

## Durf te zijn die je bent

**Als ik het goed in mijn geheugen heb, dan was gisteren uiteindelijk het gevoel aanwezig dat in de benadering die je hebt ten aanzien van de wereld, eigenlijk te weinig hele gewone warmte is. Warmte, die maakt dat de ander het gevoel heeft dat hij niet iets aan zichzelf hoeft te doen, dat hij, zoals hij is, ervaren wordt.**

Als ik dat zo zeg, na alles wat we gisteren besproken hebben, lijkt dat eigenlijk heel simpel. Maar het is niet zo simpel als we denken. Want we hebben inderdaad te maken met het verleden in onszelf, dat meer of minder sterk ons dicteert. De vraag is dus of de oorspronkelijke mens, die wij zijn, tevoorschijn kan komen, of die in de handeling betrokken kan zijn.

Dat betekent natuurlijk een heleboel. Het betekent dat je al je meningen en oordelen, gedachten over, vaststellingen, niet opzij kunt schuiven. Want ze zijn er, met de bijbehorende agressie, zo dat nodig is. Maar dat, ondanks het feit dat het niet opzij geschoven kan worden, het niet de enige mogelijkheid is waarmee wij naar de wereld kijken, naar de wereld luisteren, en naar de andere luisteren.

We hebben het gehad over dat moment dat je sterft en dat je afscheid moet nemen. Dat heeft daar óók mee te maken, dat je dat wat soms al een heel leven lang bij je is geweest, in een of ander vorm: het beeld van de ander, dat je daar bewust afscheid van neemt. En dat betekent eigenlijk, in de gewone zin, dat je het afmaakt, dat je het niet nog laat liggen als een rest, die je later ongetwijfeld zult tegenkomen.

Dat hele proces waar we in zitten – het is eigenlijk een groot wonder dát we erin zitten, dat we dat bewust gekregen hebben zo langzamerhand, in de loop van de tijd – dat dat proces nu in gang is gezet, en dat je probeert het in gang te houden. Want dat is iets waar jij, waar ik, toegang toe hebt, dat in gang houden, dat niet afbreken omdat het een beetje moeilijk lijkt, of omdat het onmogelijk lijkt, dat kan allemaal. Maar dat we het gedurig in onze aandacht hebben; dat we al datgene wat onderweg is in onszelf en in de wereld, niet vergeten. Gurdjieff heeft wel eens gezegd: “Het gaat erom dat je jezelf herinnert.”

Dat is ongeveer hetzelfde. Dat je je herinnert dat je dat hele instinctieve gebied bent, met alles wat daar bij hoort. Maar dat je ook dat andere bent, op een heel andere laag in jezelf, een laag die zelden gelegenheid krijgt om aanwezig te zijn in je leven, dat je aan die laag zoveel mogelijk aandacht geeft, zover als dat in jouw situatie, in jouw leven, met de mensen om je heen, mogelijk is.

Zoals we hier samenzijn, is dat in wezen aanmerkelijk gemakkelijker, omdat alle dingen die we gewoonlijk moeten doen, ons uit handen genomen zijn. We zijn uit ons werk – in zoverre we in ons werk staan – dat leidt ons ook niet af, dat vraagt ook niks van ons. Het heeft natuurlijk resten in onszelf, en die komen we ook weer tegen ook hier, in deze periode dat we hier zijn. Maar ze zijn niet zo sterk, ze eisen je niet helemaal op.

Als je dan kijkt naar de aandacht die overblijft voor wat er op het ogenblik plaatsheeft, bij ons en bij de anderen om ons heen, dan doet zich de vraag voor: zijn we met de anderen in *warm* contact. Ik leg de nadruk op dat ‘warm’, dat wil dus zeggen: niet bits, kritisch, maar dat de andere rustig zich veilig voelt om zich met mij te verstaan.

De indruk die ik heb is dat dat wel aanwezig is, er is veel plezier aan tafel, en ook in de wandelgangen. Dat betekent dat er een geweldige ontspanning plaatsheeft, dat we niet meer het gevoel hebben dat wat wij, wat ik, beleef, zó bijzonder is dat ik er niet over kan praten.

In tegendeel, wat ik kan opmerken – en dat is natuurlijk altijd weer beperkt, ik ben maar één mens – aan wat er op het ogenblik plaatsheeft, is dat we niet meer onszelf afschermen en niet meer zogenaamd beter willen zijn dan we zijn.

Want dat is een enorme energieverspilling, hè, dat eindeloze beter te willen zijn dan je bent. En dat ‘beter’ – ja, je weet niet eens of dat echt *beter* is. Dat is een idee wat je hebt: ja kijk, ik behoor tot die en die klasse, en dat betekent dat ik zo en zo moet zijn. Maar je buurman of buurvrouw, die tot dezelfde klasse behoort, heeft heel andere ideeën van hoe die moet zijn. En dat klopt maar zelden.

Dat kun je allemaal vermijden, doordat je gewoon bent die je bent. En dat betekent natuurlijk ten eerste, dat je jezelf accepteert zoals je bent, dat je niet heimelijk denkt: ja, nou zeg, daar ontbreekt toch wel het nodige aan, maar goed oefenen... Arme jij! Want het is verspilde energie.

Dus je kunt bijna zeggen: durf te zijn die je bent! Dat is de enige vaste grond die er is. Al het andere zijn gedachten. En gedachten zijn gevangen in de tijd, uit de stroom van het levende leven, dat voortgaat voortdurend te transformeren.

Waarmee ik begon was: hoe doen we dat, als we durven te zijn die we zijn, en zo te leren leven. Zit daar dan nog

het gevoel achter van: ja, zo moet het nou gebeuren. Of is  
het iets fijns om te doen?