

SYNTHESE (3.13) Ken je zelf – ontkoppeling

Ontkoppel de motor (de emotie) van het voertuig ik.

In enige eerdere publicaties zijn hiervan reeds voorbeelden aangegeven, o.a. door Suzanne in haar bijdrage “buitenspel” (de clown 5) en Arnold in zijn bijdrage “ruimte” (synthese 3.5). De voorbeelden hebben betrekking op zowel fysieke als mentale ervaringen.

Buiten kijf is dat de ervaring daar is en deze ervaring behoeft en mag niet ontkend worden; ontkennen kan soms helpen, maar leidt steevast tot een conditionering die op kortere of langere termijn doorbroken wordt.

De techniek bestaat in het als een getuige gadeslaan van een eigen gevoelen. Een absoluut neutrale getuige die zich onder geen voorwaarde mag laten verleiden tot enig commentaar of een gedachte over wat waargenomen wordt. Ieder commentaar of elke gedachte over het object plaatst onherroepelijk een identiteit – het ik – tussen het object (de eigen pijn of angst, de pijn of angst van de ander) en de waarnemer, die men zelf is.

Het vraagt nogal wat concentratie om op deze wijze het object te blijven waarnemen, zeker in de aanvangsfase van het oefenen hierin heeft de geest snel concentratie verloren en is de niet objectieve getuige – het ik – weer te voorschijn gekomen. Zodra men dit gewaar wordt, wat goed merkbaar is door een nieuwe ronde van gedachten en hoogoplopende gevoelens, moet opnieuw begonnen worden met het zuiver neutrale waarnemen. Er komt een moment dat de gevoelde ervaring, de emotie opgehouden is zich te manifesteren. De techniek berust niet alleen op zuivere concentratie, maar via deze concentratie wordt wel de beoogde ontkoppeling bereikt.

Neem bijvoorbeeld dat de partner een verwijt heeft gemaakt en men razend is, het ego, ik is geraakt. Het spreekt vanzelf als men deze techniek toepast dat dit niet lukt in bijzijn van de partner, evenmin wordt een duurzame ontkoppeling bereikt. Maar wel schept men een adempauze en een moment waarin ervaren kan worden dat de emotie volledig verdwenen is. De adempauze en zo nodig een herhaling daarvan doorbreekt de spiraal van gedachten en gevoelens en schept even de ruimte om op een meer meditatieve wijze naar het gebeurde te zien en misschien zelfs er afstand te kunnen nemen.

Het is verbijsterend om vast te stellen dat vrijwel al deze conflicten berusten op het natuurlijke talent in ieder van ons, om de ander te (ver)vormen naar een eigen vervormd beeld en gelijkenis.

“Als er geen “ik” is is er bevrijding; als daar “ik” is, is er gebondenheid. Aldus bezien, onthoudt men gemakshalve van iets te aanvaarden [verlangen] of te verwerpen”

(Ashtavakra Samhita vers 8.4).

Vrees voor een zombie toestand is niet op zijn plaats, de gevoelens zijn er gewoon,

er ontstaat geleidelijk aan een vredige, vreugdevolle gelijkmoedigheid.