



Wat is angst nou helemaal....?

In feite is angst gebaseerd op een gedachte

Waarschijnlijk maakt angst het grootste deel uit van ons leven. Iedereen weet wel waar hij of zij het meeste bang voor is. We zijn blijkaar zo gewend om ermee te leven dat we er niet eens meer over nadenken. We nemen nooit de moeite om het eens wérkelijk uit te zoeken. Wat is nu eigenlijk de grondoorzaak van angst? Toch willen we allemaal met onze angsten bevrijd worden. Is het niet veel belangrijker om eens te onderzoeken wat angst nu feitelijk is, in plaats van te proberen van onze angsten af te komen of ze te willen beheersen? Als we de angst nooit in de ogen durven kijken, zullen we allerlei slimme manieren blijven vinden om er voor weg te lopen. Om de angst te blijven ontkennen, waardoor ze zich altijd zal blijven opdringen.

De reden van angst

We hebben ons als klein kind leren identificeren met ons lichaam, onze geestelijke vermogens en onze neigingen. Daaruit ontstond uiteindelijk het gevoel afgescheiden te zijn van elkaar en van de wereld. Als gevolg daarvan is angst ontstaan. Het kleine ik tegenover een grote overmacht. Zodra we aan onszelf denken, lijken we op of in een bepaalde plek te bestaan die we doorgaans "ik" of onze persoonlijkheid noemen. We veronderstellen voortdurend dat deze "objecten" ons echte Zelf uitmaken. als resultaat daarvan zijn we ons hele leven bezig om deze plek te verdedigen, te koesteren en in stand te houden.

We hebben een denkbeeldige streep leren trekken waardoor er tweedeling lijkt te zijn ontstaan, namelijk in dat wat we wél zijn, en dat wat we níét zijn. Deze tegenstelling ontstond omdat we die fictieve grenslijn zonder blikken of blozen als werkelijk hebben aanvaard. Daaruit is een gevoel van onveiligheid geboren. Maar deze streep is in wezen niets anders als een aanname. Is die persoonlijkheid nou echt, of is dat slechts een geloof?

De illusie van het geheugen

Wanneer we dit keer alleen op onze ervaring afgaan en niet op wat ons is aangeleerd kunnen we een belangrijke ontdekking doen. Namelijk dat wanneer we ons gewaar zijn van een lichamelijke sensatie (bijvoorbeeld drift) er dan niet tegelijkertijd een gedachte aan onszelf kan bestaan! Sensaties doen zich namelijk steeds om beurten voor in ons gewaarzijn. Het geheugen slaat een brug tussen deze de afzonderlijke opgekomen gevoelsindrukken of gedachte plaatjes waardoor er als het ware een denkbeeldige film ontstaat over onszelf. De filmstrook geeft ons nu de indruk dat wij driftig waren.

Een gedachte of een sensatie zien we doorgaans niet zo gauw als een object, maar dat is het wel. Elke zintuigprikkel wordt tot een gedachte omgevormd en waargenomen als een plaatje, een enkel beeld. We denken bijna allemaal dat we onszelf voelen, kennen of onszelf kunnen waarnemen. Daar bedoelen we doorgaans mee dat het lichaam iets voelt of kent of zich ergens van bewust is. Maar dan zijn we niet afgegaan op onze echte levende ervaring maar op ons geheugen.

Zijn en Waarnemen

Alles waar we bewust van kunnen zijn is uitsluitend een reflectie van iets wat zelf onkenbaar is (onze ware identiteit). Om ons gewaar te zijn van een object moet het zich op een afstand van ons bevinden. We kunnen dus met geen mogelijkheid zijn wat kan worden waargenomen. Het lichaam wordt waargenomen maar neemt zelf niets waar. Als voorbeeld nemen we een spiegel waarin we ons eigen gezicht als een reflectie waar kunnen nemen. De reflectie die we in de spiegel zien, die zijn we niet écht. Als we ons gezicht in de spiegel aanraken, raken we de spiegel aan. De reflectie in de spiegel kan ook niet uit zichzelf lachen. Het is van zijn bestaan als reflectie afhankelijk van onze ware identiteit. toch hebben we de spiegel nodig om onszelf gewaar te zijn.

Maar wat zijn we dan wel? We weten niet wát we zijn. We zijn wat we zijn. We zijn dus eigenlijk onzichtbaar voor onszelf. Het feit dat we ons zogenaamde zelf kunnen voelen, zien of kennen, toont juist aan dat dit helemaal ons eigenlijke zelf niet kán zijn want deze dingen bevinden zich allemaal op een afstand, uitsluitend als reflecties.

Het gewaarzijn blijkt dus niet van de identificatie met een lichaam af te hangen. Zelfs als we ons geheugen zouden verliezen ontstaat de situatie dat we nog altijd weten dát we zijn, maar wát we zijn weten we niet.

De valkuil van persoonlijke drama's

Dat wat we onze hoogste identiteit zouden kunnen noemen is het gewaarzijn zélf of anders gezegd: het bewuste Zijn. Zonder gewaarwording noemen we het Zijn en tijdens gewaarwording noemen we het bewust zijn. We kunnen geen eigenschappen toekennen aan iets wat niet gekend kan worden. Wanneer we op die manier inzien dat we nooit het lichaam kunnen zijn en ook niet de daar aan toegekende persoonlijke eigenschappen, angsten en verlangens raken we niet meer verstrikt in persoonlijke drama's.

Op het moment dat we de vereenzelviging met het lichaam als de enige echte oorsprong van angst ontdekken, is ook de vraag of de angst bewust of onbewust is van geen enkele betekenis meer. Kan ons gereflecteerde gezicht in de spiegel uit zichzelf bang of verdrietig worden? Kan de spiegel schade oplopen door wat erin verschijnt? Maakt het voor de spiegel iets uit wat erin verschijnt?

Het verhaal achter de angst is dan niet meer relevant. We hebben vaak het idee dat als we de oorzaak van de angst kennen, dat we dan niet meer bang hoeven te zijn. Wat er werkelijk gebeurt, is dat we door inzicht in het hele mechanisme van angst als zodanig, de nodige afstand scheppen. Dan durven we zo heel voorzichtig de angstsensatie toe te laten. We denken dat de angst voor "iets" zich nu heeft opgelost, maar in werkelijkheid is de energie die opgesloten zat in de verdrongen herinnering aan de angst vrijgegeven, alleen door het licht dat erop geworpen werd. Dat betekent dat we af en toe in de spiegel durven kijken. Dat wat we nog niet als een reflectie van onszelf hebben herkend krijgt dan de kans om zich te tonen.

Het gebied van onze gedachten en gevoelens heeft aspecten die nooit blootgelegd kunnen worden zolang we bang zijn en niet te durven kijken. Dat zijn de donkere hoekjes. Er zitten diepgewortelde angsten omdat we ons hebben leren identificeren met iets wat we niet zijn. Deze angsten hebben te maken met de dood, met ziekten, maar ook met agressie en schuldgevoelens.

Wat nu?

Als we werkelijk meer willen weten over angst, dan moeten we die toch wel heel dicht naderen en er oprecht nieuwsgierig naar zijn. We zouden kunnen uitzoeken of die angsten die we hebben werkelijk zijn of dat het door het denken geprojecteerde herinneringen zijn, die als het ware als een voorzetscherm het zicht belemmeren van wat zich op het huidige moment laat zien. In het "nu" kunnen het verleden en de toekomst niet bestaan, omdat het "nu" in wezen tijdloos is. Angst kan zich daarin nooit voordoen.

Er bestaat dus een relatie tussen angst en tijd. Ongewild brengen we via onze gedachten herinneringen uit het verleden via het heden naar de toekomst over in de vorm van verwachtingen. Maar de herinnering en de verwachting zijn beide abstracties, mentale projecties. Je kunt ze niet aanraken, je graait in de ruimte. Als we inzicht krijgen welke rol het geheugen speelt bij het opkomen van angstsensaties, dan hebben we werkelijk een mogelijkheid om ons voorgoed te bevrijden van angst.



Alles wat ooit angst opgeroepen heeft, hebben we geregistreerd en opgeslagen in het geheugen, alsof het is opgenomen op een videotape. Op de videotape staat de titel: "Ongeluk op die en die dag, emotionele verwonding, die angst opriep". Er zijn dus plaatjes opgeslagen met een speciale energetische lading. We hebben de informatie over dat ongeluk uit het verleden bewaard. De angst is daarmee vastgezet.

Herhalen van beelden

Er hoeft maar een kleine aanduiding te zijn van een situatie die op de eerder geregistreerde situatie lijkt of de videoband begint automatisch te spelen. Daardoor wordt de aandacht alleen nog maar op de videobandbeelden gericht. Het zicht op wat zich nu onmiddellijk afspeelt als "dat wat is", wordt door deze beelden volkomen belemmerd. Dus dat wat zich wékelijk afspeelt is de fysieke ruimte kunen we niet helder zien, want we kunnen de aandacht niet op beide situaties tegelijk richten. Er kan maar één ding tegelijk in het gewaarzijn worden opgemerkt.

Angst verheft zich wanneer we telkens weer naar deze geregistreerde video-opnamen kijken, die telkens uit het niets lijken op te doemen. Het geheugen werkt op associaties, het komt tot leven door een woord, een herinnering, of door een geur, een kleur of door een speciale manier van aanraken, het kan van alles zijn. Het geheugen is als een zoekmachine op Internet, slechts het trefwoord invoeren en voilà! Deze oude videobanden kunnen worden gewist door inzicht te krijgen in de allereerste oorsprong van angst, namelijk het feit dat we ons hebben leren identificeren met iets dat we niet zijn.

Als we aan de toekomst denken, bestaan die gedachten slechts uit ideeën. Gewoonlijk ontstaat angst door gedachten die we naar de toekomst projecteren.

Voorbeelden hiervan zijn: Als de dood je plotseling overvalt is het van het ene moment op het andere voorbij. Er is geen angst geweest. Maar het idee dat we plotseling dood zouden kunnen gaan in de toekomst, dat bezorgt ons juist wel angst. Het heeft dus alles met tijd te maken.

Als we naar de feiten kijken en niet naar de ideeën die we over de fielen hebben, dan pas kunnen we helder zien. Een feit veroorzaakt geen angst. Als we een feit onderkennen vallen we direct in de stilte. Omdat in de overgave aan het feit de persoonlijkheid niet kan blijven bestaan.

Een ander voorbeeld is: Als er een roofdier op ons pad komt, heeft het lichaam een natuurlijke reactie, het maakt dat het wegkomt. Daarna pas, als we veilig uit de buurt zijn van het gevaar, ontstaat de angstsensatie. Ons lichaam begint allerlei reacties te geven in de maagstreek, alleen omdat je achteraf bedenkt wat er allemaal had kunnen gebeuren.

Angst en oplossing

Alle vragen ("Waar komt mijn angst toch vandaan", of "hoe krijg ik het voor elkaar dat ik niet meer bang ben"), zijn in werkelijkheid allemaal uitvluchten. Echt, we proberen er van af te komen, zonder ooit gezien te hebben wat angst is. We kunnen duidelijk zien dat er een sensatie verschijnt. Plotseling wordt deze sensatie halverwege afgeknepen doordat er een associatieve herinnering verschijnt. De oorspronkelijke sensatie wordt nu benoemd als angst, en zonder helemaal "afgevoeld" te zijn, wordt de sensatie in quarantaine gezet in de zwarte dood, zal ik maar zeggen. We komen op die manier niet in de kern van de zaak. We kunnen problemen met angst niet oplossen door middel van de wil of door middel van medicijnen. Het heeft geen enkele zin om te zeggen: "Ik zal niet meer bang zijn". Dat zijn slechts tijdelijke remedies.

Toch moet er geen verlangen zijn om de angst waar te nemen, dat is namelijk weer een truc van het denken. Dat is een hele subtiele manier (van de persoon) er weer aan te ontsnappen want dat brengt een splitsing teweeg. Dan nemen we de angst waar

als een buitenstaander, als een "ik" die iets waarneemt. Maar die "ik" wordt óók waargenomen. In de waarnemer zijn namelijk twee manieren van waarnemen aanwezig. Als het moeiteloze zuivere waarnemen (die onbemande camera) of als het waarnemen vanuit een plek (de ogenschijnlijk bemande camera).

Als we met al onze zintuigen de angstsensatie ondergaan, dan verdwijnt de ruimte die tussen ons en de angst bestond. We lossen er dan in op. Alles wat er nu overblijft, is een sensatie die we hebben leren benoemen als angst, maar er is niet tegelijkertijd iemand aanwezig die angst heeft! Het geheim is dat er altijd maar één ding tegelijk kan worden waargenomen.

Als we de waarheid van dit alles inzien, verdwijnt het verlangen om van de angst af te komen als sneeuw voor de zon. Wanneer alle mechanismen en alle beweging zijn gestopt, is er ruimte om te zien in stilte. We zien dat iets totaal nieuws, iets wat we niet kennen via het geheugen. Daarom kan daar geen angst over bestaan, we kunnen niet bang zijn voor iets dat we niet kennen.

- Joanika -

Joanika en Advaita

Alhoewel leermeesters in Advaita Vedanta elk een eigen leven en achtergrond hebben, hebben zij één ding met elkaar in gemeen. Zij zijn geen leermeester geworden, ze waren het altijd al.

Het zoeken begint pas op het moment waarop we alles hebben geprobeerd en gek genoeg nog niet tot vervulling zijn gekomen. Dan pas stellen we de wezenlijke vraag: Hoe kan dat? De leermeester zal die inlichting geven zodra er uitdrukkelijk om gevraagd wordt. Tijdens de dialogen, die plaats vinden in de vorm van een vraag en antwoordspel, zal er op vele manieren telkens aangetoond worden, dat de vraagsteller zich identificeert met iets wat hij of zij niet is. Advaita-vedanta is een wetenschap, die als enige het "ik-principe" onderzoekt. De herontdekking "wie of wat" we zijn, voorbij dát wat we de persoon noemen, waarin vreugde en pijn wordt ervaren, is de zelfrealisatie in een plotselinge en radicale verschuiving wég van het standpunt van waaruit voorheen werd waargenomen. Het waarnemen gebeurt niet meer vanuit een standpunt maar vanuit een onbepaalde ruimtelijkheid die alles wat erin verschijnt omvat en alles als zichzelf herkent. Angst en verlangen kunnen daarbinnen niet bestaan.

- Joanika Ring.

Joanika geeft wekelijks Satsang op verschillende locaties in Nederland, o.a. in:

- Amsterdam
 - Utrecht
 - Nijmegen
 - Eindhoven
 - Groningen
- en in Overlangel (vlakbij Oss) in Noord Brabant.

Wil je met Joanika liever een één op één gesprek hebben? Dat kan! Daarnaast bestaat ook de mogelijkheid om bij Joanika in retraite te gaan.

Voor meer informatie: www.joanika.nl.