



In ons werk met organisaties en managers maken wij steeds meer gebruik van inhoud en uit de moderne bewustzijnspsychologie, omdat pogingen om zelf je gedrag te veranderen vaak resulteren in meer stress en gevoel van falen. Praten bij de psycholoog is voor veel mensen minder bevredigend aan het worden. Praten helpt niet, zo hoor je vaak. We zoeken duidelijk naar een nieuwe dimensie!

Door: Prof. dr. Jan M. Keppel Hesselink, arts

Bewustzijnspsychologie

Advaita als basis voor zelfkennis

Als je je realiseert dat de mens een ingewikkeld en geconditioneerd wezen is geworden, is het veranderen van een enkel tandrad in dat complexe mechanisme, niet handig. Op een ander niveau lopen de raderen dan ineens niet meer wrijvingsloos. Dat zei de mysticus Gurdjieff, de vader van de moderne bewustzijnsfilosofie, al. Het is veel handiger om aan de bron van het bewustzijn te leren staan, en alle manifestaties van jezelf te leren zien in de flow van het ontstaan, zonder dat je jezelf ermee identificeert. Dat klinkt misschien moeilijk, maar als je ermee gaat werken komt er een moment dat je het ineens ervaart als het meest eenvoudige dat er is. In ons werk met organisaties gaan we uit van het werk van de hoogleraar Deikman en de Advaita. Psychologie van de vierde weg noemen, zo zou Ouspensky het noemen. We zullen uitleggen hoe dat in zijn werk gaat.

De Advaita

Een belangrijke inspiratiebron van de moderne bewustzijnspsychologie is de Indiase Advaita (ook wel Vedanta of Jnana yoga genoemd). De essentie die door de Indiase bronnen toege-

voegd wordt aan onze psychologie is dat wij zelf de uiteindelijke verantwoordelijkheid dragen voor ons zijn en ons voelen. Alle oordelen, die wij hebben over het gedrag van onszelf en van anderen, komen voort uit onze eigen projectie. Mindfulness vormt een eerste bouwsteen voor de moderne bewustzijnspsychologie.

*Leer aan de bron
van het bewustzijn
te staan.*

De essentie van de bewustzijnspsychologie

Eindeloos wensen is de essentie van de bewustzijnspsychologie. In plaats van gedrag te veranderen, wordt contact gezocht met de bron van het eigen leven, het heldere bewustzijn, waaruit alles voortkomt. Die bron kan gevonden worden door totale ontspanning en meditatie. Langzaam kom je dan in je eigen bron terecht

en wordt het leven totaal en onvoorwaardelijk geaccepteerd zoals het is, hier en nu. Een grondlegger van de hedendaagse bewustzijnsfilosofie is de Amerikaanse hoogleraar en psychiater Arthur Deikman.

Arthur Deikman

Deikman studeerde aan het Harvard College en de Harvard Medical School, hij is psychiater en neuroloog en een grondlegger van de hedendaagse bewustzijnsfilosofie. Momenteel is hij hoogleraar klinische psychiatrie aan de University of California, San Francisco. Dr. Deikman is een pionier op het gebied van de wetenschappelijke onderzoeken naar het bewustzijn en meditatie, en de mystieke ervaring. Genoeg reden om zijn visie hier te bespreken, met name omdat hij een bijzonder overzicht heeft ontwikkeld, dat aansluit bij het werk van de Mysticus Gurdjieff Eckhart Tolle, alsmede bij de Advaitabeweging.

Vele ikken en toch maar één ik

We hebben of zijn niet een ik, er zijn vele Ikken in ons. Zo begint Deikman zijn grenzenverleggende analyse van ons bewustzijn. De 'kern-ik' verschilt dus van alle identiteiten, die we in het

dagelijks leven ervaren. De gedachte van de vele Ikken is in het begin van de vorige eeuw al ontwikkeld door de Russische mysticus G.I. Gurdjieff. Deikman pakt dit op.

Ervaringsexperiment

Deikman stelt een simpel gedachten- en ervaringsexperiment voor: stop met wat je doet en richt je waarneming naar binnen. Kijk of je in contact kunt komen met het meest kernachtige van je zijn, wat is de wortel van het Ik-gevoel? Probeer deze te vinden. Deikman begeleidt het zoeken door er het licht van de directe waarneming op te laten schijnen. Wat kom je tegen, wat neem je waar? Er gebeurt van alles, en dat alles wordt waargenomen. Er is dus een aspect van het bewustzijn dat innerlijk de processen van het bewustzijn kan waarnemen. Hij sluit daarbij aan bij de Advaitatraditie en de moderne mindfulness. Dat waarnemende bewustzijn noemt hij de Waarnemer. In onze praktijk noemen wij dit in de korte films over mindfulness 'The watcher on the hill'.

Bewustzijn

Deikman laat een aantal definities van het Ik de revue passeren, die opge-

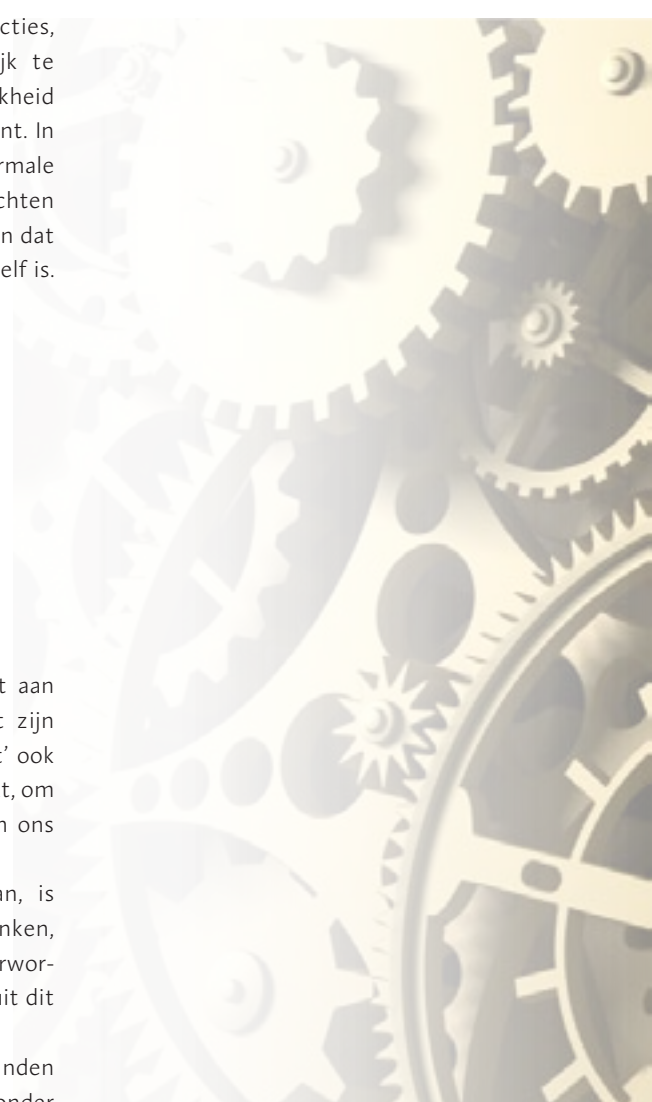
bouwd zijn uit gedachteconstructies, om het grote verschil duidelijk te maken met de ervaren werkelijkheid van het bovenstaande experiment. In dat experiment laten we de normale persoon die we zijn rusten en richten we onze aandacht op de bron van dat alles, het IK dat het bewustzijn zelf is.

*Ons bewustzijn
is wezenlijk anders
dan ons denken.*

Deikman sluit hierbij heel dicht aan op werk van Wolinsky, die met zijn boek 'Het vuur van de Aandacht' ook een aantal experimenten aanreikt, om tot de ervaring van de bron van ons zijn te komen.

Ons bewustzijn, aldus Deikman, is wezenlijk anders dan ons denken, onze emoties en onze gewaarwordingen. Het is de bron van waaruit dit alles zich manifesteert.

In het veld van ons bewustzijn vinden dus steeds wisselingen plaats onder





andere van de inhoud van de gedachten en de inhoud van de gevoelens, maar het veld waaruit dat alles ontstaat, blijft onafhankelijk daarvan bestaan.

Het is wat Eckhart Tolle altijd zegt over gedachten en emoties. Dit zijn eigenlijk alleen maar dingen, die opkomen binnen ons bewustzijn. We kunnen ons bewustzijn laten rusten in dat veld, in plaats van ons te identificeren met de inhoud van de gedachten en gevoelens.

Bewustzijn laat zich niet observeren

Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen. Merk op dat alle kleuren en vormen verdwijnen om plaats te

maken voor een amorf veld van vage kleuren en zwartheid. Het bewustzijn blijft onveranderd. Er blijft bewustzijn

*Bewustzijn is geen ding
maar een staat van zijn.*

van het komen en gaan van gedachten, van herinneringen en van fantasieën. Probeer het bewustzijn, dat dit proces observeert, eens te observeren. Wat merk je dan?

Het bewustzijn laat zich niet observeren, het is geen 'ding', maar een staat van zijn. Het is de bron waaruit alle vormen van gedachten en emoties voortkomen. Het heeft geen eigenschappen, geen vorm, geen inhoud. Hierbij sluit Deikman direct aan bij de beschrijving van de grond van zijn door de grote Zenmeesters en Advaita leraren.

Reis naar de vrijheid

In de trainingen gebruiken wij onder andere het werk van Deikman om stap voor stap kennis te maken met de bron van ons gedrag en het heldere bewustzijn zelf en te leren ervaren hoe sterk de kracht van de identificatie en het samensmelten van onze beperkende overtuigingen met ons Ik-gevoel is. Als je dat via de vele oefeningen leert zien, ontstaat steeds meer vrijheid voor ander, voor grensverleggend gedrag. Je stoort je bovendien steeds minder vaak aan je eigen onvolkomenheden. Dat alles leidt ten slotte tot de acceptatie vanuit inzicht en creativiteit, voortkomend uit vrijheid. Het spreekt vanzelf dat het leven kleurrijker en relaxter wordt en meer dimensie krijgt. <

Referenties:

Deikman A.J. I = Awareness. *Journal of Consciousness Studies*, Volume 3, Number 4, 1996, pp. 350-356(7)
Deikman, A.J.(1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.

Zie: www.iocob.nl
www.deikman.com

Parabel: Het eindeloze wensen

Een man bad al tientallen jaren tot Shiva. Inmiddels was dat zo gewoon geworden dat hij vergeten was waarom hij bad. Op een dag verscheen Shiva voor hem en de man mocht drie wensen doen.

De eerste wens die hij bedacht gaf meteen aanleiding tot grote ruzie tussen hem en zijn vrouw. In die ruzie wenste de man dat zijn vrouw doodviel. Dit gebeurde. De eerste wens was vervuld.

Meteen besepte de man dat hij toch ook van zijn vrouw hield en hij wenste dat ze weer levend was. Ook deze wens ging in vervulling. Nu besepte de man dat er nog maar een wens over was. Hij consulteerde alle wijzen en zieners en iedereen had een andere oplossing. De man tobde jarenlang en werd er bijna gek van.

Toen Shiva weer verscheen vroeg hij Shiva zelf om raad. Wat nu te wensen? Shiva antwoordde: "Wat je ook wenst, er zal altijd een volgende wens komen, en een volgende, en je zult steeds blijven zoeken en ontevreden zijn.

Er is maar een wens de moeite waard, de wens om wensloos te worden. Dan ontstaat de perfecte staat van hier en nu en totale ontspanning, want er is niets meer te wensen over".