

SYNTHESE (3.9) Ken je zelf – inkeren

Uit een van Arnolds bijdragen werd het volgende genoteerd:

“ Ik herlees in de Isha Upanishad :

'Het beweegt en beweegt niet,

Het is ver weg en toch nabij,

Het is in dit alles,

Het is buiten dit alles.

Wie al wat hier op aarde leeft, beweegt en is,

ziet als het Zelf

en dat Zelf als levend in al wat is,

die kent geen haat of afkeer meer.'

Zo dikwijls al heb ik dit gelezen en ik ken het en toch....en toch herhaaldelijk is er die weerstand, die afkeer. Ik ben nu zes maanden verder met de meditatie over mijn sterven en het lijkt wel of ik nog geen stap verder ben gekomen. Er wordt bij herhaling gesproken van vredig sterven, maar zo vaak dat ik mij helemaal niet vredig voel. En dan houd ik weer opnieuw mij deze tekst voor ogen en zucht.....”

In het proces van het kennen van je zelf is dit een zeer normaal gebeuren. Inkeren vraagt een voortdurend waarnemen, een niet (ver)oordelend waarnemen van jezelf. Onze geest leert door herhaling, daarenboven dient hetgeen zich eigen gemaakt is ook onderhouden te worden. Inkeren is een zuiveringsproces, een uitzuiveren van de eigen gemaakte percepties, patronen en ervaringen met hun bijbehorende gevoelens. En hoe ouder men is hoe vaster deze dingen zich hebben kunnen wortelen. Hoe ouder de wortel hoe dieper deze steekt! Dit is op zich niets bijzonders, het is inherent aan de wijze van functioneren van het brein. Maar het is wel van belang te weten bij het inkeren en uitzuiveren dat het brein zo werkt en dat geduld beoefend moet worden en.....het herhalen, eindeloos herhalen. Eerst de grove zeef, daarna steeds fijnere zeven zijn vereist om tot de verlangde resultaten te komen.

Het lezen van teksten, geschriften ondersteunt, maar is ontoereikend. Het enige niveau van weten is het ervaren en dáárom moet de weg van inkeren gegaan worden, het met intense aandacht – de aandacht van Suzanne bij haar optreden voor de mens met dementie – naar het object gaan: jezelf.

Niet voor niets noemde Nyanaponika het aspect aandacht 'het hart van de boeddhistische meditatie' en op de achterzijde van zijn gelijknamige publicatie staat vermeld:

“.....de diepe overtuiging dat een systematisch ontwikkelen van juiste aandacht nog steeds de meest eenvoudige, directe en effectieve methode verschaft voor het trainen en ontwikkelen van het bewustzijn zowel voor de dagelijkse problemen als de

bevrijding...”

Opvallend is het woordje 'systematisch'. Hieronder valt ook de discipline waarmee het inkeren beoefend moet worden wil het niet vervallen tot een vrijblijvendheid jegens zichzelf, met alle gevolgen van dien.

Naast de eerder vermelde voordelen (zie Synthese 3.1) kan het gebruik van een schrift een ondersteuning zijn in het vrijwillige engagement dat is aangegaan; het is als je zwijgend wachtende ziel.

Het proces van inkeren stelt mogelijk de relatie op de proef; niet zelden is een partner angstig zijn of haar partner te verliezen aan een onbekende weg. Schroom – wat zal men ervan denken – kan eveneens een hinderpaal vormen om dit inkeren aan te vangen en toch.....dat zwijgende wachten!