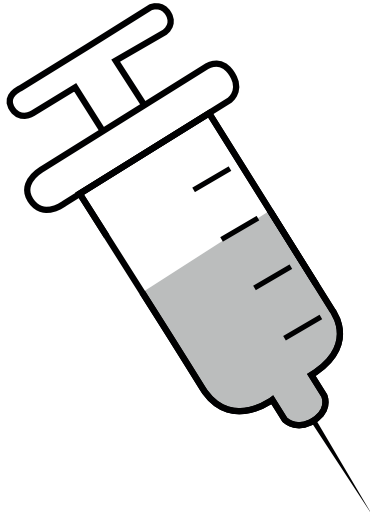


DEEL 1

Ontnuchterende inzichten voor spiritueel verslaafden



INLEIDING

Wat is een Advaitaholist?

‘Advaitaholist’ is een term die ik bedacht heb om te verwijzen naar het fenomeen van spirituele verslaving; een verslaving die zoveel zoekers teistert die beweren op zoek te zijn naar een hogere waarheid, transcendentie, ontwaken, verlichting, bevrijding of elke andere vorm die die heilige graal kan aannemen. En hoewel de term *Advaita*² als focus lijkt te hebben, is het veel breder dan dat. Het omvat alle vormen van spirituele geloofssystemen en doctrines.

Spiritualiteit is een zeer persoonlijke aangelegenheid. Het is iemands unieke relatie met de werkelijkheid. Maar op het moment dat die uit de persoon geïsoleerd wordt en geobjectiveerd wordt in de vorm van een denksysteem, is het niet langer een persoonlijke aangelegenheid. Zodra het concreet is gemaakt voor anderen om samen te komen en er een gemeenschap of cultuur omheen te bouwen is die spiritualiteit – onze eigen relatie met de werkelijkheid – niet langer het centrale punt.

Het meeste van wat we tegenwoordig ‘spiritualiteit’ noemen – de communes, de ashrams, de tempels, de online gemeenschappen, de filosofieën, de instituten, de satsangs³ en dergelijke hebben eigenlijk weinig te maken met spiritualiteit. Het zijn afleidingen primair gericht op het creëren van een identiteitscultuur – het gevoel bij een groep te horen. Spiritualiteit wordt gewoon gereduceerd tot niets meer dan een bruikbaar fundament waar omheen die cultuur kan worden opgebouwd en in stand kan worden gehouden.

2. Advaita: van het Sanskriet ‘niet twee’: de Oosterse filosofie van non-dualiteit.
3. Satsang: letterlijk ‘samenzijn in waarheid’, vaker opgevat als een bijeenkomst van spirituele zoekers, vaak gericht op een leraar of specifcspirituele leringen.

Maar dit is niet iets unieks voor spiritualiteit alleen. De meeste culturen werken op deze manier; etnische culturen, politieke culturen, muziekculturen, modeculturen. Cultuur bestaat om een individu te voorzien van een sociaal gesanctioneerd wereldbeeld en om een bijbehorend gevoel van identiteit te geven waardoor die persoon ergens veilig binnen de hiërarchische plooi kan worden geplaatst. En de standaardprijs die men betaalt in ruil voor de existentiële veiligheid en het gevoel erbij te horen dat die cultuur biedt, is dat *ene teken van waarheid* waar we allemaal mee geboren zijn – dat is ons geboorterecht.

De ironie is dat zo'n spirituele cultuur belooft ons dat teken terug te geven. Het teken dat we ooit naïef ingeruild hebben. Maar dit is natuurlijk een leugen. Want als dat teken zou worden teruggegeven zoals beloofd, zou de cultuur zelf van de ene op de andere dag capituleren. Want wie zou er overblijven om haar te ondersteunen?

Als iedereen bevrijd zou worden zoals de goeroes beloven, wie zou er dan overblijven om hen te volgen, te steunen, te aanbidden en te verafgoden? Het komt dan ook niet als een verrassing dat diezelfde goeroes een slechte staat van dienst hebben in het daadwerkelijk 'bevrijden' van degenen die ze beweren te onderwijzen. Bevrijding was hier nooit het einddoel. Domesticatie was dat wel, en daarmee bedoel ik de acceptatie van socioculturele boeien.

Er zijn mensen die tot dit ontvullende besef zijn gekomen op een harde manier. Nu ze alle mogelijkheden die hun verlossing van het lijden beloofden hebben uitgeput, bevinden ze zich in een impasse. Velen zijn afgestompt, verbitterd, boos. En ze vragen zich in hun verwarring af:

Was het misleidend om me überhaupt dingen af te vragen? Was die impuls, om dieper in mezelf te duiken, waarmee deze reis begon – vóór de boeken, vóór de goeroes, vóór de gemeenschappen – was die impuls, dat instinct, slechts een valse hoop?

Door de inzichten in dit boek moedig ik je aan om opnieuw te kijken naar alles wat je denkt te weten over jezelf, over de wereld, over spiritualiteit, over leraren en toch vooral op de eerste plaats te vertrouwen op je eigen intuïtie. Hoewel het badwater misschien troebel is, zit er nog ergens een baby in.

Uiteindelijk gaat spiritualiteit in werkelijkheid over nuchter worden. Over de moed ontwikkelen om het leven te zien zoals het is, zonder het op te blazen met escapistische liefde en licht-retoriek, noch toevlucht te nemen tot een nihilistische berusting door te verklaren dat alles slechts illusie is en dus betekenisloos. Nuchterheid houdt in dat je het leven aangaat in zijn al-omvattende gewoonheid en er verantwoordelijkheid voor neemt in al zijn verschijningsvormen, het goede, het slechte en het lelijke, niet alleen voor zover het onszelf aangaat. Ik bedoel volledig eigenaarschap nemen voor onze omstandigheden, hoe die er ook uitzien. Als ik morgen door een auto word aangereden buiten mijn schuld om, dan ben ik, ook al ben ik niet verantwoordelijk voor hoe het gebeurd is, *wel* verantwoordelijk voor hoe ik de nasleep onder ogen wens te zien.

Als gezond verstand de hoogste vorm van wijsheid wordt waarnaar we kunnen streven, en geestelijke gezondheid de grootste vorm van verlichting, dan is het veilig om te stellen dat het pad van herstel echt is begonnen.

NUCHTER WORDEN

Laat ik meteen duidelijk zijn. Dit boek gaat niet over Advaita. Het gaat over verslaving. En verslaving heeft te maken met middelenmisbruik.

Dat middel kan de vorm aannemen van een drankje of een verdovend middel. Het kan de vorm aannemen van een activiteit waartoe we ons gedwongen voelen, zelfs ten koste van onszelf: zoals seks of werk of lichaamsbeweging. En het kan de vorm aannemen van een ideologie of geloofssysteem en de cultuur eromheen: zoals religie, communisme of wetenschapsbeoefening. Het middel zelf is vaak noch schadelijk, noch heilzaam. Het kan in het leven geroepen zijn om een bepaald effect in het individu teweeg te brengen. Het gaat hier om de verslaving. En je kunt verslaafd raken aan zo'n beetje alles wat je maar kunt bedenken: een auto, een persoon, een huisdier, een hobby, een levensstijl, een gewoonte, een groep, een baan...

Verslaving herstructureert de werkelijkheid die we waarnemen en ordent die volgens haar eigen agenda. Het kaapt de basisintelligentie van het lichaam en de hersenen en laat ze alleen werken in overeenstemming met haar eigen perspectief. Het lichaam en de hersenen schikken zich en worden gestimuleerd door dit proces dat hun 'natuurlijke' uitdrukkingwijze kaapt.

Verslaving is een intern Stockholm Syndroom⁴ waarbij ons keuzemiddel ons gevangen houdt en weigert om ons los te laten. Tijdens dit proces worden we verliefd op onze gijzelnemer en rationaliseren we zijn handelingen als heilzaam.

Wat voor verslaving we ook hebben, dit is de dynamiek. Een irrationele liefde voor het middel⁵, ondanks het misbruik en vaak gepaard gaand met een gevoel van zelfhaat.

4. Stockholm-syndroom: de naam voor een situatie waarbij gijzelaars sterke emotionele banden beginnen te ontwikkelen met hun gijzelnemers.
5. In het geval van procesverslavingen zoals gokken of seks kan het 'middel' ook iemands eigen neurohormonen zijn zoals dopamine of oxytocine, waarvan de aanmaak uitgelokt wordt door bepaalde activiteiten of processen

Het middel kan van alles zijn: drank, een verdovend middel, een persoon, een ideologie. In werkelijkheid zijn de meesten van ons op de een of andere manier en tot op zekere hoogte verslaafd. Dit komt omdat een gevoel van gemis bijna universeel aanwezig is bij ons mensen. En het lijkt erop dat de zoektocht voor de meeste mensen gaat over hoe ze dat gevoel van gemis kunnen oplossen. Hoewel een deel van dit gevoel van gemis bewust kan zijn, is het grootste deel onbewust. De leegte die we van binnen voelen zit diep.

Wat wij 'leven' noemen wordt niets meer dan een reeks strategieën om die leegte op te vullen.

Sommigen geloven dat materiële objecten op de een of andere manier dat gemis opvullen. Dus worden ze gedreven door een behoefte om een enorme hoeveelheid aan geld, bezittingen, huizen, bedrijven enzovoort te verwerven.

Sommigen geloven dat emotionele ervaringen dat gemis zullen opvullen. Dus worden ze gedreven door de behoefte om de ideale partner te vinden, een gezin te stichten, een grote kring van vrienden, kennissen, sociale netwerken enzovoort te onderhouden.

Anderen geloven dat theorieën en concepten dat gebrek zullen opvullen. Ze worden dan gedreven door een behoefte om kennis op te doen, denksystemen, overtuigingen of ideologieën op te bouwen.

Weer anderen geloven dat spirituele of mystieke ervaringen dat gemis zullen opvullen. Ze worden dus gedreven door een behoefte om veranderde bewustzijnstoestanden, piekervaringen en mystieke eenheid te bereiken.

Niemand zoekt in slechts één richting. De meeste mensen zoeken tegelijkertijd in meer dan één van deze levensgebieden, maar er is altijd één gebied dat dominant is vergeleken met de rest. En dat is wat de constructie van onze primaire identiteit bepaalt.

De heilige graal is de uniforme standaardoplossing die dat gevoel van leegte perfect oplost. En die heilige graal kan de vorm aannemen van extreme rijkdom, de perfecte liefde, een overkoepelende theorie van alles of spirituele verlichting.

Toch is het uur van de ontgoocheling onvermijdelijk. Het is het moment waarop we ons realiseren, hoeveel we ook van het verslavend middel vergaren, het nooit de leegte lang kan vullen. Het gevoel van gemis ligt altijd op de loer. Die leegte is een bodemloze put.

In plaats van dit feit volledig onder ogen te zien, zullen veel mensen gewoon hun zoekstrategie veranderen.

Als het verwerven van materiële rijkdom geen voldoening gaf, zal het stichten van een gezin dat misschien wel doen. Als dat uiteindelijk niet bevredigt, dan misschien het inslaan van een spiritueel pad wel. Dezelfde heilige graal, maar in een andere vorm.

Als alle mogelijkheden helemaal zijn uitgeput, komen we altijd weer uit waar we begonnen zijn. Midden in een leegte die niet gevuld kan worden. Gisteren sprak ik iemand die precies op dit punt was aangekomen. Hij vertelde me hoe hij zich realiseerde dat geen enkel extern object of innerlijke ervaring ooit zal voldoen en dat dit hem in een impasse bracht. Hij heeft al zijn wegen uitgeput. Hij heeft gezien dat ze allemaal doodlopen, inclusief het spirituele pad. Toch ontgaat hem nog steeds wat hij de *Waarheid* noemt.

Hij houdt vast aan dit idee van de Waarheid, waarvan hij voelt dat die buiten hem ligt. Hij is tot de conclusie gekomen dat het misschien gewoon te complex voor hem is om te bevatten. Dat hij waarschijnlijk vrede moet hebben met het feit dat hij het misschien nooit zal begrijpen.

Ik suggereerde dat het misschien heel anders zit: Waarheid is het meest voor de hand liggende en meest duidelijke dat er is. En het is zo eenvoudig dat het niet omvat kan worden door een idee. Zoeken is missen, want zoeken zorgt ervoor dat je ervan wegstijgt.

Waarheid is simpelweg waar je naar kijkt. Je kunt het *leven* noemen, *het universum en alles*⁶, maar geen van deze woorden kan het recht doen. Het is veel voor de hand liggender dan deze woorden suggereren.

Kijk om je heen, zei ik. Kijk wat er voor je neus ligt. Is dit er ooit niet geweest? Probeer niet te zeggen of te definiëren wat het is. Kijk er gewoon naar. Het is altijd aanwezig.

Maar hoe zit het met wat er kijkt? vroeg hij. Dat voelt anders. Hoe zit het met het innerlijk leven?

6. Adams, Douglas. 2016. *The Hitchiker's Guide to the Galaxy*. Pan, Londen.

Kijk daar ook naar. Wat zit er achter je neus? Dat is ook altijd aanwezig geweest. Je zou het een 'zelf' of een 'ik' of een 'Shiv' kunnen noemen of 'bewustzijn' of wat dan ook. Maar geen van die woorden doet het recht. Maar het voelt 'afgescheiden' van waar ik naar kijk, zei hij.

Het is gescheiden. In zijn vorm. In de manier waarop het verschijnt. In de substantie waar het van gemaakt lijkt te zijn. Maar let op iets anders. De twee bestaan altijd samen.

Wat er voor je neus is kan niet bestaan zonder wat achter je neus is. Die twee werkelijkheden ontstaan samen en verdwijnen samen, ze zijn als eb en vloed één, ook al lijken ze totaal verschillend. Zoals de kop en munt van een draaiende munt...

Waarheid is het geheel. Altijd precies hier. Altijd overduidelijk.

De 'leegte' is wat we creëren door de kracht van onze ontkenning van de waarheid die ons altijd recht in het gezicht staart. En elke poging om die leegte te vullen is eigenlijk een versterking van die ontkenning. Het is een weigering om te accepteren wat echt en aanwezig is, door het bedenken van een 'alternatieve waarheid', een ideale werkelijkheid waarin zo'n leegte niet bestaat. Vandaar de ironie dat het de alternatieve waarheid is die de leegte creëert. De leegte is de kloof tussen de waarheid en haar alternatief. Tussen wat is en wat zou kunnen zijn.

Daarom is de leegte onder ogen zien en er dan middenin gaan zitten het enige redelijke om te doen. Het is meestal de laatste toevlucht waar mensen naartoe komen als ze nergens meer heen kunnen. En hoe ondraaglijk het ook voelt voor een tijdje, gewoon zitten en er mee zijn is hoe het transformeert.

Naarmate de aantrekking tot een alternatieve realiteit geleidelijk aan zijn grip verliest, komt de werkelijkheid die ons omringt op de voorgrond en wordt geleidelijk aan de enige maatstaf voor ervaring. En de waarheid die inherent is in haar aanwezigheid wordt steeds duidelijker.

Zo ziet het proces van nuchter worden eruit, wat de verslaving ook is: Het begint met een vastberaden bereidheid om met de leegte te zijn, een weigering om toe te geven aan het verslavingsmiddel, een lange ontweningsperiode vol acuut lijden, een nieuw gevoel van helderheid dat hand in hand gaat met nuchterheid, een periode van desoriëntatie en her-aanpassing aan het dagelijks leven.

Het is in deze laatste fase dat velen die nuchter worden uiteindelijk terugval-
len omdat ze nog niet volledig gegrond zijn in hun nuchterheid. Het voelt
nog te onbekend. Dit boek kan een hulpbron zijn voor zulke mensen.

Nuchter worden is op zich al een zware weg. Maar door nuchter te *blijven*
kan het verslavingsmechanisme uiteindelijk oplossen.

ALLE WEGEN LEIDEN WEG VAN DE WAARHEID

De grootste vergissing in spiritualiteit die bijna iedere zoeker onbewust maakt, is geloven dat het doel van spirituele beoefening het overstijgen van lijden is. Spirituele oefeningen kunnen mensen niet helpen om lijden te overstijgen. Wanneer mensen spirituele oefeningen gaan doen om hun lijden te overstijgen is dat hun grootste dwaling.

Of we nu berouw hebben van onze zonden, proberen om de karmische kringloop van wedergeboorte te doorbreken, of proberen het ego te overstijgen of elke andere vorm die onze spirituele onderneming aanneemt, uiteindelijk is de drijfveer altijd dezelfde: los komen van onze begrenzingen en beperkingen die ons doen lijden.

We worden gedreven door een diepe ontevredenheid over – en weerstand tegen ons levenslot, hoe zich dat ook uit. Wat het ook is dat ons plaagt: onzekerheid, verdriet, angst, onveiligheid, woede, hunkering, eenzaamheid, walging, verschrikking of trauma, spiritualiteit wordt dan het pad dat een uitweg belooft. Een oplossing voor het bestaansprobleem.

Ik kan het niemand kwalijk nemen om zo te denken. Per slot van rekening heeft zowat elke religie of wijsheidstraditie waar we mee te maken hebben gehad dit idee naar voren gebracht. Verlossing van zonde voor de Christen, vrijheid van gebondenheid voor de Boeddhist, doorbreken van de karmische kringloop van wedergeboorte en lijden voor de Hindoe, distantiëren van de problemen die het 'kleine ikje' ondergaat door geen ik-heid en geen doenerschap te claimen voor de Neo-Advaita aanhanger. De engel is altijd de belofte van ontsnapping.

'Alle wegen leiden naar de waarheid' is een gezegde dat vaak gebruikt wordt om de verschillende spirituele benaderingen te bevestigen. Ik zie het anders: alle wegen leiden ons weg van de waarheid omdat ze ons wegtrekken van wat we nu ervaren naar iets waarvan we voelen, of ons aangeprept is, dat we zouden moeten ervaren. We vergooien het leven zoals het zich nu voordoet voor een versie die we liever zouden zien gebeuren. In feite vormt zo'n benadering de basis van zowat elke spirituele beoefening.