

Wat is nodig voor zelfonderzoek?

Ten eerste:

dat je beseft dat agressie, geweld en lijden voortkomen uit de onbegrepen werking van het bewustzijn van de enkele mens, van mij en jou.

De mensheidsgeschiedenis laat tot in de allereerste tijden zien dat de oerinstincten van zelfbehoud en voortplanting (seks) het gedrag hebben bepaald.

Met behoud van die aandrijfkraft proberen we de schadelijke gevolgen ervan te beperken of te voorkomen.

Oorlog, marteling en verkrachting, trachten we door sancties terug te dringen, of de bedrivers op te sluiten of ter dood te veroordelen.

Hoe een mens zo ongebreideld gewelddadig kan zijn, proberen we te verklaren door de omstandigheden waarin hij opgroeide, het milieu waaruit hij voortkwam en het gebrek aan kennis dat hij opdeed.

In het kort: we hopen door de omstandigheden te veranderen het vernederende kwaad uit te bannen.

Dat de oerinstincten ons gedrag altijd zullen blijven bepalen nemen we zonder meer aan, en dat maakt dat we nooit tot de kern komen.

Ten tweede:

het is ons ontgaan dat al die mensonterende praktijken voortkwamen uit een onvolkomen werking van het bewustzijn, dat deel van de mens dat waarneemt, voelt, denkt en tot handelen aanzet.

Toch waren er enkelen die dat duizenden jaren geleden al ontdekten. Maar hun boodschap kwam in de vertaling van hun volgelingen onopzettelijk verminkt tot ons.

Het is dan ook niet verbazingwekkend dat de getuigenissen vanuit de Veda's en Oepanishaden op het eerste gezicht onbegrijpelijk zijn.

Wat ook geldt voor de nog steeds vereerde Bhagavad Gita;

de oude Taoïstische geschriften met de Tau-Teh-Tsjing van Lautse als de bekendste; de vier edele waarheden en het achtvoudig pad van de Boeddha;

de Thora en de Talmud, de Bijbel (het Oude en het Nieuwe Testament);

de Koran en meerdere minder bekende overleveringen.

De stichters verhaalden in de taal en de beelden van hun tijd over wat zij in hen zelf waarnamen en wat dat betekende voor hun gedrag en kijk op de wereld.

Terugvinden waarmee zij zich hebben bezig gehouden is de uitdaging waar je voor staat. Hoe verder je daarin doordringt hoe dankbaarder en eerbiediger je kennis neemt van wat zij ontdekten.

De inhoud en werking van je eigen bewustzijn leren kennen *zoals het nu is*, zonder er een oordeel over te hebben of wat je ontdekt in categorieën van belang in te delen, is niet gemakkelijk.

Immers, zodra je stil voor jezelf zit, in afzondering, in een lichaamshouding die geen aandacht vraagt, merk je dat er een onstuitbare gedachtestroom door je heen gaat.

Die stroom kun je niet wilsmatig stopzetten; het is een onopgemerkt hopsen van het ene gedachteschokje naar het andere.

En bij het zitten hoef je niet eens te reageren op prikkels van buiten!

Blijkbaar zijn die prikkels - je leven van alledag, stemmingen, tegenslagen en overwinningen, onafgemaakte taken - zo in je opgeslagen dat ze in willekeurige volgorde uit je herinnering opkomen

Misschien hoor je van iemand die er al langer mee bezig is, bijvoorbeeld een leraar, dat je kunt proberen *constaterend* te zitten, d.w.z. op te merken wat er op het moment zelf in je lichaam en geest gebeurt.

Je adem ervaar je het gemakkelijkste. Hoe die uit- en ingaat. Hoelang de uitademing duurt en hoelang de inademing; waar je die het duidelijkst voelt, wat er beweegt en of dat soepel gaat, en wat er gebeurt als er een gedachte opkomt.

Ga je met die gedachte mee *zonder haar tot het eind te volgen*, dan springt ze weer over naar een andere, naar een volgende en een volgende en een volgende...

Tussen het ene gedachteschokje en het volgende is er even niets. Meestal merk je dat niet op. Je vereenzelvigde je zo met het vorige dat je het niets oversloeg en *pas wakker werd in het volgende*. Gestadige aandacht die de veranderingen van moment tot moment opmerkt - dus ook de leegte tussen twee gedachteschokjes - moet je je nog eigen maken.

In het 'zitten' komt het neer op het blijven volgen van de adem en alle andere verrichtingen in je lichaam *die je nog niet kent en die nieuw blijven* omdat ze nog verbonden zijn met de kosmische energie, die ononderbroken de transformatie van de hele schepping in stand houdt.

Ben je je bewust van die transformatie, die jou natuurlijk ook aangaat?

In het 'gewone leven' betekent het: kalm en aandachtig doen wat je te doen hebt, in een tempo waarin je alles in zijn eigen waarde kunt ervaren.

Die eigen waarde kent geen belangrijk of onbelangrijk. Eten bereiden, afwassen, stofzuigen, in ons levensonderhoud voorzien, een deur sluiten of openen, het bed opmaken, de kamer opruimen, onze rug rechten, een plas doen, *helemaal* naar een ander luisteren, horen wat we zeggen (wordt het op dat ogenblik geboren of is het een al vergeelde reactie waar we de ander mee opscheppen?).

Gewoonlijk hebben *ongeweten* alle dingen om ons heen, ook de mensen, een vaste betekenis, die er al is vóór de waarneming van het moment.

Door in het 'zitten' steeds gemakkelijker bij het moment te kunnen blijven en leeg te zijn, verdwijnt de 'vaste betekenis' die je mensen en dingen hebt toegedicht.

Zelfs het lezen van deze tekst vraagt een aandacht die je gewoonlijk niet hebt, dus...

Het gaan van de weg is een waagstuk dat je hele inzet vraagt, en een mensenleven is in verhouding kort. Je zult je tijd goed moeten gebruiken.