

Het conflict in je stoppen

Beëindiging van conflict: het verlangen naar zekerheid en de val van dualiteit

We zoeken allemaal naar rust, zekerheid en een einde aan innerlijk conflict. Maar wat als precies dat zoeken ons gevangen houdt in strijd? De filosoof Krishnamurti stelt dat ons verlangen naar het blijvende – naar zekerheid, troost en houvast – de bron is van ons lijden. In deze blog wil ik dit inzicht stap voor stap verkennen en vertalen naar de praktijk van dagelijks, coaching en ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

De pijn van vergankelijkheid

Alles in ons leven is vergankelijk.

- Relaties veranderen.
- Ons lichaam wordt ouder.
- Gevoelens komen en gaan.
- Zekerheden verdwijnen.

Dit besef roept vaak angst op. Het idee dat niets blijft zoals het is kan ons onrustig maken. Krishnamurti zegt dat de geest gevangen zit in de pijn van deze vergankelijkheid.

Het zoeken naar het blijvende

Om met die angst om te gaan, zoekt de geest iets blijvends.

- Een ideaal zelfbeeld
- Een vast geloofssysteem
- Eeuwige liefde
- Zekerheid over wie we zijn

Maar, zegt Krishnamurti: het blijvende dat we zoeken is een constructie. Het is een gedachtebeeld geboren uit verlangen naar troost. Het lijkt echt, maar het is bedacht. We zoeken niet *werkelijk* de waarheid – we willen gewoon gerustgesteld worden.

Het wiel van tegengestelden

Het drama begint echt wanneer we zien dat ons verlangen een tegenstelling creëert:

- Vergankelijkheid ↔ Blijvendheid
- Angst ↔ Troost
- Chaos ↔ Orde
- Onzekerheid ↔ Zekerheid

De geest wil weg van het ene en naar het andere. Maar elke poging om bij het ene weg te komen en het andere vast te houden, bouwt nieuwe tegenstellingen op. We raken verstrikt in een oneindige lus:

- Vergankelijkheid roept angst op.
- Angst leidt tot verlangen naar blijvendheid.
- Dat verlangen creëert een beeld van zekerheid.
- De realiteit valt tegen.
- De cyclus begint opnieuw.

Krishnamurti noemt dit het **wiel van conflict en dualiteit**.

De illusie van oplossen

We proberen deze spanning op allerlei manieren op te lossen:

- Positief denken
- Zelfverbetering
- Nieuwe overtuigingen
- Religieuze of spirituele beloften
- Controle en zekerheid zoeken

Maar al deze oplossingen zijn nieuwe verlangens en nieuwe tegenstellingen. Ze houden het wiel draaiend.

Het einde van conflict

De bevrijding ligt niet in een nieuwe techniek of overtuiging. Het einde van conflict vraagt iets radicaals: het volledig zien van het mechanisme zelf. Krishnamurti zegt: “Wanneer de geest zich bewust wordt van het feit dat hij in een voortdurende staat van flux verkeert, gaat hij over tot het bouwen van het tegendeel van die staat, waardoor hij verstrikt raakt in het conflict van dualiteit.” Pas wanneer we zonder oordeel of verzet kunnen zien hoe dit mechanisme werkt, stopt de beweging. Er ontstaat geen nieuwe zoektocht naar troost. Het denken wordt stil. In die stilte is vrijheid. Niet de zekerheid die we dachten te willen – maar een openheid voor wat werkelijk is.

Koppeling met ACT en het keuzepunt

In Acceptance and Commitment Therapy (ACT) werken we ook met deze dynamiek.

- Controle en vermijding zijn pogingen om weg te gaan van het onaangename.
- Ze creëren vaak nieuwe problemen en houden strijd in stand.
- Het keuzepunt helpt om te zien: ga ik vechten tegen wat is, of kan ik aanwezig zijn en handelen vanuit waarden?

Krishnamurti's visie verdiept dit nog verder:

- Zelfs het verlangen naar een 'oplossing' kan een nieuwe gevangenis zijn.
- Kunnen we simpelweg aanwezig zijn bij het feit dat alles stroomt – zonder verlangen naar het tegendeel?

Voor reflectie

- Waar probeer jij zekerheid te vinden in iets wat eigenlijk voortdurend verandert?
- Welke beelden van 'het blijvende' gebruik je om jezelf gerust te stellen?
- Kun je opmerken hoe verlangen naar troost strijd creëert?
- Hoe zou het zijn om het hele mechanisme te zien – zonder oordeel?

Afsluiting

Conflict stopt niet door het juiste tegendeel te vinden, maar door te zien dat elk tegendeel deel is van hetzelfde wiel. Wanneer het denken dit ziet, wordt het stil. En in die stilte kan iets nieuws ontstaan: een andere manier van zijn, niet gebaseerd op angst en verlangen, maar op openheid en vrijheid.

