

Een waardig metgezel

Ik heb het in de inleiding van de convocatie gehad over het klooster als meditatievorm en over het belang van het samen zitten. Maar wat ik nog niet heb aangehaald, is het merkwaardige feit dat wij allen geneigd zijn te denken dat onze wereld maakbaar is. Dat uit zich erin dat je, als er een moeilijkheid is, die met geweld probeert op te lossen. Velen van jullie ken ik al heel lang. Al die jaren dat we samen zijn, hebben we allemaal gesprekken gehad, individuele gesprekken en collectieve gesprekken. Er is dus heel veel tot me gekomen. Daar ben ik heel dankbaar voor, dat had ik in mijn individuele leven nooit kunnen opdoen. Het maakt me duidelijk hoe ingewikkeld het leven eigenlijk is. Je kunt je wel voornemen om een vriendelijk en behulpzaam mens te zijn, maar ben je daartoe in staat?

Bij bijna alle mensen zit er een heleboel dwars: uit het verleden, of vanuit meer recente momenten in je leven. Hoe ga je daarmee om? En nog daarvoor is dat merkwaardig gegeven dat er een heleboel niet tot je doorgedrongen is, terwijl het er wel was.

Hoe word je je daarvan bewust? Hoe word je je bewust van dat hele leven dat je geleefd hebt en waar zich allerlei in voorgedaan heeft. Bij sommigen meer verdrietige dingen dan bij anderen, maar er is geen leven, denk ik, waarin het leed niet is voorgekomen. Dat leed is er. Dat is een van de belangrijkste dingen die je kunt vaststellen, het leed is er. En voor ons in deze welvarende maatschappij dan nog niet eens zo heftig. Dat is prettig, maar het is ook arglistig, het doet net alsof het niet zo erg is. Terwijl het in wezen een aantasting is van de mening die wij hebben over onszelf.

Want wij hebben allemaal een mening over onszelf. Dat hebben we opgedaan doordat we leven, doordat we dingen doen, doordat we de opmerkingen van andere mensen horen, de gezichten van andere mensen zien, die op ons reageren.

Soms hebben we een probleem dat zo groot is dat we *woedend* worden, en iemand in onze omgeving die er *niets* mee te maken heeft, krijgt het op zijn ziel. Dan kun je wel zeggen: kom nou, dat mag toch niet gebeuren ... Dat kun je wel zeggen, maar als je die woede probeert in te houden, ben je nog verder van huis.

“Maar hoe moet dat dan? Die ander heeft er niets mee te maken en krijgt het toch op zijn dak.”

Daar is niets aan te doen. Als jij woedend bent en die lading ontaardt zich, gebeurt er iets heel belangrijks, namelijk dat jij zelf een geweldige kracht kwijtraakt die aldoor op het punt staat te ontploffen. En dat je die ander leed doet, ja daar is niks aan te doen, dat hoort bij het leven. Als die ander een beetje op je gesteld is, merkt hij wel dat het niks met hem te maken heeft, dat het uit het verleden komt.

Je moet een klein beetje kunnen vertrouwen op het incasseringsvermogen van de ander. We hebben elkaar

nodig, we kunnen niet op ons eentje heilig worden, dat gaat niet!

Dus je doet iets wat schade aanbrengt. Dat hoort erbij, zo ingewikkeld is het. Als je nog een paar keer uitgevallen bent – dat hoeft niet tegen dezelfde persoon te zijn – dan kan die lading iets minder worden. En als die lading iets minder wordt, kun je hem beter leren kennen. Daar gaat het tenslotte om: het gaat erom dat het tot je bewustzijn kan doordringen wat het *eigenlijk* is. Pas dan is het er allemaal uit en kun jij je verder in jezelf verdiepen.

Dan vraag je je natuurlijk af, goh, dat is een ongelooflijk individueel gedoe, zeg ...

Sorry mensen, zo is het gewoon. Als je niet stekeblind bent, kun je dat opmerken.

“Ja, maar hoe zit dat dan, eigenlijk zou je toch behulpzaam en vriendelijk moeten zijn ...”

Oké, dat is waar. Maar dat kan niet iets zijn wat je door de wil voor elkaar krijgt. Veel mensen denken dat nog altijd, ook mensen die mediteren. Maar dat is niet zo.

Het begint nog eerder: hoe ga je om met je lichaam? Wat is dat lichaam eigenlijk? Is het een uitvoerder van jouw bevelen, of is het een waardige metgezel? Een metgezel die in *zijn* wereld oneindig veel wijzer is dan jij bent. Want het denken-voelen is nog in ontwikkeling, lang nadat de werkelijkheid van het lichaam al tot volwassenheid was gekomen.

Dus het gaat er eerst om dat je niet alleen vriendjes wordt met je lichaam, maar dat je de adviezen die ongevraagd uit je lichaam komen, accepteert en uitvoert.

Dat is verschrikkelijk moeilijk, we hebben natuurlijk in het leven zóveel te doen, zoveel wat nog niet af is, wat moet gebeuren, waar we nog geen tijd voor hebben gehad ... En in dat hele drukke, bezige leven moet daar nou *nog* iets bij, namelijk dat wat je lichaam je adviseert.

Nu gaat het erom dat je inziet dat je al die plichten die je hebt in het leven, niet altijd op dezelfde manier hoeft te vervullen, namelijk gehaast, met een schuldgevoel. Maar je kijkt gewoon: hoeveel kan ik? En je zegt niet: ja maar, die en die, die kan zoveel meer...

Dat is gebakken lucht, je hebt alleen te maken met *jouw* werkelijkheid. Hoeveel kun je daarin realiseren? En kun je dat doen op zo'n manier dat het ook echt op zijn plek komt, dat je er dus niets meer aan hoeft te doen, dat het zich vanzelf voltrekt. Zoals je, als iets valt, snel genoeg kunt zijn om het op te vangen, daar denk je niet bij na, dat gebeurt. Dat bedoel ik, dat het op die manier gebeurt, dat het zich vanzelf voltrekt – weliswaar door jou heen, maar niet op een bevel van jezelf. Dit is heel subtiel.

Ik denk dat het voor vanavond voldoende is. We hebben gelukkig nog een paar dagen om hier op allerlei manieren op in te gaan. En waarin ik van jullie kan leren wat ik nog niet tegengekomen ben.