosten, in Tibet, Nepal, India of China. Dat zijn twee wijdverbreide misvattingen, ontdekte Vincent Duindam nadat hij vier verlichte landgenoten had ontmoet. Ook jij en ik kunnen verlicht raken. Sterker, volgens veel leraren bén je het al, maar moet het alleen nog tot je doordringen, is het een kwestie van wakker worden.

Wanneer je 'wakker' bent geworden, ben je weer thuis. Dat thuis herken je, je weet dat het er eigenlijk altijd al was. Je bent vervuld, je voelt je rijk, en komt niets te kort. Het 'armoedebewustzijn' is van je afgevallen. Je probeert niet langer de situatie naar je hand te zetten. Er is geen manipulatie meer nodig. Je ziet jezelf niet langer als een geïsoleerd worstelend fragmentje, maar als verbonden, en één met het geheel.
Zo omschrijven vier, voor het oog gewone medelanders, de staat van verlichting. Vier mensen die gewoon, net als iedereen, midden in de maatschappij staan. Een van hen, Erik Falentijn, bedrijfskundige en adviseur, zegt daarover: "Ikzelf heb geen enkele moeite met 'de maatschappij', noch met mensen. In mensen zie ik - naast vaak veel illusies - met name liefde en onschuld. Ik zie mijn oude en nieuwe zelf in iedereen. Spiritualiteit in combinatie met een gewoon leven vind ik prachtig. Pas dan wordt het echt. Spiritualiteit hoort door elke voorkomende situatie heen te sijpelen. Niet als overtuiging, maar als daad, als levende activiteit. Mijn leraar zegt altijd: *Walk this earth beautifully*. Dus ook tijdens een veeleisende baan, een druk gezin en in de rij voor de kassa."

Verlangen

Verlichting zet je dus niet op een eiland, je raakt niet vervreemd van alles en iedereen. Integendeel, zeggen de vier geïnterviewden, 'omgaan met andere mensen, met de maatschappij, wordt alleen maar makkelijker, lichter en speelser.' Ook Mark Broxterman en Ferry Maidman hebben gewoon een baan - de eerste werkt als postbode en de tweede is hulpverlener. Prajnaparamita, de enige vrouw in het gezelschap, studeerde psychologie en grafologie. Zij vult haar dagen met het geven van satsangs en retraites om, zoals zij zegt 'een ieder te inspireren die het verlangen heeft tot ontwaken te komen.'
Maar behalve verlangen is daar toch meer voor nodig, welke weg moet je daarvoor volgen?
Verlicht zijn, zeggen zij, is voor iedereen onder handbereik. Iedereen kan 'verlicht' raken. Of 'wakker' worden. Het zit in een ieder van ons, maar het is zo subtiel en stil, en we zijn er zó dichtbij, dat we er met onze neus overheen kijken. Een oud gezegde luidt: 'Je bent al veel meer de Boeddha dan je denkt.' En soms merk je het misschien al even. Een kort moment ben je helemaal aanwezig, je gedachten staan even stil, je evalueert het moment niet. Je voelt je heel rustig. Er is een grote levendigheid, een frisheid. In het Oosten noemen ze zo'n moment, dat je aanvankelijk misschien niet eens zo opvalt, *satori*.
Even was je niet afgeleid door gedachten, die alle kanten opgaan, door gevoelens die je hier en daar mee naartoe nemen. Verlichting begint wanneer je dit alles kan zien, en zo kan laten zijn. Het is er wel, maar jij bent het niet. Jij bent niet je gedachten, de stem in je hoofd, en ook niet je emoties.

Onderricht

Alle leermeesters zijn erop gericht ons dit te laten ervaren. Er zijn ook veel boeken over geschreven, zowel in de oosterse als in de westerse traditie. In de meeste, al dan niet religieuze stromingen worden er ook allerlei methoden voor aangereikt: bidden, vasten, mediteren, sober leven, het beoefenen van vrijgevigheid, etc.
Moderne meesters lijken te verschillen in hun visie op het bereiken van de verlichting. Volgens sommigen

Voor verlichting hoeven we geen lange weg af te leggen, want alles is er al. Wat we wel moeten afleggen is de verkramping; het vasthouden aan oude gedachtepatronen en versleten emotionele circuits. En daar staat geen tijd voor, dat kan alleen maar 'nu'.

moet je niets doen, kun je zelfs niets doen, om daar te komen. Zo benadrukt Alexander Smit (1948-1998), de leermeester van Prajnaparamita, en misschien de eerste Nederlandse verlichte meester die onderricht gaf: 'Om te zijn wie je bent heb je geen methoden of technieken nodig. Technieken zijn een voorbehoedmiddel tegen de onmiddellijke herkenning van wie je bent.'
Weer andere meesters geven, ook in hun boeken, juist wel veel praktische oefeningen. Maar deze hebben - het lijkt wel een paradox - als doel om 'dat af te leiden wat jou afleidt'. Dus 'vergeet' je drukke gedachten en gevoelens, bijvoorbeeld door heel bewust met je aandacht je ademhaling te volgen. Of door in allerlei situaties geconcentreerd en in stilte een mantra, een korte tekst die je raakt en inspireert, te zeggen. Soms is dat maar één woord; Gandhi raakte verlicht door het woord 'vreugde'.
Eknath Easwaran (1910-1999), de Indiase meester die het grootste deel van zijn leven in de Verenigde Staten doorbracht, heeft een mooie tussenweg gevonden. De weg naar de verlichting bestaat volgens hem uit twee helften. Het eerste stuk moet je veel oefeningen doen: vooral mediteren en je mantra zeggen. Je klampt je hieraan vast als een jong aapje aan de vacht van zijn moeder. De tweede helft is dat niet meer nodig. Dan loop je als een jong poesje over de weg tot je wordt opgetild en meegenomen door hogere krachten.
De weg naar verlichting loopt kortom niet volgens een vastgesteld stappenplan. Maar uit de vele boeken, websites en de gesprekken met Ferry, Erik, Mark en Prajnaparamita kunnen we wel een aantal zaken destilleren die onderweg kunnen helpen.

Leermeesters

Met boeken kun je heel ver komen. Er zijn mensen wakker geschud door passages in een boek, soms zelfs door een enkele regel. Zoals deze van Eckhart Tolle: 'Als je het contact met de innerlijke stilte in je verliest, verlies je het contact met jezelf. Wanneer je het contact met jezelf verliest, verlies je jezelf in de wereld.'
Maar omdat je boeken naar je hand kunt zetten, kunt lezen met jouw bril op, wijzen alle mensen die ik heb gesproken op het belang van 'levend onderricht' om je blinde vlekken onder ogen te komen. Ferry Maidman vertelt over zijn zoektocht naar verlichting en de rol die zijn leermeester daarin speelde: "Het gaat vanzelf. Ik zag mezelf zoeken. Het gebeurde. Er was van binnenuit een impuls. Maar de ontmoeting met een leraar betekende wel de ommekeer. In Amsterdam ontmoette ik de Australische goeroe Isaac Shapiro, die met zijn partner Meike (Anandika) de wereld afreist om onderricht te geven. Ik voelde me verliefd, een andere uitdrukking heb ik er niet voor. Daar merkte ik dat de transformatie niet alleen met woorden gaat. Het was een energetisch proces, een gevoel in mijn buik. Ik weet dat het ook mogelijk is om verlicht te worden zonder leraar, want alles 'is er al', 'je bent het al'. Maar voor mij was het contact met een levende leraar heel belangrijk: hij toonde me mijn verwarring."
Prajnaparamita vult aan: "Als je het geluk hebt een leraar te vinden die je inspireert, hoef je alleen maar in de buurt te zijn, hoef je alleen maar het onderricht en het mysterie van het samen zijn te ontvangen. Hoe bereid ben je te ontvangen? Hoe diep durf je te vertrouwen? Samen met je leraar kun je dat wat je het meest eng vindt onder ogen komen. Hij is een brug die je naar de vrijheid brengt, naar je eigen innerlijke meester. Het heeft dus niets met onderwerping te maken - sterker nog: eigenlijk is je meester je dienaar."
Als de leerling er klaar voor is, zeggen beiden, komt de meester vanzelf. "Misschien kruist zij of hij je pad, maar je kunt ook actief op zoek gaan." Er zijn in Nederland al veel verlichte mensen. Een aantal daarvan kun je vinden op *www.satsang.nl*. De term *satsang* komt uit het Sanskriet en betekent: 'samen zijn in waarheid'. Het gaat om bijeenkomsten met een leermeester, waarin je vrede en vreugde in jezelf probeert te vinden zonder enige gebondenheid aan religies of filosofieën.

Erik Falentijn: 'Verlichting vindt jou.'

'Je kunt vele boeken lezen, maar je zult het nooit begrijpen. Zolang je denkt dat je het kunt vinden in de buitenwereld, blijf je zoeken. Het is onmogelijk er mentaal grip op te krijgen. Gelukkig kan er op een bepaald moment een bijzondere uitnodiging in je leven komen. Meestal via een leraar, soms ook via een stemmetje in jezelf of via een boek. Deze uitnodiging gaat tegen al je neigingen in. Maar als het komt, dan is de bereidheid om er toch gehoor aan te geven niet ver weg. De uitnodiging is als volgt: kan ik volledig aanwezig zijn met alles wat zich nu aan mij aandient? Hierop ingaan is extreem simpel voor het hart en behoorlijk moeilijk voor de geest. Want het gaat niet van hoofd tot hoofd, maar van hart tot hart. Vaak zijn mensen er met hun hoofd mee bezig. Het wordt pas wezenlijk wanneer het zinkt in je hart. Verlichting vindt jou.
Zo ging het bij mij ook. Op mentaal vlak was ik er al een tijdje druk mee. Toen werd ik meegenomen naar Isaac Shapiro, een Australische spiritueel leraar. Daar, in de pauze (!), had ik een 'mystieke ervaring', achteraf een flits van verlichting. Binnen en buiten versmolten tot één: alles begint en komt aan in mij! Hoewel het nieuw leek realiseerde ik me: dit innerlijk weten is oeroud. Maar zoals elke ervaring, verdween ook deze weer snel. Voor totale bevrijding is het essentieel om de onzekerheid te durven verdragen. Dat is in het begin vaak moeilijk omdat al onze maatschappelijke conditioneringen juist om het nastreven van zekerheid draaien. Overgave en onzekerheid vinden de meeste mensen een beetje eng. Maar verlichting is onnoemelijk dichtbij.'

Niet meer vluchten

Af en toe kunnen we de fantasie hebben dat een andere partner, een andere baan, een ander gezin, een ander moment (het weekeinde, vakantie!) ons gelukkig zou maken. Als je verlicht bent, ben je vervuld in het hier en nu. Het gaat er daarom meer om je te bevrijden *in* bepaalde omstandigheden dan *van* deze omstandigheden. Zo kunnen moeilijkheden in je relatie je juist helpen 'wakker' te worden: 'Alles waar we in een relatie over vallen, zijn dingen die we in onszelf niet accepteren. De ander is een spiegel', wordt gezegd in het boek 'De Translucente Revolutie'.

En voor ons werk geldt hetzelfde: doe het met liefde, want op dit moment is het de beste manier om je uit te drukken. En als je de pest krijgt aan je werk, kun je erop rekenen dat je werk ook de pest krijgt aan jou. Wanneer we ons afvragen wat voor ons de meest ideale omstandigheden zouden zijn, is dit het antwoord: precies die waarin we ons bevinden. Aanvaarding van dit moment blijkt overigens vaak het begin van veranderingen in je omstandigheden te zijn.

"Zelfs technieken als bijvoorbeeld meditatie kunnen een vlucht zijn. Wanneer je meer op het resultaat van de meditatie gericht bent dan op de activiteit zelf, vermijd je het leven, en ben je eigenlijk afwezig," zegt Prajnaparamita. "Wanneer je ophoudt aan het leven te sjorren en het trachten te plooien in zoals jij denkt dat het moet zijn, geeft dat een diepe ontspanning, lichtheid, helderheid en vreugde en compassie en liefde voor al wat is. Je leven wordt eenvoudig en natuurlijk, je hoofd wordt helder, je hart wordt warm, je handen worden dienend."

Bewust zijn van je lichaam

Heel vaak vergeten we onze basis, ons uitgangspunt in de wereld, ons lichaam. Onze ademhaling, het fijne, subtiele gevoel in onze ledematen: hoe vaak zijn we hier op een dag echt met onze aandacht bij? Vaak ontdekken we ons lichaam pas weer, wanneer we ons bezeren of een kwaal krijgen. Dat is een gemiste kans. We kunnen er nu al mee beginnen.

Mark Broxterman: "Ik merkte bij mijzelf steeds meer een constant bewustzijn van mijn lijf en mijn ademhaling. Het besef dat je lijf inderdaad je tempel hier op aarde is, het begin van al het leven, en ik ging dat ook daadwerkelijk belichamen. Mijn ademhaling - wat vergeet je in vele situaties te ademen! - bleef niet meer weg. En dit creëerde eindeloze ruimte in mijn lijf."

En natuurlijk hebben we het allemaal ontzettend druk, maar tweeëneenhalf duizend jaar geleden klaagde een vrouw ook al tegen de Boeddha dat zij nooit de verlichting zou kunnen bereiken omdat zij niet in de gelegenheid was om te mediteren. Ze had twaalf kinderen, en moest dagelijks ook nog naar een bron lopen, een paar kilometer van huis. De Boeddha adviseerde haar om haar dagelijkse wandeling in meditatie om te zetten. Zij moest haar aandacht telkens weer terugbrengen naar de bewegingen van haar lichaam, naar het lopen zelf en naar haar ademhaling. Dat kunnen wij ook doen. Tijdens vergaderingen, werkafspraken, of gewoon wanneer je je mail checkt, kun je je bewust zijn van je ademhaling en van je lichaam. Dat wordt al vrij snel een goed gevoel. En een bijkomend voordeel is dat je minder overhaast te werk gaat. Je bent veel minder een geval van 'hoofd zoekt lichaam'.

Mark Broxterman: 'Het is een oase van stilte, van diepe innerlijke rust.'

'Het moment van overgaan naar de zogenaamde verlichting kan ik mij niet herinneren. Ik herkende deze zijnstoestand, waarin ik mij al geruime tijd bevind, pas naderhand als zijnde 'verlichting' op grond van wat ik erover las. Toen pas kreeg het een naam, een prachtige naam. Want deze zijnstoestand - of bewustzijn, of hoe je het ook wilt noemen - is er inderdaad een die minder zwaar, niét zwaar is en ook iets heeft van een altijd aanwezig, brandend licht. Het is een oase van stilte, diepe innerlijke rust, ongecompliceerdheid, niet oordelen, een en al verrassing, geen identificatie met gevoelens of gedachten, oneindigheid, liefde en plezier. En het is altijd daar, elk moment, ernaar zoeken is overbodig.

Mijn pad is geen pad geweest van bewust naar verlichting streven, mijn leven ontvouwde zich zoals het zich ontvouwde. Er passeerde aardig wat van wat men 'het alternatieve' noemt, zoals de zweethut, spirituele horoscoopduidingen, rebalancingsessies, opleiding voor rebalancing en satsang. Mijn leraren waren Isaac Shapiro en Prajnaparamita. Maar of dit alles noodzakelijk is om tot verlichting te komen, weet ik niet. Het bracht mij in ieder geval wel meer kwaliteit van leven.

Gevoelens en gedachten bleven wel gaan en komen, maar kwamen in de 'wel leven maar niet meer mee identificeren- zone'. Je bent simpelweg niet je gedachten en gevoelens, hoe belangrijk ze ook zijn om je bijvoorbeeld te herinneren in welke volgorde je een band plakt. De omgang met anderen, wel of niet verlicht, werd makkelijker en werk kreeg de invulling van wat leuk is om te doen en niet, zoals voorheen, van wat men van je verwacht of wat je van jezelf verwacht.'

Verlicht ben je al - je bent
alleen maar even afgeleid.

Humor

'Verlichte mensen hebben hun lidmaatschap van de zelfverbeteringsclub opgezegd,' lezen we in 'De Translucente Revolutie'.
Als we ons echt realiseren dat we onze eigen gedachten ('Ik ben er nog lang niet, hier moet ik nog hard aan werken') niet meer zo serieus hoeven te nemen is dat een geweldige opluchting. We kunnen ons wel bewust zijn van onze gedachten, maar we hoeven er niets mee. Zie ze. Merk ze op. Je hoeft ze niet te analyseren, te reconstrueren, te therapeutiseren. Je hoeft er ook geen weerstand tegen te hebben. Je hoeft je er niet mee te identificeren. Ze zijn er. Dat is gewoon 'de stem in je hoofd'. Ook na je verlichting blijft dit gewoon doorgaan. Alleen hoef je er niets meer mee. Wanneer je 'wakker' bent voert het denken geen oorlog meer met zichzelf, omdat het niet meer gelooft in wat het zelf zegt. Met een soort van geamuseerdheid neem je alle bokkesprongen waar.
Ferry Maidman: "De wereld zoals die is, is voor mij een spel met een taal. Dit spel en de taal begrijp ik vanuit een punt waar geen spel of taal bestaat. Vanuit dat punt ben ik oneindig flexibel als persoon (lichaam, denken en voelen). Het is een onbekommerd leven, waarin alle personen en organisaties (dat zijn ook personen) helemaal mogen zijn wie ze (denken) te zijn en daarin beweeg ik me volledig. Het spel wordt gespeeld. Tegelijk is er elke seconde het besef dat ik niet dit lichaam, denken en voelen ben. Ik kan ook zeggen 'ik ben veel groter dan het lichaam, denken en voelen. Maar er is niemand op mijn werk die ziet dat er op een bepaalde manier geen Ferry aanwezig is. Ze zien alleen een grappige, rustige, geduldige en niet te plaatsen figuur. Een droogkloot, zo noemen ze mij."

Minipauzes

Snelheid is een grote fetisj van onze tijd. Hoe sneller, hoe beter: auto's, draadloos internet, en morgen, nee vandaag nog: de ideale partner. Daar zijn we eigenlijk niet op gebouwd. Wanneer wij heel snel (moeten) handelen, reageren we meestal op de automatische piloot. Maar als er geen moment van rust is tussen wat zich nu aandient en onze reactie zullen in de meeste gevallen oude geconditioneerde patronen bepalen wat we doen.
Mark Broxterman: "Kwaliteit en aandacht zijn belangrijk, in alles wat je doet. Van het inschenken van een kop thee tot het aanraken van je partner, van je lichaamshouding in wat voor situatie dan ook tot hoe je het dopje van de tandpastatube erop draait, van het kauwen van je voedsel tot het luisteren naar de stilte."
Het kan behulpzaam zijn wanneer we ons niet meteen in een volgende activiteit storten, wanneer we net ergens mee klaar zijn. Neem veel minipauzes, het hoeft maar heel even te zijn. Ook hier helpen adem en lichaamsbewustzijn. Merk het stille moment tussen de uitademing en de nieuwe inademing op. Luister één seconde naar het heel stille in jezelf. Of zeg de mantra: 'vreugde'. Als je hier een gewoonte van maakt, zul je merken dat er meer kwaliteit in het leven stroomt.

Kijk eerlijk naar gevoelens

Als je je niet gezien, gewaardeerd of onzichtbaar voelt komt er meestal verdriet of boosheid in je op. Wees je dan bewust van je gevoelens. Hier geldt precies hetzelfde als voor je gedachten, want eigenlijk zijn gevoelens de gedachten van het lichaam. Een negatieve gedachte over je ouders of je partner wordt weerspiegeld door een gevoel van afkeuring, irritatie of woede. Kijk eerlijk naar je gevoelens. Keur ze niet af, snijd ze niet op maat, maar maak ze ook niet groter. Ze zijn er. Ze horen bij de 'is-heid' van dit moment. Ook hier weer: je hoeft niet te analyseren of te therapeutiseren. Door alleen de stille getuige te zijn van je eigen gevoelens, aanvaard je dat ze er zijn. Dat verandert jou zelf, en dus ook de chemie in de situatie.
Erik Falentijn: "Wij zijn heel snel geneigd weerstand te bieden tegen onaangename sensaties en op zoek te gaan naar aangename sensaties. Bijvoorbeeld als je in de steek gelaten wordt of in de stoel van de tandarts zit. Je ervaart een onaangename sensatie en je probeert met je gedachten het probleem op te lossen. Je hele systeem verkrampt en dit creëert de illusie van

Prajnaparamita: 'Je leven wordt intens, precies zoals het is.'

'Zolang ik mij kan herinneren heb ik een diep verlangen gehad naar vrijheid, naar een kwaliteit van vrijheid die niet afhankelijk is van welke situatie dan ook. Al op de middelbare school ging ik op onderzoek, in kerken, in psychologie, in filosofie. Ik vond echter niets wat mij werkelijk inspireerde. Uiteindelijk ontmoette ik mijn eerste spiritueel leraar, Alexander Smit. Vanaf het moment dat ik hem zag en hoorde spreken, wist ik dat hij 'thuis' representeerde.
Je betreedt het pad, een mysterieuze innerlijke weg van rijping en loutering. Dit pad, wat je brengt van waan naar waarheid, en van je hoofd naar je hart, is voor iedereen uniek. En dit pad brengt je uiteindelijke thuis, in dit moment, wat oneindig is en geen tijd kent. In het achter je laten van oordelen, angst en manipulatie, ga je verantwoordelijkheid nemen voor je doen en laten, voor het welzijn van je dierbaren, en voor de aarde.
Je leven wordt levenschenkend en niet langer leven nemend. Je leven wordt intens, precies zoals het is. Niets meer hoeven te verdedigen, te bewijzen, uit te leggen, te vermijden.... Gewoon aanwezig zijn, je diep verbonden wetend met alles en allen; dat geeft je leven glans en diepte.'

Boeken:

Arjuna Ardagh, **De Translucente Revolutie, een spirituele visie**, Altamira-Becht.

Eknath Easwaran, **The Mantram Handbook**, Nilgiri Press.

Eknath Easwaran, **Neem de tijd**, Uitgeverij Ankh-Hermes.

Jed McKenna, **Spirituele verlichting, vergeet het maar!** Samsara Uitgeverij.

Isaac Shapiro, **It Happens by Itself**, Luechow Press.

Alexander Smit, **'Bewustzijn', gesprekken met Alexander Smit**, Uitgeverij Altamira.

Lama Surya Das, **De ontwakende Boeddha, Tibetaanse wijsheid voor de Westerse mens.** Pockethuis, 2006.

Sites:

Erik Falentijn: *www.youareyou.nl*

Ferry Maidman: *www.spiritueelleraar.nl*

Prajnaparamita: *www.prajnaparamita.nl/*

www.satsang.nl

Gesprek met Alexander Smit: *http://home.wanadoo.nl/prembuddha/alex2.html*

www.isaacshapiro.de

www.eckharttolle.com

www.easwaran.org

www.biodanza.nl

een afgescheiden ik in een complexe wereld. Onderzoek of je die 'negatieve' sensaties in je lichaam aanwezig kunt laten zijn - tegen elke gewoonte in. Zet de deur wijd open en laat alles door je heen gaan. Dan beleef en belichaam je elke ervaring bewust, je bent er helemaal bij. Je zult zo ontdekken dat alles vanzelf komt en vanzelf weer weggaat. Elk gevoel lost vanzelf op als jij je niet verzet en ontspant in het nu. Maar pas op dat je dit niet als truc gaat inzetten: 'als ik dit nare gevoel eventjes toelaat, verdwijnt het lekker snel weer', want dan zul je merken dat dit niet werkt. Een onvolledige bereidheid verraadt weerstand.

Alles wat we niet aanvaarden, zal telkens in ons leven terugkomen. Laatst zag ik een ansichtkaartje met deze tekst: 'the first half of your life is ruined by your parents, the second half by your children'. Isaac Shapiro zegt het zo: zolang je iemand anders nog verantwoordelijk maakt voor jouw ongelukkigheid, heb je de sleutel tot je eigen geluk weggegeven. Als je je niet op je gemak voelt op dit moment, kijk dan naar binnen en neem de wolken waar die je stralende hemel aan het gezicht onttrekken. Aanvaard dat die wolken er zijn. Dan ontdek je dat je niet die wolken bent, maar de ruimte waarin zij zweven. We hoeven er niet op te gaan zitten."

Verwelkom wat zich aandient

Dit is een heel oude Tibetaanse oefening:

- zie alle geluiden om je heen als een mantra
- zie alle mensen om je heen als een boeddha en
- zie alle gedachten en gevoelens als manifestaties van wijsheid.

Wat je hier feitelijk doet is alles wat zich aandient verwelkomen: zowel in je innerlijk als in de buitenwereld. Al die geluiden om je heen - de radio van je buren, het snurken van je partner, het smakken van een disgenoot: het zijn mantra's. De mensen die op je deur bonzen, de persoon aan de telefoon die je een verzekering probeert te verkopen: boeddha's. En dan je eigen rondtollende gedachtes en emoties: manifestaties van wijsheid...

Maar het werkt: wanneer we onze onzekerheden echt aanvaarden, veranderen die in mogelijkheden. Wanneer we volmondig 'ja' zeggen tegen onze angst, verandert die in levendigheid.

Isaac Shapiro formuleert het zo: 'Het enige menselijke drama dat er bestaat is het afwijzen van de ervaring die er in het moment is.'

TEKST **VINCENT DUINDAM** FOTOGRAFIE **CORBIS**

Ferry Maidman: 'Het is geen permanente toestand, maar een je telkens realiseren.'

'Na de verlichting wordt alles helderder, lichter en speelser. Ik ken de sociale en maatschappelijke regels nog, ik doe gewoon mee, maar het is veel lichter en totaal flexibel geworden. Ik geniet meer van alles. De wereld waarin ik leef is mooier en ook mijn lichaam voegt zich naar deze nieuwe toestand: ik ben heel goede vrienden met het lichaam. De extase neemt alleen maar toe. Veel mensen die aan hun spiritualiteit werken, richten zich op het overstijgen van gevoelens. Maar dat is een fantasiebeeld, voortgekomen uit onze neiging om pijn te willen vermijden. Een onjuiste interpretatie van de onthechte staat die de spiritualiteit uit het oosten ons leert. Je moet je lichaam juist totaal in gaan en erin verblijven. Je kunt volledig in het lichaam leven - en genieten, huilen, angst hebben, etc - en er tegelijk van onthecht zijn.

Wat voor mij zelf essentieel is geweest: vestig je stevig in de waarnemer. Dat betekent dat je rustig en zonder enig oordeel alles bekijkt wat zich aandient in jouw innerlijke ruimte: wat je nu denkt, je emoties en ook het gevoel in je lichaam. Als je dat echt consequent doet, maak je al een hele reis in jezelf. Dit is de 'onthechting' die nodig is en niet zozeer een heel ascetisch leven. Op die manier word je getuige van je eigen waarneming. Je ziet het denken 'gebeuren', maar je bent het niet, je valt er niet langer mee samen. Jij bent 'het bewustzijn zelf', en je kiest ervoor dit waar te nemen. Na een bepaalde periode ontstaat er dan een heel diep gevoel van 'ik ben'. Dat gaat op den duur over in een twijfelloos weten wie je bent, het moment van verlichting. Het is geen permanente toestand, maar een je telkens realiseren. De persoon, die je op een ander niveau ook bent, gaat gewoon door: je lichaam, denken en voelen stoppen niet, zij doen gewoon hun ding.'