

SYNTHESE (3.11) Ken je zelf - transformatie

*“In de avondzon,
ja dan, ja dán, dán dansen,
de eendagsvliegen.”*

“Er was die haiku over de dood, die als uit niets mij onder de ogen kwam en opeens werd de meditatie over mijn sterven – minder nog dan zes maanden – erg levend. En dan daar bovenop die droom en het boek “Gesprekken in de nacht” dat het echtpaar Kramer samen schreef over het naderend sterven van hem. Hoewel ik niet bijgelovig ben krijgt mijn meditatie toch groter werkelijkheidsgehalte dan ik voor mogelijk gehouden had. Er komt het aspect naar voren dat ik niet alleen sterf, maar dat mijn partner evenzeer sterft en tranen springen mij in de ogen.

Ook is er de vraag waaraan zul je sterven en de daarop steelse gedachte dat het dan toch gelukkig niet al te lang meer zou kunnen aanslepen; dag in dag uit hiermee bezig zijn kruipt niet in je koude kleren, maar onder geen voorwaarde mag ik in mij laten opkomen dat het niet echt is. Dat zou de hele meditatie onderuit halen, trouwens het is nu reeds zo levendig geworden dat het echt zo zou kunnen zijn, een reële mogelijkheid geworden is.

Het is een diepgaand transformatieproces en zoals elke transformatie gaat het met pijn gepaard. Geboren worden, sterven, verlies van een partner of werk doen pijn. En als ik aanvankelijk alleen maar dacht aan alleen het sterven, dan ben ik was ik wel even vergeten dat er een hele periode van verwording aan vooraf kan gaan. Een periode waarin stilaan alles losgelaten moet worden, niet in het minst dit lijf en dat het een slepende verwording kan zijn en een afhankelijk worden, waarin ik mij geheel en al zal moeten overgeven.

En mijn respect groeit voor Luk, Liesbeth, Thomas, Saskia enal die anderen die mij hun angsten, hun verwording getoond hebben, omdat ik nu enigszins voel wat zij gevoeld moeten hebben.....”

Met dankbaarheid jegens Arnold mag opnieuw geput worden uit zijn ervaringen! In dit inkeren van Arnold wordt zichtbaar hoe de eigen beleving het begrijpen van anderen tot stand brengt. Maar even duidelijk is dat een dergelijke oefening helemaal niet vrijblijvend is; in zijn bijdrage 'geen ik' (Synthese 3.7) was nog sprake van het niet bestaan van een ik, in deze fase lijkt zijn ik weer springlevend te zijn. Eerst was er nog de afstand en het mentaal beleven, nu wordt reeds meer het gevoelsaspect zichtbaar. Onderhuids sluimert zelfs ook een verlangen niet verder te gaan : 'onder geen voorwaarde mag ik in mij laten opkomen dat het niet echt is'. Dit stille verlangen weerspiegelt de levensdrift in iedere stervende mens.

Arnold beseft dat het sterven en mede sterven van zijn partner een ingrijpend proces van transformatie is. Dit is evenwel nog altijd een relatieve zienswijze, in absolute zin is er zelfs geen transformatie! (Zie de verklaringen bij vers 3.14 van de Avadhuta Gita

en vers 7.6).

In de relatieve werkelijkheid ervaren wij echter wel degelijk een veranderen, een bij tijd en wijle intens pijnlijk veranderen; pijnlijk niet alleen fysiek maar meer nog op mentaal vlak : als lijden. Het is hier dat de houding tegenover het veranderen bepalend wordt : verzet of toekeren. Deze keuze bepaalt hoe het veranderingsproces ervaren gaat worden, dus gevoeld zal worden. Dit is helder weergegeven in Synthese (3.5) - ruimte; iedere stervende, ook Arnold in zijn meditatie, zal deze ruimte zelf moeten scheppen. Iedere verandering, ieder verlies, groot of klein, biedt de gelegenheid tot toekeren, tot het scheppen van ruimte. Een “onmiddellijk” vervangen van het verlorene verdooft de pijn en sluit de deur tot het leren toekeren en scheppen van ruimte, bevrijding. Verzet tegen het verlies, verkleint de ruimte en creëert de gebondenheid. Het verlies van het ik en de vrije wil vraagt een aangehouden besef en oefening in de kleinere dingen van het leven om de vaardigheid te hebben als het erop aankomt. En alleen het gevoelde is ervaren, gekend.