

Synthese (3.20) Ken je zelf – Sisyphus

Uit een van Arnolds bijdragen werd het volgende geselecteerd.

“Van begin af aan heb ik als palliatief vrijwilliger opgezien tegen een eventuele hulp en verzorging bij het toilet (een ietwat preutse opvoeding was daar niet vreemd aan). Ik besepte dat ik vroeg of laat toch eens daarmee geconfronteerd zou worden.

Bij mijn allereerste bezoek aan Norbert viel hij vrijwel meteen met de deur in huis: 'ik heb soms wel eens een ongelukje' en hij weende.

Ik was ontroerd door zijn directheid voor een voor iedereen moeilijk onderwerp en zijn emotie; zonder nadenken zei ik dat het wel zou gaan. Er was een ongelukje. Met behulp van de stalen verpleegster en Norbert die rustig bleef en ik die rustig bleef werden deze 'zaken' afgewikkeld.

Stralend vertelde Norbert tegen zijn vrouw bij haar thuiskomst dat wij het samen zo goed gedaan hadden!

Zijn vooraankondiging en emotie daarbij hebben mij naar ik vermoed onmiddellijk doen beseffen dat zo iets voor iedere zieke niet gemakkelijk is en de ruimte gecreëerd om mijn geremdheden zonder verder nadenken opzij te kunnen zetten. Ook voor Norbert heeft dit bevrijdend gewerkt, waardoor ook hij rustig kon blijven. Ik heb hem met alle aandacht verzorgd, alles opgeruimd en mijn handen gewassen; dat was alles.

De tumor en vocht drukten op zijn zenuwen, waardoor er een begin van incontinentie was.

Duidelijk heb ik kunnen ervaren dat het ontbreken van helemaal niet ter zake doende gedachten, vooraf en tijdens, een zeer grote rol speelt.

Er is geen enkele onwaardigheid in deze zo-heid, er is alleen onwaardigheid in mijn denken.

Door mij te ontdoen van mijn ideeën, percepties ontstaat de ruimte voor een zuiver en aandachtig waarnemen en handelen. In deze ruimte viel ook het onderscheid hij en ik weg.”

Net zo als bij Arnolds ervaren met Juul en Jim (zie Synthese 3.10) en die van Suzanne (zie publicaties De Clown) blijken gedachten, ideeën en percepties een cruciale rol te spelen in de wijze waarop een verschijnsel, de wereld ervaren wordt. En dat dit ervaren verandert wanneer dit onbewuste en voorafgaandelijke wijze van “zien” zich wijzigt. En niet alleen verandert het werkelijke ervaren, tegelijkertijd veranderen ook de gevoelens ten opzichte van hetgeen ervaren wordt!

Een goed hulpmiddel voor het onderzoeken hiervan vormen de vier vragen van Katie Byron : zie Syllabus de hoofdstukken het denken en het geconditioneerde ik.

Dit onderzoek volstaat niet door eenmaligheid; het domein en wijze van ervaren is zo uitgebreid in verschijnselen, maar ook zo diep verankerd in het onderbewuste, dat een onophoudelijke oefenen daarin noodzakelijk is. Een ware Sisyphusarbeid, met evenwel een gestage vooruitgang.

Wanneer de werkelijkheid van hetgeen ervaren wordt een andere werkelijkheid kan blijken te zijn rijst de vraag of ál hetgeen ervaren wordt de werkelijkheid niet is. Met andere woorden :

“Weet heel dit universum vormloos te zijn” (zie vers 1.41 en annotaties Avadhuta Gita).

“Noch u noch ik hebben naam en vorm” (zie vers 1.17 ibid).

“Het universum van naam en vorm.....zijn louter denkbeelden....” (zie vers 9 Essentie Ribhu Gita).

Een werkelijkheid voorbij de werkelijkheid van zintuigen en geest.