

SPINOZA EN ADVAITA (8.5.2) aandacht-uitzuiveren

In het relaas van clown Suzanne worden ten aanzien van aandacht en uitzuiveren in feite twee aspecten, twee methodes toegepast, die elkaar in een volmaakte dualiteit aanvullen en toch tegengesteld zijn; juist als in relaties vormen zij een versterking en aantrekkingskracht en zijn tegelijkertijd een bron van conflict.

Enerzijds is er de methode van totale concentratie, een niet benoemende aandacht op het object (pijn, paniek of een persoon), anderzijds laat zij verstaan een analytische methode toe te passen zoals blijkt uit haar relaas zelf en het gebruik van een meditatieschrift. Beide methodes vullen elkaar aan, zij het dat voor het uitzuiveren, het kennen van je zelf, de analytische methode eerder aan gewezen is. Bij deze methode worden de verschillende aspecten van een verschijnsel, bij voorbeeld een gedachte, zorgvuldig onderzocht. In dit proces moet erop gelet worden dat in het onderzoek van de verschillende aspecten niet van dat ene verschijnsel afgedwaald wordt. Ook hier treft men in wezen ook de totale aandacht aan, die echter van een benoemende, analytische aard is, als een niet veroordelende getuigenis.

In het zelfonderzoek vormt de geneigdheid tot veroordelen (“je moet, je moet niet”) een diep ingeworteld struikelblok en een valkuil voor nieuwe conditioneringen. Het is het inzicht, het inzien hoe mechanismen werken en het doen en laten sturen, dat de stimulus is tot koerswijziging; een zachtaardige en langzame methode berustend op begrip in plaats van de zichzelf opgelegde tuchtroede van “je moet, je moet niet”. Immers bij een tuchtroede ontstaat vrees, de vrees dat men er niet in zal slagen; waar begrijpen een omarming, een aanvaarden in zich draagt.

Uitzuiveren is niets anders dan het opruimen van alle beletselen tot het besef en ervaren van de werkelijke essentie van het zelf, het ik. Hoe positief ook bedoeld “je moet, je moet niet” is een expliciete wilsuiving van het ego en staat daarom zichzelf hierdoor in de weg bij het uitzuiveren.

Opnieuw, maar ditmaal subtiel van aard kan hier gezien worden dat het “offer” van het denken gebracht moet worden. Ultiem behoort inzien eveneens tot het denken, maar is noodzakelijk om tot de uiteindelijke fase te kunnen geraken: een meer langdurige staat van zijn en bewustzijn dan bereikt wordt in de eerste methode van de niet benoemende, totale aandacht. Een staat waarin de wijze in gelukzaligheid en illusieloos leeft (De doornen en de roos), als de Jivan Mukta (Bevrijde in dit leven) uit de Essentie van Ribhu Gita vers 15 of als de Avadhuta (Bevrijde ziel) uit de Avadhuta Gita.

Voor Suzanne is echter haar ervaren in die totale aandacht dermate cruciaal, dat zij heeft kunnen vaststellen dat er daadwerkelijk een staat van zijn is, een geborgenheid waarin zij bij haar sterven zal terugkeren.