

Kwintessens (20.02) – Besef alles als het Zelf

“ Besef alles als het Zelf, herinner dat het alleen maar Zijn – Bewustzijn – Zaligheid is en wees alleen op het Zelf afgestemd. ”

Hij heeft mij belogen, bedrogen, geslagen en bestolen!

Besef alles dan maar als het Zelf. Emoties overspoelen het rationele brein, laten geen plaats voor reflectie en zelfonderzoek, laat staan voor begrijpen dat de ander zo kan handelen.

Dit vraagt een lange periode van oefenen; oefenen eerst in de kleine(re) ervaringen – de loodgieter die beloofd heeft te komen en niet komt of de twist met de partner over de afwas – dan stilaan de grote(re) dingen.

De oefening in de kleine dingen kan en mag niet overgeslagen worden; er moet door een regelmatig terugkerende ervaring een houding van reflectie en zelfonderzoek aangeleerd worden, die slechts langzaam aan tot een gewoonte, routine kan groeien.

Naast de syllabus 'ken je zelf' vormt 'het hart van de boeddhistische meditatie' van Nyanaponika een heldere, rationele leidraad tot het aanleren van deze houding.

Het louter mentale besef dat de ander en het andere het Zelf zijn gelijk men zelf het Zelf is, is een steriel niet levend weten, alleen het ervarend weten leidt tot weten.

Uit de geschriften van Tswang-tse ter illustratie : Hertog Hwan en de wagenmaker :

“ Men denkt dat het beste kennen van Tao in geschriften te vinden is; maar het zijn slechts een verzameling begrippen. Begrippen dragen een kostbare gedachte in zich, die het gevolg is van iets anders; iets anders dat juist niet in woorden uitgedrukt kan worden. De woorden die u Hoogheid leest zijn slechts het droesem en bezinksel van de Ouden, niet de werkelijke waarde achter hun woorden. Als ik een wiel maak met te voorzichtige slagen wordt deze niet sterk genoeg, als ik te hard sla sluiten de verbindingen niet. Als ik niet te zacht en niet te hard sla komt het beoogde resultaat tot stand. Maar ik kan dit niet verwoorden er komt een zekere ervaring bij die ik mijn zoon niet kan aanleren en hij niet van mij kan leren. Zo kunnen de Ouden niet in hun woorden leggen wat de werkelijke betekenis en waarde is van hun ervaringen.”

Tallose malen heeft deze oude wagenmaker moeten oefenen om de juiste slag onder de knie te krijgen, gelijk zo dient het oefenen om het besef dat alles als het Zelf is te verwerven.

Aan het proces van leren beseffen dat alles – en in het bijzonder de ander – als het

Zelf is, is ten nauwste het vergeven gerelateerd.

Zie hiervoor de publicaties Spinoza en Advaita (6) – Vergeven; Spinoza en Advaita (8.3) – Aandacht-gevoelens en Kwintessens 11.05 – Ik en de ander .

Met name is hier Spinoza en Advaita (8.3) van belang omdat het duidelijk laat zien hoe hard en zacht de slagen kunnen voelen voor het smeden van het wiel van besef.