

Gastvrijheid als innerlijk vermogen

MAARTEN HOUTMAN

Gastvrijheid zoals wij die kennen en zoals die bij de woestijnvolken tot uitdrukking komt houdt in dat je voor de meestal onverwachte gast niet alleen je huis openstelt, maar hem ook laaft, voedt en met zorg omringt.

Sommige woestijnvolken stellen de meestal mannelijke gast het kostbaarste ter beschikking: hun liefste vrouw.

Wat aan dit alles voorafgaat is dat je de gast zonder enige bedenking in je toelaat, dat er geen moment van afweging is: zal ik wil, zal ik niet.

In alle culturen waarbij de meestal onbekende gast in benarde, vaak uitgeputte toestand bij je komt, is het zonder bedenken opnemen van de gast een ongeschreven gebod.

In het zonder bedenken opnemen van een gast wordt iets concreet waar wij in ons dagelijks leven bij het opdoen van indrukken niet aan toe komen. Er zijn immers vrijwel geen indrukken of ervaringen die we zonder bedenken tot ons toelaten. Behalve in een volwassen liefdesverhouding.

Wij beseffen niet dat we bij indrukken en ervaringen de selectie van gewenst (wordt toegelaten) tot ongewenst (wordt afgewezen) toepassen. We weten tegenwoordig dat hetgeen we niet toelaten in ons wordt opgetast. Dat opgetaste vraagt blijvend energie en vormt op den duur een barrière waarvan we de herkomst niet meer kunnen herkennen.

De vraag is waarom we indrukken en ervaringen censureren, in plaats van ze ongehinderd toe te laten (innerlijk gastvrij zijn). Als we hier op ingaan ontdekken we dat we alles wat we zouden kunnen ervaren vooraf hebben ingedeeld in belangrijk en onbelangrijk, gewenst of ongewenst. Het akelige is dat die vaak onbewuste indeling al gewerkt heeft voordat we er *bewust* bij zijn. Anders gezegd: we hebben al geselecteerd voordat we het beseffen. Dat onbewuste proces gaat dag aan dag door, tot aan onze dood.

Innerlijk ongastvrij

Die geselecteerde wereld is natuurlijk klein, heel klein zelfs in verhouding tot het geheel dat we wel geregistreerd hebben, maar niet bewust gemaakt. Onze dromen zijn een gevolg hiervan.

Daar komt bij dat het niet-toegelatene op den duur, maar dan vervormd en soms mismaakt, ons leven gaat bepalen.

Het beseffen van deze onbewuste knevelarij is dus van levensbelang, vooral in wereldverband, want er is niet veel fantasie voor nodig om te zien dat het grote onbewuste part in ons tot agressie, geweld, uitbuiting en ongewild leed leidt. Deze innerlijke ongastvrijheid scheidt ons af van de volheid van het leven.

Je kunt concreet gastvrij zijn naar je beste vermogen en tegelijkertijd in het *ervaren* van de gast ongastvrij zijn, jezelf ongeweten censureren en daarmee hem of haar niet op zijn volle waarde ervaren.

Gastvrijheid is een fundamentele uitdaging: zo stil en leeg te zijn dat de gast (een indruk of een ervaring) ongehinderd tot je mag komen. Maar ook dat je hem net zo lang bij je laat zijn, als hij het wil. Hij verlaat je pas, als hij het beste van jou ontvangen heeft, je ongedeelde aandacht.

De gast, die tijdelijk aan je was toe vertrouwd, is verder gegaan. Hij kwam onverwacht en ging toen je

hem volledig tot je had genomen, *om niet*. Hij laat warmte en dankbaarheid in een ruim en leeg huis achter. Een huis dat klaarstaat voor een nieuwe gast.
Zo gastvrij zijn, is onopzettelijk meditatief leven.

Opmerking: je zegt dat we onze indrukken selecteren zonder dat te beseffen. Dat is een bouté uitspraak en ik vraag me af of ik dat zelf kan constateren.

Antwoord Je vraag treft het hart van een langdurige observatie. Je kunt bijvoorbeeld opmerken dat als je wakker wordt er een moment is, vlak na het opstaan van je ogen, dat je bewustzijn nog blank is. Dat opmerken vraagt concentratie en belangstelling voor de werking van je bewustzijn. Een ondeelbaar moment daarna komt de dag van gisteren of wat je vandaag te wachten staat, bij je binnen. Als je die blanco pauze niet opmerkt - in die pauze ben je nog vrij de dag bewust binnen te laten - is je dag *zonder dat je het wilt* al bepaald. Bepaald door de dag van gisteren en ook daarvoor, en je voornemens en plichten in de komende dag. Je vrijheid je er in te begeven op de manier van deze ochtend of nog stil te staan bij iets wat je droomde, is je ontnomen, door onoplettendheid en gebrek aan belangstelling voor jezelf.

Wat je bij het wakker worden overkomt (ongewild), overkomt je de hele dag door in allerlei situaties, relaties tot anderen, reacties op wat je overkomt. Steeds is het stramien van voorkeuren, oordelen en meningen je voor, zoals ik al aangaf.

Als je hier achter wilt komen is het verstandig eenvoudige zaken te onderzoeken: bijvoorbeeld bij het eten koken, afwassen, je huis schoonmaken, een kopje thee drinken. Al die bezigheden hebben al limieten en gevoelskleuringen, die niet te maken hebben met het moment waarin je bent.

Zonder het te willen, doe je het iedere dag bij die herhaalwerkzaamheden op dezelfde manier, terwijl geen twee momenten in het leven eender zijn. Zelfs eenzelfde handeling kan met een ander gevoel, een ander tempo, een andere aandacht gedaan worden.

Een verfrissing en verrijking van je leven.

Kun je net als in de vakantie helemaal genieten van het moment waarin je bent, zonder je al te bekommeren om wat er nog verder gaat komen?

Kun je dit, wat je nu ervaart, ervaren alsof je het nog nooit ervaren hebt?

Dat heeft allemaal te maken met wat ik stil en leegzijn noemde.

In een echte liefdesverhouding is er die ongedeelde aandacht, waarin je van ganser harte volgt hoe die ander is, doet of niet-doet. En alles wat er gebeurt 'mag' van jou, er is geen voor waarde. Ben je iets langer met zo iemand dan komen de voorwaarden en verwachtingen weer terug en is het ongedeelde bij de ander zijn voorbij.

Opmerking: je zegt, het akelige is dat die onbewuste indeling al gewerkt heeft voordat je erbij bent. Dat zou dus betekenen dat we er *niet snel genoeg* bewust bij zijn?

Antwoord: Correct, maar om er achter te komen moet je je eerst verdiepen in die tot nu toe onbewust gebleven indeling in belangrijk en onbelangrijk, gewenst en ongewenst, enz. Of ook dat er al een oordeel in je klaar ligt voordat zich iets voordoet.

Als je opgemerkt hebt dat die indeling bestaat, zul je voorzichtiger zijn met je reactie en je afvragen in hoeverre de reactie van de indeling van toepassing is op wat zich nu voordoet. Je gaat het belangrijk vinden op te letten, geduldig te blijven luisteren, niet alleen naar wat gezegd wordt, maar naar wat zich tegelijkertijd *als reactie* in jou afspeelt. Zo begint langzamerhand nauwlettend onbevooroordeeld waarnemen en ervaren in zicht te komen.

Je kunt ook zeggen een proces van stil en leeg worden.

Bij dit proces speelt de toestand van je bewustzijns-*organisme* een grote rol: ben je ontspannen en

zacht en beweegt de adem vriendelijk in de onderbuik?
Een hoofdstuk apart dat hier niet kan worden behandeld.

Vraag: je noemt ook het belang van het de tijd gunnen van een indruk of ervaring om verwerkt te worden of thuis te komen. Wat is het belang daarvan?

Antwoord: Dit is een ander aanzicht van hetzelfde proces. Wij ervaren en doen indrukken op met een snelheid die ons slechts in staat stelt het reeds bekende eruit *opnieuw* te ervaren. Dat betekent dat het nieuws van de ervaring, van dit moment, niet bewust wordt en ons ontgaat, terwijl het wel geregistreerd in het reservoir van het onbewuste komt.

Indrukken en ervaringen zólang tot je laten komen dat ze hun volledige boodschap hebben afgegeven is een grote kunst. Alleen dan blijf je restloos, 'leeg' en in staat nieuwe indrukken ook als *nieuw* tot je te nemen.

Maarten Houtman is leraar Tao-Zen meditatie, te Amsterdam.

Hij tekent bij zijn artikel aan: 'Als je zo ontspannen kunt zijn dat het gaan en komen van de adem in de onderbuik voortdurend gevoeld wordt, verstilt dat je. Wanneer deze lichaam-geest toestand blijvend wordt, omdat je er steeds bewust aan geoefend hebt (het 'zitten' in de tao-zen meditatie) wordt de kans dat je leeg en stil kunt ervaren in alle situaties groter. Alle meditatie-technieken, ieder met zijn eigen accent, houden zich hiermee bezig. Als je het voorgaande begrepen hebt, is de kern van meditatie duidelijk.'