

Waar het begint

MAARTEN HOUTMAN

We hebben een lange weg afgelegd om tot de beleving van de seksualiteit, bijna los van de erotiek, van vandaag te komen. Het is een proces van steeds verder onderkennen geweest, maar meer nog van onderverdelen en daarmee versmallen van het gebied van de seksualiteit. De erotiek bleef zijn ruimte behouden, maar werd door hetzelfde proces vrijwel losgekoppeld van de seksualiteit.

Voor de laatste vijftig jaren hebben we in de seksualiteit steeds meer aandacht gegeven aan de buitenste zintuiglijke ervaring van de ander in het intieme lichaamsbeleving, waarbij als ideaal het gelijktijdig samenvloeien (gelijktijdig orgasme) wordt gezien. Maar omdat het gebied smal is en niet geremd wordt door een meer totale beleving, die noodzakelijk langzaam, aandachtig en eerbiedig is, worden haast, gewelddadigheid en kortstondigheid van de beleving geaccentueerd, met nadruk op technieken en niet op het vermogen tot inleven, die voor een werkelijke vereniging noodzakelijk is. Een inlevingscultuur bestaat misschien nog bij enkele kleine, bijna te verwaarlozen, groepen in het verre Oosten.

Daarnaast is er tegenwoordig veel te doen over de intieme lichaamsbeleving van partners van gelijke kunne. Een verruiming van het werkingsgebied en als zodanig toe te juichen. Dat heeft echter geen verandering in de smalle seksuele benadering gebracht, zowel voor het hetero- als homocontact. Het gewelddadige en kortstondige van de beleving is gebleven.

Religieuze en maatschappelijke vooroordelen blijven de homo- en lesbische contacten bemoeilijken, waardoor de hoofdaandacht bij die moeilijkheden komt te liggen, zonder dat men daar erg in heeft. Daardoor verliest men *ongewild* het versmalde van de beleving uit het oog. Dit wordt zelfs nog versterkt door de veroordeling en dreiging waarmee deze contacten nog steeds beladen zijn. Zie ook de extreme situatie van een oorlog, waarbij de naderende dood als grote stimulator voor de gewelddadige seksdaad fungeert, ongeacht ras, land of volk.

Wij willen proberen het ontstaan van die eenzijdige, gewelddadige en kortstondige lichamelijke liefdesbeleving te ontdekken.

Conditioneringen

Daarbij zullen we ons moeten verdiepen in de samenhang van de versmalling met de ervaringswijze van waaruit de ander wordt benaderd. Wanneer we dat doen blijkt dat het overgrote deel van het ervaren door conditioneringen wordt bepaald, bewust of onbewust. De uiterlijke verschijningsvorm van de ander kent duidelijk idealen in kleding, gedrag, tonen van je leeftijd, opleiding, vrijheid of onvrijheid in omgang - zintuiglijke zaken waarin de conditioneringen verborgen zijn. Door de conditioneringen ben je uit op een onmiddellijk resultaat en is er geen ruimte voor een meer afwachtend leren kennen van de ander in zijn zo zijn. Een afwachtend, meer omvattend de ander tot je toelaten, waarin de lichamelijke liefdesbeleving niet centraal staat.

Omdat de voortplantingsdrift en daarmee de geslachtsdrift en de daaraan gekoppelde lustbeleving een van de grootste krachten in de schepping is, heeft de huidige benadering, die uitgaat van het uiterlijk zintuiglijke - nog onverdeeld in primaire en secundaire geslachtskenmerken - juist door z'n versmalling een steekvlamachtig, verschroeiend en kortstondig karakter gekregen.

In een benadering waarin de ander uitsluitend eerst gezien, dan ervaren, tenslotte begeerd, veroverd

en gekend wordt in een alles overstemmende lustbeleving, verklein je de ander, onopzettelijk en vrijwel ongemerkt, tot een fragment dat geen recht doet aan de volledige mens waarmee je te maken hebt.

Een tragische bijwerking van die versmalde, steekvlamachtige lustbeleving is dat deze om herhaling vraagt. Uiteraard zit in de herhaling een vervlakking, waardoor je op den duur de ander als saai ervaart en met dezelfde vervlakking op zoek gaat naar een nieuw slachtoffer.

Het voorgaande moest schetsmatig blijven om de omvang van het artikel binnen redelijke grenzen te houden.

Liefdesspel

Naar ik hoop is wel duidelijk dat een wezenlijke verandering in de wijze van met elkaar omgaan, in dit gevoelige en zo bepalende gebied van de menselijke verhouding, alleen mogelijk is bij het je bewustworden van wat het liefdesspel eigenlijk inhoudt.

Bij het bewuste liefdesspel wordt de liefdesact de bekroning van een langdurig, verfijnd en eerbiedig proces van aftasten en ontdekken. Een tot je door laten dringen en bewustworden hoe de ander in z'n zo-zijn zich tot je verhoudt.

Je gaat er daarbij niet van uit hoe de ander naakt in bed voor je zal zijn, maar laat de ander in eigen tempo en wijze tot je komen, waarbij je ongehaast, steeds verder verkennend, vanzelf ook het lichamelijke aspect tegenkomt. Tijdens die langdurige ontdekkingsreis kan door een onvoorspelbare samenstand van factoren op een bepaald moment het verlangen wakker elkaar ook in de intimiteit van de lichamelijke beleving te ontmoeten en te proeven. Maar omdat je vooraf al vele andere gebieden leerde kennen, is ook de benadering in het liefdesspel veel meer omvattend en ontdaan van haast en gewelddadigheid.

Zaken die door reclame, algemeen woordgebruik en een clichéverwachting worden ondersteund.

De echte bevrijding uit de knellende banden van conditionering en haastige verwachting is pas mogelijk wanneer je helemaal aan het begin begint.

Het begint bij het voorzichtige en eerbiedige proces van verkenning, het aftasten en luisterend doordringen tot de wereld van de ander. Dit voorzichtige en eerbiedige benaderen begint bij hoe je jezelf ervaart en *wilt* leren kennen.

Wanneer je bij deze zelfstudie, die meditatie genoemd mag worden, niet je eigen gebrekkigheden, hiaten, vooroordelen, ongefundeerde meningen en haastige conclusies hebt leren kennen, kun je de ander niet werkelijk benaderen.

Als je jezelf wel hebt leren kennen en accepteren, ben je in staat op een soortgelijke wijze op de ander in te gaan. In de wijze van benadering ligt de beslissing over de kwaliteit van de liefdesact besloten. In dat licht is de liefdesact de bezegeling van een langdurig, zorgvuldig en eerbiedig proces, waarin geen aspect ongemoeid blijft.

Het gaat hierbij om een totaal liefdesbeleven dat zelfs gevoeld wordt als de ander weg is. De zintuiglijke, soms heftige, soms verfijnd langdurige liefdesbeleving is dan ingebed in een bijna tijdloze liefdeservaring, die door schijnbaar onbelangrijke uitingen en indrukken wordt gedragen.

Het gaan van de deur als de ander bijna een dag is weggeweest, de stemming waarin de ander binnenkomt, de vermoeidheid of de haast die nog om de ander hangen, de veranderde lichaamsgeur door al wat gebeurde, de wijze waarop de ander zich tot ons keert, hulpzoekend of vol van wat nog mede gedeeld wil worden, het timbre van de stem, de snelheid van de spraak, de aanraking van huid en lippen, de zachtheid of gespannenheid van het weefsel, de helderheid of omfloerstheid in de

ogen, de totale werkelijkheid van die ander is een oneindig veel verder reikende beleving dan de gebruikelijke.

De onbewuste, gewelddadige versmalling, die wij van generatie tot generatie hebben vervolgd, gesteund door misvattingen vanuit het religieuze, waardoor het religieuze strijdig lijkt met de liefdesbeleving, hebben geleid tot het armelijk product dat wij maar al te goed kennen. Het is duidelijk dat onze verworden liefdesact niet strookt met wat de religieuze ervaring ons kan doen voelen.

Niet het bekende

Als er een mogelijkheid is om het heftige, kortstondige beleven te verlaten, zul je moeten beginnen met een totaal nieuwe wijze van beleven en ervaren van jezelf in het dagelijks leven. Niet de gewoonte, de herhaling, het bekende en gewetene, het verwachte en nagestreefde kan je daarbij helpen, maar juist het voorzichtige, vanuit het niet-weten onderzoekende, het conclusie loos verdergaan op een ontdekkingsstocht die nooit eindigt.

Het gaat hierbij om je hele leven, zoals het wakker worden, opstaan, wassen, aankleden, ontbijten, op reis of aan het werk gaan, de wijze van werken, de aandacht of niet-aandacht die je daarbij hebt. Het kunnen registreren van kleine rimpelingen in de situatie en in de ander, de wijze van aanvangen en beëindigen van je werk, dat alles is het begin van een liefdesspel, dat vanuit een totaal beleven zijn eigen plaats krijgt.

Een ondergeschikte plaats gezien vanuit de steekvlamachtige beleving, maar een bekroning vanuit die langdurige liefdeservaring.

Het is duidelijk dat voor deze benadering noch regels noch concrete adviezen gegeven kunnen worden, omdat ze gebaseerd is op de eerbiedige vanuit het niet-weten ondernomen zelfstudie. Met het woord studie wordt onrecht gedaan aan het openbare karakter ervan. Het is een voortdurend aan jezelf geopenbaard worden, in het liefhebben van de ander. Daarbij is het spontaan zichzelf regulerende gedrag van deze benadering opmerkelijk. Er is geen moment van zelfopoffering, zich onthouden, geduld plegen met het oog op, het zichzelf moeten bedwingen, of het terughouden van wat haastig begeerd werd, omdat deze zaken in die openbare studie hun einde gevonden hebben. Je belast de ander dus niet met onafgemaakt huiswerk uit je eigen leven. Je zult integendeel de ander bij het maken van z'n huiswerk op natuurlijke wijze behulpzaam zijn, omdat je ervaren hebt hoe nauw het een op het ander is afgestemd. Je zult zonder enige moeite de ander de ruimte en de tijd laten zijn eigen ontdekkingsstocht, die zo nauw met de jouwe verbonden is, voort te zetten. Alleen wanneer je merkt dat de ander zijn aandacht verliest, zul je hem of haar een hand reiken, vanuit je daadwerkelijke medeleven.

Verbonden en alleen

Wat in de verheven liefdesbelevingen, zowel uit het Oosten als het Westen aan ons wordt voorgehouden als iets uitzonderlijks, kan op concrete en eenvoudige wijze binnen het bereik van een ieder komen, die zichzelf en de ander voldoende hoogschat om dit alles te willen ontdekken. Een ontdekken dat eigenlijk een geopenbaard worden is aan jezelf door je liefde voor de ander. Hoewel het begrijpelijk is dat het aan ons overgeleverde als onaards en onwerkelijk op ons overkomt, moeten wij zo wijs zijn te begrijpen dat die beschrijvingen voortkomen uit de behoefte de verrukking

ervan in tegenstelling tot het steekvlamachtige, duidelijk te stellen.

De werkelijke beleving, die niet alleen een samenvloeien is, maar meer een weggeslingerd worden in de totaliteit van het *zijn*, in het hoogtepunt van de beleving, kan alleen maar in de eigen ervaring geproefd worden. Iedere beschrijving, iedere aanduiding doet tekort aan de ontroerende lieflijkheid en immense kracht die erin verborgen is.

Er wordt algemeen aangenomen dat deze tijd een openheid en keuzemogelijkheid biedt, die vroeger niet bestond. Daarbij wordt over het hoofd gezien, dat dit slechts geldt voor het beperkte gebied van ons begeren. De eigenlijke liefdesrelatie en de daaruit volgende liefdesact moet echter nog ontdekt worden. Waarschijnlijk zal deze geen algemeen goed worden, maar het is nodig dat de *mogelijkheid* niet uit de herinnering wegraakt.

Het stem geven eraan kan alleen maar vanuit de levende, steeds zichzelf vernieuwende ervaring, die twee mensen niet alleen samen doet gaan, maar samen de grote Aanwezigheid doet ervaren, waarin ze hoewel verbonden, zichzelf toch *als volstrekt alleen blijven ervaren*.

Bedenking: Ook hier beluister ik weer die volstrekte afwijzing van het lustbeleven, dat juist in onze tijd tot bloei is mogen komen.

Antwoord: Je moet uitgaan van je basis, het begeren, veroveren en willen bezitten en de daarbij behorende lustbeleving, herhaling en vervreemding met het wel of niet uiteengaan. Ook al zou ik het veroordelen, zoals in vele religies nog steeds gebeurt, dan blijft je basis de ervaringswerkelijkheid van dit moment. Maar je zult wel bij het voorgaande willen stilstaan als je verneemt, in de concrete taal van alledag, dat er andere ervaringsmogelijkheden zijn, die de door een ieder heimelijk ge vreesde bijwerkingen van jaloezie en gewelddadigheid missen. Waarbij bovendien het kennen van jezelf centraal staat: het beginnen aan het begin. Juist omdat deze weg zo fundamenteel afwijkt van wat wij generatie na generatie ondernomen hebben, lijkt een heroverweging zinnig.

Bedenking: Het is frustrerend en ontmoedigend om in het dagelijks leven, met al het onbelangrijke erin, te moe ten beginnen. Alle liefdeslessen die tot ons gekomen zijn, ook uit het Oosten, beginnen toch bij het leren kennen van nuances in het liefdesspel zelf!

Antwoord: Zeker, de aanbevelingen uit het Oosten gingen uit van een ervaren dat ver uitgaat boven onze versmalde mogelijkheden van nu. Ze werden gegeven voor een kleine bevoorrechte groepering, die de tijd had hierop in te gaan. Voor ons in een gejaagde en oppervlakkige samenleving zullen wij voor wat hiervoor beschreven werd, eerst moeten ontdekken wat er aan onze ervaringswerkelijkheid van ook de meest onschuldige zaken ontbreekt. Dat ik erover *durf* te praten, komt omdat diezelfde samenleving ons wel zo'n overvloed van mogelijkheden schenkt, dat wij bij wijze van beperking ervan, tijd vrij kunnen maken voor zogenaamd 'niets-doen', waarin wij bij aandachtig ingaan op wat ons beweegt, dieper kunnen reiken in onszelf en waarden ontdekken, die voordien onbekend waren. De weg binnendoor, zo oud als de mensheid zelf, is nimmer gemakkelijk of vanzelfsprekend geweest, maar altijd geplaveid met onvermoede uitdagingen, die de oppervlakkig levende mens moeten ontgaan. Wat ik hoop te hebben duidelijk gemaakt is, dat het niet gaat om strijd en overwinning, verovering en een verzaligde eindtoestand, maar een steeds verdergaande bewustwording, die ons *te zijner tijd* de beleving schenkt, die de jacht op lust ons nooit geven kan.

Bedenking: Wat er ook van de lustbeleving gezegd kan worden, het blijft een weliswaar vernietigende, maar ook bevrijdende explosie, die zijns gelijke niet kent. In wat je uiteenlegde vind ik daar weinig van terug, mijns inziens onterecht.

Antwoord: De geslachtsdrift en de energieomzetting die daarin plaats heeft zijn van een onbekende

hevigheid, maar jammer genoeg wordt die voor het overgrote gedeelte verspild wanneer *alleen* de lustkant ervan ervaren wordt. Ik probeerde duidelijk te maken, zeker in het slot van mijn betoog, dat de transformerende werking voor de totale mens, waarin de hoogste lustbeleving is opgenomen, pas een kans krijgt als alle gebieden van het ervaren erin betrokken worden.

Ik buig me diep voor de immense kracht en liefelijkheid van het gebeuren en probeer, hoe gebrekkig ook, uiting te geven aan de ongelofelijke kansen die het heeft, niet alleen voor jezelf maar uiteindelijk voor de hele mensheid, omdat hierbij totale energie vrijkomt, die niet beperkt blijft tot degenen in wie de omzetting plaats heeft.

Bedenking: Als je het verband gezien hebt en begint aan het begin, merk je dat je in het dagelijks leven heel gauw het verband kwijt raakt en net zoals vroeger 'doet in fragmenten', waarbij opnieuw een heftig begeren opkomt of als tegenkant een gevoel van saaiheid en zinloosheid.

Antwoord: Centraal staat het vermogen te ontwikkelen dit verband te blijven voelen in alles wat je doet. Daar kun je geen speciale oefening voor doen. Het begint met het inzien *dat het nodig is* dit vermogen te ontwikkelen, om vervolgens tijd vrij te maken voor aandachtig doen. Vanuit de ervaring van aandachtig zijn bij alles wat je doet, groeit vanzelf het gevoel voor en het verlangen naar een inniger verbonden zijn, waarin ook de ander betrokken wordt op een eerbiedige en zorgvuldige wijze. In die bedding van verbondenheid kan de bevrijdende liefdeservaring plaats hebben.

Samenvattend

Pas wanneer je je volledig bewust bent van de werking en structuur van je ik-bewustzijn en de oneigenlijk grote plaats die het door je niet-beseffen inneemt ten opzichte van het kosmische gebeuren, van waaruit en waarin je je bevindt - pas dan kun je een dynamisch evenwicht vinden waarin de verdere evolutie van je ik-bewustzijn vanuit de kosmische totaliteit kan plaats hebben. De langdurige liefdeservaring met de liefdesact als bekroning is één van de mogelijkheden van het vinden van dat evenwicht. Alleen in dat dynamische evenwicht is vrijheid en *bewuste* evolutie mogelijk.