

## SYNTHESE (3.2) Ken je zelf – beginnen

Een dik schrift met alleen maar onbeschreven bladzijde ligt voor je en waar in hemelsnaam mee beginnen? Misschien geeft het verslag van Arnold – waarvoor een oprechte dank! - hier een idee.

*“Nu vijftien jaar geleden nodigde mijn reikimaster mij uit de opleiding te volgen die overwegend bestond uit gedurende meer dan een jaar dagelijks mijn ervaringen en gedachten te noteren over een wekelijks thema van eenvoudige aard, zoals ' ik ben erg optimistisch'. De gevolgen hiervan waren verrijkend en ver reikend. Na beëindiging voelde ik een sterke behoefte dit voort te zetten. Maar vanuit welk thema? Omdat ik toentertijd palliatief vrijwilliger was nam ik als thema 'als ik vandaag de diagnose zou krijgen je hebt nog een jaar'. Na enige dagen sloop de gedachte binnen of het nemen van een dergelijk thema wel normaal was. Wie gaat er nu nadenken over zijn doodgaan? Ben je niet een beetje morbide bezig? Ik zette toch door en ontdekte dat een dergelijk thema toch niet zo ongewoon was en in Boeddhistische kringen soms nog veel extremere vormen kent.”*

“De gevolgen waren verrijkend en ver reikend....” schrijft Arnold. In zijn commentaar bij vers 29 van 'Veertig verzen over de Werkelijkheid' van Ramana Maharshi zegt S.S. Cohen: “ het gehele proces is dialectisch en gaat gepaard met logica, totdat het eindigt in de stilte van het hart, dat alle mentale functies overstijgt.” Dialectiek is kennisleer op basis van (interne) dialoog en tegenstelling. Door schrijven treedt men met zichzelf in dialoog.

Het vraagt inderdaad enige moed om een dergelijk thema aan te pakken en voort te zetten, maar ook ogenschijnlijk minder ingrijpende thema's leiden tot het beoogde doel: de dialoog met zichzelf aanvangen.

*“ Een beetje ongerust was ik wel; stel je voor dat het werkelijkheid wordt! Ik heb nog zoveel te doen, maar ik moet het spel echt spelen; er moeten prioriteiten gesteld worden. Maar zelfs het idee van een jaar is niet juist, ik kan niet weten of ik wel nog een jaar heb. Ik behoef niet ver te zien om te weten dat elk moment de realiteit van de vergankelijkheid daar is. Hoe indringend is het gedicht van Luk:*

*'Als het erop aankomt, wie zal dan naast ons staan?*

*Als wij verarmd of kreupel, oud en gammel  
of geslagen met duisternis niet meer zien.*

*Wie zal dan nog met ons zijn?*

*Zullen wij ons schamen om te verworden  
of getuigen van wat wij altijd blijven?*

*Aan wie durven wij tonen en wat wij zijn?*

Volop is reeds nu al de dialoog zichtbaar. Ook het stellen van een vraag zonder beantwoording daarvan is belangrijk, het opent de geest of komt in een later stadium weer terug of wacht geduldig in het onderbewustzijn tot de juiste trigger zich aandient. En waar is de intimiteit van wat beroert of de vraag veiliger dan bij de getuige die je zelf bent?

*“Het is onmogelijk voor mij dit thema, deze vragen en bedenkingen – ben ik niet tekort geschoten tegenover hen - te delen met mijn vrouw of een van de kinderen, hoewel ik soms heel sterk de behoefte daaraan heb; maar het gaat niet. 'Wie kán er dan nog met ons zijn?’*

Er tekent zich hier ook een beetje van de eenzaamheid af, dat eigen is aan het proces van inkeren en zoeken naar het antwoord op de vraag 'ken je je zelf?' Ook een van de meest prangende vragen in een stervensproces komt op : het gevoel tekort geschoten te zijn; overigens dikwijls een even grote vraag voor de achterblijvende verwanten. Het proces van 'ken je zelf' is een alles behalve gemakkelijk proces, maar het werkt zuiverend door de confrontatie, de dialoog en tegenstelling.