

## SYNTHESE (4.03) Beseffen – denken

“.....*het denken is dan weg.*” (Suzanne in SYNTHESE (4.02))

Enerzijds is de ratio van het denken in een relatieve werkelijkheid noodzakelijk. Vaststellen dat een mens dement wordt/is. Anderzijds is het even noodzakelijk dat deze kennis in empathisch/voelend zijn terzijde gelaten moet worden. Hoe geven wij aan beide facetten de nodige ruimte om zowel de nodige (fysieke en geestelijke) hulp te kunnen geven, als wel ook om niet te vervallen tot een loutere hulpverlener zonder enig voelende betrokkenheid? Dit betreft trouwens alles wat ons omringt, ook de “gewone” natuur en de zogenaamde dode natuur.

Het zal wellicht duidelijk zijn dat een dergelijk varen tussen Scylla en Charybdis een lange tijd van leren en oefenen zal vragen. De paradox hierbij is dat toch weer een beroep gedaan moet worden op het brein, het denken.

In “Het hart van de Boeddhistische meditatie” stelt Nyanaponika: “.....In hoeverre men daarin slaagt, zal afhangen van de tegenwoordigheid van geest die men op de afzonderlijke momenten heeft en van de gewoonte vormende en groeiende kracht van een niet aflatende beoefening.....zodat uiteindelijk het onderwerp van meditatie nooit verlaten zal worden.”

En uiteindelijk wordt bekomen dat : “ Na zijn werk gedaan te hebben, verdwijnt ook de kennis zelf....” (Atmabodhah 5); met andere woorden kennis is geïntegreerd in een voelend zijn, aanvankelijk occasioneel, in een latere fase volledig.

Het onderwerp van meditatie is “wie ben ik”. Kennis omtrent je zelf leidt tot het Zelf. In de syllabus “Ken je zelf” en ook in de publicaties onder SYNTHESE (3) zijn veel aspecten reeds benaderd. Hieruit zal het wellicht duidelijk geworden zijn dat deze moeizame fase van 'een niet aflatende beoefening' niet overgeslagen kan worden op de weg naar een ultiem resultaat : het offer van het denken in een (warm) voelend zijn.

Een en ander is bijzonder goed weergegeven in de Avadhuta Gita vers 2.15 en de bijbehorende annotatie.

In dit voelend zijn rijzen - gelukkig maar - nog steeds de gevoelens op. Door daar verder geen gedachten aan te verbinden gaan deze gewoon naar de plaats vanwaar ze gekomen zijn : blaue hinein; zie ook het relaas van Suzanne in DE CLOWN (8) – Onvolmaakt.

Langs de weg van een niet aflatende aandacht naar jezelf - met als aspecten o.a. lichaam, gevoelens en gedachten - wordt deze reis gemaakt op een wetenschappelijke wijze (niet oordelend, herhalend, objectief). Ook in het domein van het geestelijke bestaat alleen maar ervaringskunde. En omdat wij alles wat wij kunnen waarnemen uitsluitend in onszelf waarnemen, is het object van ervaren noodzakelijk onszelf en het enige ter beschikking staande instrument onze geest. Advaita, Boeddhisme, Jezus en Spinoza spreken hier unisono.

De geest leidt tot inzien, beseffen, dat in steeds diepere lagen doordringt en tot een

grondhouding wordt in een geheel geïntegreerd beleven - een voelend zijn - van onszelf en al wat ons omringt.

In dit verband is de volgende toegezonden getuigenis illustrerend :

“Dag Will,

Ik zit in rouw, een van mijn zeer goede vriendinnen is gestorven en wordt zaterdag begraven. Ze is vorige vrijdag avond laat gestorven . Ik had haar enkele dagen voordien nog gezien, zo helder; maar zo mager als mensen die echt mishandeld zijn geweest. Ze vergezelde me nog tot aan de deur, niet te doen en toch deed ze het. Vrijdag laatst had ik een zeer onrustige avond en nacht. Er was iets in mij die wist dat ze stervende was. Ik wilde weg, ik wilde die pijn niet voelen, ik wilde zoveel verlies niet voelen, noch onder ogen zien, die strijd misschien ook wel haar strijd zat in mij. Tot ik tot awareness kwam, heel erg gewaar was dat ik mezelf en daardoor wellicht ook mijn vriendin dwarsboomde. Dit besef dat ik ook haar aan het saboteren was, gaf me de moed om de pijn echt te voelen, toe te laten, de gedachte aan haar dood toe te laten, ontvankelijk te zijn. Er kwam een ommekeer, ik werd kalm. Het doet goed het nu eens op te schrijven, zo dat ik het gevoel dat opkomt nu weer toelaat en daarbij erg verdrietig word. We zullen haar zaterdag begraven, mijn huis ligt wat overhoop , ik ruim het morgen op. Dank voor je antwoord.”