

‘Het’ is er al, hier en nu. Leer om je dit te herinneren’

Acceptatie volgens non-dualist Jeff Foster is de paradox van het kiezen

De nieuwe spirituele slogan lijkt te zijn: ‘Het is wat er is’. Betelekt dit dat we niets te kiezen hebben in ons leven? Jeff Foster vertelt over de paradox: op een dieper niveau is er niets te kiezen, tegelijkertijd kunnen we ervaren dat er een keuze is om voor het leven te kiezen of het leven weg te duwen. Als we het totale leven welkom heten – acceptatie – is verandering mogelijk.

Door Jan den Boer

Ik hoor voor het eerst van Jeff Foster van een collega bij de gemeente Utrecht. Niet de plek waar ik meestal mijn spirituele inspiratie opdoe. Het zegt iets over de toenemende bekendheid van Jeff.

Mond-tot-mondreclame via kleine bijeenkomsten, blogs en ‘kitchen-table video posts’.

Jeff is een jonge spirituele leraar die ‘ontwaakt’ is, volgens de omslag van zijn nieuwe en nog niet vertaalde boek ‘The deepest acceptance’. Een van de redenen dat ik Jeff wil spreken is dat ik nogal wat mensen in mijn spirituele vriendenkring tegenkom die gegrepen zijn door het non-dualisme. Enthousiast zeggen ze bij elke gebeurtenis: ‘Er is wat er is’, en verklaren vervolgens dat we niets te kiezen hebben en het leven ons overkomt. We hoeven ook niets te doen, omdat het leven zich als vanzelf aan ons voltrekt.

Ik mediteer regelmatig en in één van mijn nieuwe boeken beweert ik dat meditatie en oefenen een belangrijke keuze is in ons leven is. Stel dat meditatie helemaal niet nodig is, dan kan ik daar net zo goed mee stoppen. Ik ben benieuwd wat Jeff hiervan vindt en begin met een citaat uit een van zijn vorige boeken. ‘Leven zonder middelpunt.’

Je schrijft: ‘De enige vorm van lijden is het idee dat we een keuze hebben.’ Waarom zou ik dan kiezen om een gesprek met jou te hebben?

‘Allereerst, laten we vergeten wat dat boek zegt. Ik schreef het boek zes jaar geleden. Iedereen wil weten of er een keuze is of niet, iedereen vraagt dat. De mind wil een antwoord. Sommige leraren zeggen dat er een keuze is, andere leraren zeggen dat er geen keuze is. Wat is jouw eigen ervaring als je een keuze geboden wordt? Hoe eraar je dat?’

Dat als ik met mijn denken probeer te kiezen om gedrag te veranderen, het niet mogelijk is. Het gaat niet om te kiezen niet meer boos te worden, bijvoorbeeld.

‘Dat is de diepere betekenis van geen keuze hebben.’

Maar ik denk dat ik wel een keuze heb om voor een intentie te kiezen om niet meer boos te zijn, en mezelf daarin vervolgens te oefenen. Daardoor kan mijn gedrag veranderen.

‘Het is een paradox. Als ik je vraag om je hand omhoog te doen – doe dat maar – dan lijkt het alsof we een keuze hebben. Tot op zekere hoogte heb-

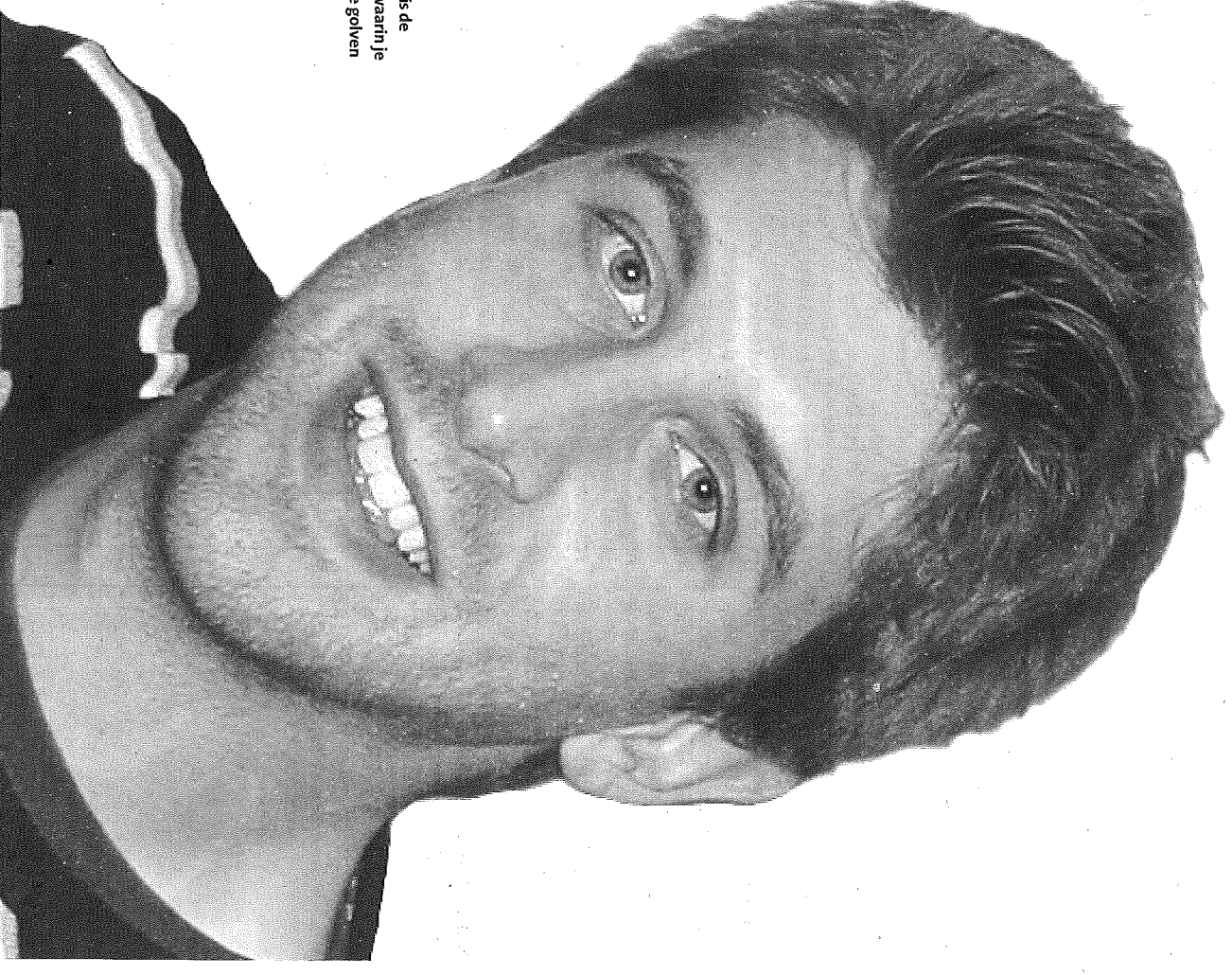
ben we dus een keuze. Maar op een dieper niveau hebben we geen controle over het universum. Op een dieper niveau is dit moment al exact zoals het is. Als je je aandacht helemaal in het heden brengt, wat je nu denkt, het gevoel van boosheid dat je hebt, of een gevoel van verdriet, dat moment is al hier. Je merkt op wat er reeds is, het is al gebeurd in het moment. Maar dat is niet het hele verhaal. Want dan gaat je mind geloven dat er geen keuze is. Maar je bent geen persoon die geen keuze heeft, want dat wordt dan een nieuwe identiteit: ‘Ik ben iemand zonder keuze.’

De paradox is: in het leven zoals het is, is er geen keuze. Maar we lijken de keuze te hebben om het leven weg te duwen of het leven welkom te heten. In de relatie met het leven lijkt er de mogelijkheid van verandering te zijn. Als we het leven welkom heten, in plaats van het weg te duwen. En tegelijkertijd is er op een dieper niveau geen keuze. Het gaat niet over wel of geen keuze, het gaat over zijn, dit is het. Dit is hoe dit moment proeft, nu. Opmerken wat reeds verschijnt. Wat je bent is de oceaan van bewustzijn waarin je op een dieper niveau alle golven in de oceaan opmerkt.’

Ik kan deze oceaan ervaren. Maar in die ruimte komen gedachten, gevoelens, en dan kan er de gedachte zijn: ‘Ik blijf hier of ik kan weggaan’. Op dat niveau van de golven is er een keuze...

‘Er is die oceaan, dat gevoel van zijn. Dat verandert niet, dat is altijd aanwezig. Wat gebeurt er als we de golven die in die oceaan opkomen gaan waarnemen? We hebben die gevoelens, dat zijn als de golven; ze komen op en verdwijnen. Op het diepste niveau worden die golven toegestaan in jou, in de oceaan. Voor mij is dat de diepere betekenis van acceptatie. Wat in dit moment toegestaan kan worden is de gedachte die zegt ‘ik zou moeten gaan’ of de gedachte die zegt ‘ik zou moeten blijven’. Maar in dit moment, wat je bent, zijn beide aanwezig. Het mysterie, de paradox is dat je hier bent en dat er gedachten kunnen opkomen die zeggen ‘ik moet blijven of ik moet weggaan’. Dat is waar verwarring ontstaat. In het moment hoeft degene die je bent niet te besluiten. Wat je bent is gewoon aanwezig. De mind denkt dat je nu moet kiezen. Welk pad is de juiste? Jouw waarheid in het moment zou kunnen zijn dat je het niet weet. De meeste tijd, als we echt eerlijk zijn, is dat onze waarheid. Elk moment is de uitnodiging om je te herinneren wie je bent, deze open staat van aanwezigheid.’

Jeff Foster: ‘Wat je bent is de oceaan van bewustzijn waarin je op een dieper niveau alle golven in de oceaan opmerkt.’



Hoe kun je leren om je te herinneren wie je bent?

‘Het is geen how-to, het is geen techniek, het is niet dat je het op een dag zult herinneren. Het is het actuele moment, het opmerken van gevoelens en sensaties. Bijvoorbeeld een gevoel van verdriet komt op. Haal het woord verdriet weg en kom terug tot het eigelijke gevoel, die levendige sensatie. Deze sta je toe om er te zijn. Wat ik ben heeft daar al ja tegen gezegd. In het opmerken daarvan herinner je je gelijk wie je bent. Wat ik ben is de oceaan, een golf van sensatie verschijnt daarin. Je eert deze golf en in het opmerken van de golf herinner je jezelf als de oceaan.’

Kunnen we dit leren?

‘Ja. Maar het gaat niet zozeer om iemand het te leren, maar om het te laten zien in wie je bent. Jarenlang heb ik allerlei meditaties en oefeningen gedaan. Ik realiseer me dat 99% hiervan was om te proberen mij te ontdoen van ongenak, ik probeerde angst niet te voelen. Ik wilde er vanaf. Ik probeerde elke keer weer iets te doen. Uiteindelijk tactieken en technieken. Uiteindelijk slaagden ze op een bepaalde manier maar faalden ze ook allemaal. Ze gaven me niet wat ik verlangde. Tot ik stopte met wegrennen. Wat mij veranderde is niet meer iets

doen met verdriet. Wat ik uiteindelijk leerde is dat het geen kwestie is van doen of niet doen, maar gewoon in het moment het verdriet, de pijn of de angst zacht opmerken. Opmerken dat het hier is, het eren, hoe intens of oncomfortabel het op dat moment ook voelt. Het is toestaan om er te zijn omdat het al hier is. Het is verwarend om over te praten, want het is ook niet dat er geen oefenen is. Want dan wordt dat het nieuwe oefenen.’

Kinderen hebben een voorbeeld nodig...

‘Ik denk dat dit het belangrijkste is. Als je kind heel verdrietig is en het lukt je om met jouw eigen verdriet te zijn zonder er iets mee te doen, dan is het voor het kind ook mogelijk met zijn verdriet te zijn. Dat is het meest helende, misschien zelfs zonder woorden. Gewoon met iemand te zitten, je kind, je partner. We hebben dit nooit geleerd, niemand heeft ons dit verteld. Ons is nooit verteld hoe hiermee om te gaan en erbij te blijven. De wereld vertelt ons hoe te veranderen, hoe iets te worden, je zou je niet verdrietig moeten voelen, je moet je gelukking voelen.’

Daarom geef je les hierin, je doet niet niets...

‘Ja. De paradox is dat het geen tra-

ditioneel lesgeven is, maar meer iemand laten herinneren wat hij al weet. Dus aan de ene kant is er niets te geven, aan de andere kant is dit het meest belangrijke wat er is. Het is het leven zelf. Het is heté. Dat is de moeite waard van delen en lesgeven. Waar je eigenlijk naar op zoek bent is diepe acceptatie, je kan die diepe acceptatie nu vinden, die vredige plaats hier en nu die alles toelaat, dat is de echte diepe acceptatie. Deze stille open plek in jou, die altijd aanwezig is.’

Jeff Foster publiceerde recent zijn boek: ‘The deepest acceptance, radical awakening in ordinary life’. Dit jaar zal de Nederlandse vertaling hiervan uitkomen bij uitgeverij Panta Rhei. Op 4 en 5 mei is Jeff weer in Nederland voor bijeenkomsten, waarna een 7-daagse (stille)retreate volgt in de Belgische Ardennen. Meer informatie: www.lifewithoutcentre.com.

Jan den Boer publiceerde eind 2012 zijn nieuwe boek ‘Schakel door naar je hart. Het trainen van de vrije wil’. Hij geeft trainingen en lezingen vanuit zijn verschillende vakgebieden. Hij geeft verschillende workshops over ‘Tantra, het verlangen naar verbinding’. Meer informatie: www.tantratraining.nl.