

## Over meditatie

Je begint te mediteren omdat je iets mist in je leven of een probleem hebt op een of ander gebied. In de loop van de tijd merk je dat er veel meer aan de hand is: waar je naar hunkert, wie je wil zijn, hoe anderen zouden moeten zijn en doen, gaat uit van een beeld van de wereld en van jezelf *wat je nog nooit onderzocht hebt*.

Je merkt dat anderen er net iets anders over denken of het anders voelen. Dat andere volken, mensen in andere landen, naties of groeperingen, weer volgens net andere normen, waarden en gedragsregels leven.

Je probeert te ontdekken waar al die normen, waarden en meningen in jezelf vandaan komen.

Daarop krijg je geen antwoord. Ze zijn er.

Je ontdekt ook dat de ander net iets andere normen en waarden met zich omdraagt en hoe moeilijk het voor Je is die te eerbiedigen.

Je bent inmiddels minder zeker geworden van jou wijze van kijken, luisteren, oordelen en doen. Je probeert te begrijpen wat er plaats heeft, in de ander en in jezelf.

Je gaat verlangen stil te staan bij wat er om je heen en in jezelf plaats heeft. Dat vraagt veel tijd, geduld, aandachtig kijken en luisteren, *zonder te weten waar je uit zult komen*.

Je beseft pas een poos later dat je aan iets heel anders bezig bent dan toen je begon. Toen wilde je iets veranderen of zelf veranderen. Nu wil je ontdekken waarom je leeft zoals je leeft, en waarom anderen weer anders leven.

Wat houdt alles in stand, laat geboren worden en sterven? Waar komt die wil te blijven leven vandaan en de angst voor de dood?

Wat is er nog als er geen gedachte is noch een gevoel?

Niets? Maar je leeft toch. Je adem komt en gaat. Je hart klopt, je bloed stroomt. Vragen die nog nooit bij je zijn opgekomen. De antwoorden die je vroeger gerust stelden hebben hun betekenis verloren. Ben je de eerste die vragen stelt? Natuurlijk niet. Velen in de mensheidsgeschiedenis gingen je voor, van generatie op generatie, op allerlei plaatsen in de wereld, met wisselende klimaten in de loop van een onafzienbare lange tijd. Zij vroegen zich ook af waar ze vandaan kwamen en waar ze naartoe gingen, hoe diersoorten ontstonden en vergingen en hoe de minst gewapende soort, de mens, door een wonderlijke ontwikkeling van zijn hersenen de grote calamiteiten overleefde.

Wat maakte dat alles mogelijk? Wat houdt dat onvoorstelbaar grote geheel van de schepping, van al die werelden die we ontdekten hebben in het gemanifesteerde, in stand?

Wat gebeurt er als ik sterf, buiten het feit dat mijn lichaam ophoudt te leven? Kan ik dat ontdekken? In mijn gedachten, voorstellingen en gevoelens?

Wat is ervoor dat ik geboren word? Waar ben ik als ik sterf, Kwam ik ergens vandaan en ga ik ergens naar toe? Leef ik vanuit dat onbekende levengevende? Is dat leven dat zich miljardvoudig manifesteert te kennen? Kan ik het aanduiden, definiëren, pakken, buiten zijn ge manifesteerde vorm?

Al die vragen verontrustten ook je voorgangers in die onmetelijk lange voorgeschiedenis van de mens. Zij vonden antwoorden die zijn terug te vinden in de heilige Schriften van de grote religies en in de religieuze overleveringen, in wijsgerige geschriften, en tenslotte in de wetenschappelijke ontdekkingen van de laatste tijd.

De antwoorden die van daaruit tot je kwamen, als je het geluk had er kennis van te kunnen nemen, hebben je de urgentie van het zelf vragen stellen ontnomen. Maar nu je beseft wat er onophoudelijk

om je heen gebeurt en hoe je denken en voelen werkt, groeit er een grote stilte in je waarin je je afvraagt waar het instinct te willen blijven leven en je voort te planten, in het samenkomen van man en vrouw, vandaan komt en of dat de enige waarneembare krachten zijn. Als je kijkt naar wat er aldoor in de wereld gebeurt, door de eeuwen heen, de oorlogen, geweldsdaeden, de agressie, uitbuiting en onderdrukking, honger en armoede, na-ijver en wantrouwen, tegenover de spaarzame momenten van vrede, van elkaar verdragen, eerbiedigen en liefhebben - als dat tot je doordringt en je ziet ook dat het leven doorgaat zich te verwerklijken vanuit dat onbekende, ga je verlangen die onuitputtelijke bron, buiten de tijd, heel direct te leren kennen.

Kun je dat vanuit het gewone waarnemen en reageren, dat voortkomt uit het aangeleerde, dat van onafzienbaar vele generaties tot je is gekomen?

Dat dat niet kan is je nu wel duidelijk.

Maar wat dan? Daar kan niemand een antwoord op geven.

Je zult het zelf moeten ontdekken, zoals degenen die het voor jou ontdekten. En omdat deze vragen nu alles beheersend voor je zijn geef je er al je tijd en energie aan, als een dorstige die hunkert naar levengedend water.

Je gewone dagelijks leven ml je er vanzelfsprekend naar regelen.

Zo ga je je weg, met vallen en opstaan, met wakker worden en in slaap vallen, met vergeten en je weer herinneren, je bewust van dat grote onbekende dat je eens vergat en weer terug vond op je eindeloze tocht door de tijd.

Als je ervan probeert te vertellen moet het zijn vanuit de ogenblikkelijke ervaring, die onophoudelijk verandert.

Je doet het dan ook in het besef dat het onbeholpen en gebrekkig moet blijven, maar je doet het.

*Maarten Houtman*