

## SYNTHESE (3.10) Ken je zelf – weerstand

Arnold schreef het volgende:

*“Opnieuw passeerden Juul en Jim in mijn gedachten en opnieuw was er boosheid. Telkens wanneer ik denk aan wat zij zijn of niet zijn of vertegenwoordigen word ik boos, opstandig. Ik aanvaard niet hun zo-heid, hun individuele begrenzing, ik wil het anders en dus lijd ik. Ik doe mijzelf lijden!*

*Eerst wilde ik niet naar deze steeds terugkerende boosheid zien, ze verdringen, maar voelde dat dit tegen het wezen van mijn mediteren inging. Waarom wilde (of durfde?) ik dit niet? Ongetwijfeld was er iets van vrees. Waarom? Angst voor mijn eigen boosheid! Angst om mijn vuile was “buiten” te hangen? Luiheid? Weer dat zoeken, dat vragen en dat gespit, de onbarmhartigheid van het zelfonderzoek? Het steeds verlangen van die sluwe geest om, al was het eventjes maar, “vakantie” te nemen? 'Het is nuttig en zinvol om een openheid te cultiveren jegens hetgeen onaangenaam is, om angst en weerstand te erkennen en de grenzen daarvan zacht en open te houden, het vrij te laten komen en gaan.' schrijft Stephen Levine.*

*Het is juist! Door het erkennen van mijn boosheid en de weerstand daartegen om het te onderzoeken onder ogen te zien schep ik voor mijzelf ademruimte. En tegelijk begrijp ik ook hoe anderen dit ook kunnen ervaren.”*

Duidelijk blijkt uit het zelfonderzoek van Arnold hoe gedachten en gevoelens met elkaar verbonden zijn; de film van gebeurtenissen wordt opnieuw beleefd. Maar nog betekenisvoller is dat er een perceptie aan die ervaringen gekoppeld werd, nl. 'wat zij zijn of niet zijn of vertegenwoordigen'. Met andere woorden :Arnold heeft een beeld op hun toegepast waaraan zij zouden moeten beantwoorden; een zuiver imaginaire constructie waaraan de betrokkenen uiteraard onmogelijk kunnen voldoen. Dit is een proces dat zich doorlopend bij iedere ontmoeting en relatie – van langere of kortere duur – zich afspeelt! Bovendien ergeren wij ons – worden boos – als dit imaginaire beeld niet klopt.

Samengevat : ieder ik scheidt een beeld en hecht zich aan of keert zich af als de ervaring daarmee niet in overeenstemming is. Beeldt u in hoe anderen zich een beeld van u vormen en u daaraan niet kunt beantwoorden. In feite een volledig spookachtig proces, gespeend van iedere realiteit.

(Vanzelfsprekend is een en ander niet van toepassing indien er duidelijk op een of ander wijze ons echt schade wordt toegebracht; hier zijn dan de gangbare sociale codes geldig.)

Goed zichtbaar is ook hoe Arnold door de talrijke vragen zoekt en het antwoord in de lucht laat hangen tot het zich mogelijk openbaart, maar daarbij niets uit de weg gaat, ook niet de verzuchtingen van 'weer dat zoeken, gespit en onbarmhartigheid' en voelt hoe zijn geest, ego hem tracht te bewegen op vakantie te gaan.

Het is een lange weg en in het bijzonder zijn de eerste maanden het moeilijkste; het is

perfect vergelijkbaar met een voettocht naar Santiago de Compostella, ook daar duurt het eer de voeten getraind zijn en het lichaam zich gehard heeft. De geest is niet anders en in wezen op zijn rust gesteld, totdat het nieuwe patroon tot gewoonte geworden is en het op zijn beurt niet meer gemist kan worden.

De erkenning, plaats geven aan de boosheid, ook al is er nog geen antwoord op het waarom – hoewel, vormt Arnolds 'ik aanvaard niet hun begrenzing' niet reeds de kern voor het antwoord, namelijk het zich niet bewust zijn van de eigen begrenzingen van diverse eigen aspecten - schept de nodige ademruimte en een begin van het begrijpen van de ander.

Opvallend is ook dat wij alles naar buiten toe projecteren en menen dat het deze buitenwereld is die ons raakt. Niets is minder waar, wij ervaren niets buiten onszelf. Het is onze eigen geest die het beeld vooraf – zoals bij Arnold jegens Juul en Jim - of achteraf vormt, interpreteert, aanvaardt of verwerpt.

Twee zinnen zijn mogelijk ook van bijzonder belang, nl. '.....zoekt en de vragen in de lucht laat hangen tot het zich mogelijk openbaart.....' en 'wij ervaren niets buiten onszelf', evenals de uitspraak van Jezus : “ Hij die zoekt, ziet, hoort en spreekt, is ook hij die openbaart” ( Gesprek met de Verlosser, Nag Hammadi). Met ander woorden : scheppen wij zelf ons universum, houdt onze geest dit in stand of laat het oplossen?

Diverse verzen in de Ribhu Gita, Ashtavakra Samhita , Avadhuta Gita en de Dhammapada ( verzen 1 en 2) wijzen zeer sterk in deze richting; hierbij mag niet uit het oog verloren worden dat wij zelf het Zelf zijn.