

# Trouw aan jezelf

MAARTEN HOUTMAN

Het eerste wat bij mij binnenkomt is trouw zijn aan jezelf. Maar direct daarachter aan komt: Wie ben jijzelf?

Die vraag is zo oud als de wereld van de mens. Maar trouw zijn aan jezelf is eigenlijk in het uitvinden wie je bent, besloten. Want als je die vraag stelt ben je aandachtig, al is het in eerste instantie op het smalle terrein van het denken; maar die niet aflatende vraag wie je bent, is er. We zijn zo gewoon bij een vraag te gaan denken, dat we het nu ook doen, maar geleidelijk aan, als je aandachtig blijft voor dat onbekende dat je bent, ga je merken dat wat je gedacht hebt tot nu toe niet klopt met alles wat je doet, je wijze van reageren, je wijze van poneren, en zeker zijn terwijl je eigenlijk niet zeker bent. Je aandacht verschuift, je gaat meer en beter letten op hoe je doet, op de reacties die in je opkomen als iemand je wat zegt of vraagt of opmerkt. Je merkt een geweldige gespletenheid in dat wat je doet en in wat je er over denkt, ook over jezelf en andere mensen. Je denkt dat je van iemand houdt en de praktijk is dat je je dagelijks telkens en telkens weer geweldig ergert; die ander anders wilt laten zijn, zeker van jezelf dat jij het juist ziet.

Zo opmerkzaam geworden op wat er allemaal aan de hand is, word je, zonder dat je daar iets aan hebt gedaan, stiller en meer teruggetrokken, in de werkelijke zin. Je trekt je niet uit de wereld terug, maar je trekt je terug uit al datgene dat je zo vanzelf deed. Je doet het nog wel, je bent niet zo maar anders in je eigen idee, maar je staat innerlijk stil bij wat je doet en dat vermindert merkwaardig genoeg de agressie die er anders vanzelf inzit.

## *computer*

Je begint vanuit die meer teruggetrokken positie op te merken dat al die dingen die je doet en niet-doet, de reacties die in je opkomen, dat die eigenlijk - maar dat wordt je nu pas duidelijk - niet met jou in het bijzonder te maken hebben. Ze zijn niet meer dan wat je van kind af aan, gedeeltelijk jezelf hebt eigen gemaakt, maar vooral gehoord hebt van je ouders, je opvoeders en leermeesters, en wat de boeken je vertelden.

Dat alles wat in die snelle, niet onderscheidende computer bij je is binnengekomen, wordt er nu op het juiste moment weer uitgewerkt in een handeling, en de vraag in je wordt steeds groter wie nu eigenlijk degene is die dat alles kan doen, zonder er bij te zijn. Dat is natuurlijk een bijzonder eigenaardige ontdekking, op te merken dat je daar eigenlijk niet bij bent, terwijl je zonder ophouden doet. Dan merk je dat je aandacht weer verschuift, dat je steeds meer stil, aandachtig luistert, zonder precies te weten waarnaar je luistert; maar het verlangen om te luisteren is aanwezig. En je herinnert je ooit eens gelezen te hebben dat meditatie volledig luisteren is, zonder enige vóór-aanname, vooroordeel, of gedachte. En: je vraagt je af of dit nu meditatie is, terwijl je toch niet eens een houding hebt ingenomen, of een ademregulatie hebt toegepast; maar je merkt ook dat die vraag - of dit nu meditatie is - nog behoort tot die hele oude, gestorven denkcultuur van het willen weten, dat je tot nu toe vergezeld heeft en geringeloord.

Je merkt steeds duidelijker dat het luisteren eigenlijk het allerbelangrijkste is; dat al het andere dat je tot nu toe deed bewegingen waren aan de buitenkant, reacties die nooit verder kwamen dan de huid van je weten en reageren. Je merkt dat een heleboel dingen die je tot nu toe deed eigenlijk hun zin

verloren hebben, ook in je relatie tot anderen of tot een ander die heel dicht bij je staat. Je merkt dat de ergernissen gebleven zijn, en dat je de ander alleen maar gedacht hebt, gedacht vanaf dat eerste ogenblik dat je de ander opmerkte en liefhad, en dat degene die je liefhad verdwenen is en dat alleen jouw denk- en gevoelsbeeld van die ander er nog is. Maar zelfs zo'n ervaring waarvan je schrikt, gaat weer over in dat diepe verlangen te luisteren naar datgene wat je niet weet maar er toch moet zijn - zonder dat je ook maar ergens een aanduiding kunt vinden in je concrete leven. Alleen soms als je onverwacht zonder gedachten argeloos bent, ervaar je in het voorbijgaan van een wolk, het vallen van een blad, het kleine wuiven van het geduldige gras, de lach van een mens, dat onbeschrijfelijke dat op het moment zelf ontstaat en vergaat en waaraan je alleen een stillere aandacht overhoudt, een geschenk uit het onbekende. Je voelt nog duidelijker dan voorheen dat je leven moet veranderen, dat je al datgene dat er niet toe doet, dat je hindert bij dat luisteren naar binnen toe, zult moeten loslaten, zonder er anderen mee te schaden.

Kan dat?

Je weet het niet, maar je kunt het proberen; het enige wat je heel zeker weet is dat als je zo aandachtig mogelijk bent, je wel zult opmerken waar je een ander bij dat vereenvoudigen gaat schaden.

Je weet nu dat het eigenlijk alleen maar gaat om volledig aandachtig te zijn, niet afgeleid door wat je er over denkt of over voelt, want dat oude mechanisme is er natuurlijk nog altijd.

*te vol*

Het gaat nog veel verder: je kamer waar je werkt, het huis waar je woont, blijkt veel te vol; het heeft veel te veel dingen, die je maar zelden gebruikt, laat staan er naar kijkt; je duldt ze goedmoedig, terwijl je ze wel tot je hebt genomen. Als je ze nu eens kon geven aan iemand die er echt iets aan heeft, die er mee wil leven?

En zo begin je in je leven al die dingen in je leven opnieuw te bekijken, vriendelijk, zonder van tevoren vastgesteld te hebben of je ze kwijt wilt, zomaar kijken hoe ze zijn en wat ze zijn voor jou. Je merkt nu dat dat twee verschillende dingen zijn, en je begint je af te vragen of niet het belangrijkste is te leren voelen wat ze voor zichzelf zijn. Kun je dat voelen?

De wereld verschuift opnieuw in je; je beseft dat je heel veel in je leven tot je hebt genomen zonder in te gaan op wat het is; en merkwaardig genoeg geldt dat ook voor anderen en de ander.

*luisteren*

Je hebt je eigenlijk nooit verdiept in wie die ander is; in het eerste herkennings- en vreugdegevoel heb je die ander tot je getrokken en die ander jou, en je hebt niet beseft wie die ander eigenlijk is. En in dat alles is het luisteren centraal, het onafgebroken luisteren, dat je soms moet opgeven omdat je te moe wordt, omdat je nog niet gewend bent om zo intens en met zoveel overgave te luisteren. Je krijgt het gevoel dat je helemaal opnieuw moet beginnen, dat je op eigen gezag opnieuw geboren moet worden, dat je alles wat je al weet en hebt geleerd en wat je vindt, dat dat alles is uit een oude verstofte wereld, waar jij, de jij die je nog steeds niet kent, maar waar je toch naar probeert te luisteren, dat jij daar niets mee te maken hebt. Oude kleren, die je uit moet trekken. Je beseft steeds meer dat de weg naar het onbekende, de weg naar je zelf heel lang moet zijn, en dat je met tastende

voeten zult meten gaan, omdat je anders toch weer in een oude geul komt, een zijweg, van jezelf af. Ook nu is de vraag weer, hoe kan ik opnieuw geboren worden zonder anderen, die mij in mijn oude kleren kennen, te schaden. Maar dat valt je nu al veel minder moeilijk, omdat je belang gaat stellen in die ander en die anderen, zomaar om hun zelfs wil. Je vindt de relatie tot jou minder belangrijk dan wat zij zelf zijn. En dat is niet alleen met anderen, maar het is ook met de dingen om je heen, alles wat je aanschafte, gebruikte, en ook niet, en wegdeed zonder er ooit contact mee te hebben gehad; de tafel waar je aan werkt, het bed waarin je slaapt, en het eten dat je eet en dat je zo vaak gedachteloos at of bereidde.

Je merkt dat het leven niet eenvoudig genoeg kan zijn, omdat je anders altijd weer heel veel onaanachtig gebruikt, ontmoet, of mijdt. Plotseling begrijp je waarom oude wijze mensen altijd in eenzaamheid in de bergen worden gevonden; het is een uitdrukking van wat jou nu overkomt, terwijl je gewoon tussen de mensen in de wereld blijft.

Om echt te vereenvoudigen moet je heel goed luisteren in de ruimte van het weinige om te kunnen ervaren wat alles betekent en wat jij daarin doet. En dan merk je op een dag, zonder inleiding, dat je trouw bent aan die onbekende die je bent, nu je de moeite hebt genomen te luisteren om niet. De wereld is er om zichzelf wil en jij bent daarin, de echte jij. In die aandacht voor jezelf, waarin het hart van de wereld klopt, mag alles veranderen, volgens zijn eigen wil, en ook sterven.

Jij hoort daarbij.

Ingaan, luisteren en verder gaan, trouw aan jezelf.