

De taart, de man en het tafeltje

Het is in de intermenselijke relatie dat we het zicht op wie we werkelijk zijn hebben verloren. We zullen deze moeten opgeven om de weg terug te vinden. Dit in de zin van de Bhagavad Gita, waarin Krishna tegen Arjuna zegt af te zien van de vrucht van handelen, en niet af te zien van het handelen zelf (verzen 2.47 en 2.51). Zie af van de vrucht van je menselijke relaties, niet van de relaties zelf. Menselijke relaties zijn de plek waarin de liefde voor het zijn zelf, de liefde die het zijn is, tot uitdrukking kan komen en de gelegenheid krijgt het menselijke te verlichten.

Als ik in een landschap een camera plaats, dan neemt deze camera het landschap op vanaf het punt waar hij geplaatst is. De camera zelf is op dit beeld niet zichtbaar. Zelfs als hij zich beweegt en het hele landschap vanuit verschillende hoeken opneemt, staat er op de opnames een cameraloos landschap. Toch maakt de camera deel uit van het landschap, hoewel dat op de eigen opnames niet zichtbaar is. Om de camera in het landschap waar te nemen, plaats ik een tweede camera in het landschap die van dat gezichtspunt het landschap opneemt waar de eerste camera deel van uitmaakt. Wil de camera zichzelf in het landschap filmen, dan zal hij opnames moeten maken van de opnames die de tweede camera heeft gemaakt. Hiervoor zullen de opnames van camera 2 eerst moeten worden gereproduceerd en van deze reproductie kan camera 1 dan weer een opname maken.

Al onze ideeën over onszelf zijn opnames van reproducties van opnames die anderen van ons hebben gemaakt. Wie we denken dat we zijn is onze waarneming van wat anderen ons vertellen over hoe ze ons hebben waargenomen. Je zelfbeeld is het resultaat van relaties.

Dit heeft niets te maken met wie je bent. Slechts met hoe je wordt gezien. Dat is iets totaal anders. Een foto van een taart (of een verhaal over een taart) laat zien hoe een taart wordt gezien, maar is geen taart. Als ik mag kiezen tussen een foto van een taart of een echte taart, dan weet ik wel wat ik kies! 't Is waar, de echte taart is een tijdelijke aangelegenheid en de taart op de foto blijft altijd vers, maar ik wordt niet vrolijk van een hapje papier.

In het praktische leven van alledag kan het van belang zijn te weten hoe een ander je ziet (een belang dat in mijn optiek overigens schromelijk wordt overschat). Voor het spirituele is het van geen enkel belang. Het is wel belangrijk om te zien dat de opnames niet de realiteit zijn en te erkennen hoe zeer je in de beelden over jezelf zit verstrikt. Hoe zeer het je blik versluiert en je aandacht en energie neemt. Hoe zeer het je geluk over je bestaan bepaalt. Hoe diep en voor een groot deel onbewust deze processen zich afspelen. Het is van belang om helderheid te hebben over waar het grootste deel van je aandacht heen gaat. Naar de beelden of naar de realiteit? Naar de opnames (van reproducties van opnames van de reproducties van combinaties van opnames van reproducties van... enz. enz.), of naar wat hier nu is?

Zie het verschil tussen directe waarneming en indirecte waarneming. De directe waarneming is de poort naar de realiteit. Daar zitten geen opnames tussen, hoewel ze wel tegelijkertijd worden gemaakt. Je hersenen doen dat automatisch. Je kan er b.v. later nog eens naar terug kijken. Wees je er wel van bewust dat je niet werkelijk terug kijkt. Je kijkt naar de beelden die je hebt gemaakt. Die hebben alleen realiteit als beeldmateriaal. Met de man in die beelden kan je niet vrijen. (Behalve dan in je fantasie. Daar wordt je niet zwanger van! Wel kan je er vlinders van in je buik krijgen, want het lichaam kan met vlinders op herinnering reageren. Maar zelfs al krijg je echt vlinders, dan is er nog altijd geen echte man. Het is zelfs de vraag

of de vlinders die je kreeg toen hij echt tegenover je zat, niet al van een filmpje in je hoofd kwamen. Je lichamelijke reacties (gevoelens) hangen in het algemeen meer samen met je denkwereld dan met de realiteit.)

Wil je weten wie je werkelijk bent, wat de realiteit is, dan heb je niets aan het kijken naar plaatjes. Je zal het moeten hebben van de directe waarneming. Je zal je interesse in wie je denkt dat je bent en in wie anderen denken dat je bent moeten opgeven. Dit geheel hangt volledig samen met relaties. Deze hele betovering van een 'ik' en een 'jij' en dat het van belang is wat voor een 'ik' jij bent en wat voor een 'jij' de ander is, is het resultaat van generaties relaties. Het zit je in het bloed. Het is niet iets wat je even eenvoudig opzij zet.

Toch is duidelijk dat je deze vrucht van relaties zult moeten opgeven (zonder relaties zelf op te geven) voor een ontmoeting met wie of wat je werkelijk bent. Laten we eens wat nader naar 'opgeven' kijken.

Er staat hier in mijn kamer een tafeltje. Niet echt een handig tafeltje, maar ik ben er erg aan gehecht. Dat tafeltje is het eerste tafeltje dat ik zelf heb gekocht toen ik op kamers ging en ik heb het altijd meegenomen en met zorg en liefde behandeld. Ik zou het heel erg vinden als dit tafeltje kapot ging of door iemand per ongeluk bij de vuilnis werd gezet. Ik hou van dit tafeltje. Een stukje verderop staat een kastje dat mijn zus hier tijdelijk heeft neergezet. Het geval staat er al een half jaar en het is een behoorlijke sta in de weg. Ik geloof niet dat ze het ooit nog ophaalt. Ik zal het één dezer dagen eens bij haar droppen en als ze het niet wil dan laat ik het gewoon bij haar op de stoep staan en dan moet ze zelf maar zien wat ze er mee doet. Ik wil dat ding niet meer in huis hebben.

Wat betekent het als ik deze twee dingen waar ik een relatie mee heb (met de één een positieve, met de ander een negatieve) opgeef? Ik ben onmiddellijk bereid het kastje op te geven. Weg met dat kreng! Dat tafeltje... hmmm daar ben ik niet zo zeker van of ik dat wil loslaten. Er zit zoveel aan vast... Waarom zou ik het opgeven? Dat is toch nergens voor nodig? Ik beleef een hoop plezier aan dat ding... Nu kan je wel zeggen dat dat tafeltje ooit een keer kapot gaat en dat ik me het verdriet om het verlies kan besparen door het nu al vrijwillig op te geven, maar het zou toch wat moois zijn als ik dat tafeltje losliet alleen om me verdriet te besparen! Lekker egocentrisch! Ik neem dat verdriet op de koop toe. Dat zal best wel meevallen en bovendien: ik zie wel als het zover is. Kortom, ik ben best bereid op te geven waar ik geen liefde voor voel, maar waar ik liefde voor voel laat ik niet los. Waarom zou ik?

Laten we eens een laagje dieper kijken. Wat is het precies waar ik van hou? Is het het tafeltje, of het verhaal dat ik mezelf over dat tafeltje vertel? Zijn het tafeltje en het verhaal één en hetzelfde of zijn ze twee verschillende dingen? Zit dat verhaal in het tafeltje of zit dat verhaal in mij? Als het tafeltje weg is, is het verhaal dan ook weg? Evenzo wat het kastje betreft. Als ik van dat kastje af ben, ben ik dan ook van het verhaal van dat kastje af? Het is wel zo dat de aanwezigheid van die voorwerpen me aan de verhalen herinnert. Als het ware verhindert dat ze in de diepte zakken, wat ik in het geval van het kastje wel prettig vind, maar in het geval van het tafeltje jammer.

Wat gebeurt er als ik zie dat het verhaal en het tafeltje twee verschillende dingen zijn? Als ik ze los van elkaar zie? Hoe zie ik dan het tafeltje? Ik zie een versleten oud tafeltje (mijn vriend noemt het een sta in de weg, maar daar ben ik het uiteraard nooit mee eens) al is het nog best

te gebruiken, maar een nieuw tafeltje zou geen overbodige luxe zijn. Dat kastje ziet er eerlijk gezegd een stuk frisser uit. Maar dit terzijde.

Is 'houden van' dan het verhaal wat ik over iets of iemand aan mezelf vertel en heeft dat in feite weinig met datgene of diegene te maken? Ja. Zo is het. Als ik zeg 'ik hou van je' dan zeg ik 'ik hou van het verhaal dat ik mezelf over je vertel' en wie weet ook wel 'ik hou van het verhaal dat ik me dankzij jou over mezelf kan vertellen'. En zolang het een fijn verhaal is wil ik dat je bij me blijft, zodat ik in het verhaal kan blijven leven. En zelfs als het tijdelijk geen fijn verhaal is neem ik dat op de koop toe zolang ik de hoop op mijn uiteindelijk fijne verhaal niet hoef op te geven.

Houden van, gehechtheid, vasthouden geldt dus het verhaal en niet de persoon of het voorwerp zelf. Die staat daar slechts symbool voor. Wil je het zicht op de realiteit (die jij bent) terug vinden, laat dan het verhaal los *als realiteit*. Het verhaal blijft als verhaal (en het blijft altijd vers, net als de taart op de foto, tenzij jij zelf besluit je het verhaal van een bedorven taart te vertellen, maar dat is strikt genomen een tweede verhaal), - de realiteit is een voortdurend veranderend, levend iets, wat zich niet laat vangen. Wil de camera de realiteit waarnemen, dan is het zinloos om naar de opnames te kijken. Hij hoeft niet te stoppen met opnemen en plaatjes verzamelen. Dat is iets wat camera's doen. Maar in de opnames is de realiteit niet te vinden. Als je naar de opnames kijkt, kan je jezelf niet waarnemen en ook de wereld niet. Alleen het beeld dat je van de wereld maakt. Alleen de verhalen die jij mede via de verhalen van anderen over de wereld hebt samengesteld. Je denkwereld.

Deze verhalen, deze beeldverhalen, zijn de vrucht van menselijke relaties. Merk hoeveel de verhalen je te bieden hebben. Merk je verslingering eraan. Ook als je levensverhaal een nachtmerrie voor je is. Juist dan gaat er veel energie heen om niet te verdrinken, maar het hoofd boven water te houden. Van een spannende film kan je je nauwelijks losmaken. Zeker als je je identificeert met de hoofdrolspeler en je ergens blijft geloven in een mogelijk happy end *en* de redding van de wereld mits je maar de juiste dingen doet. Wie weet wel door spiritualiteit! - Het is een hapje papier (al staat er taart op). Kunstmatig. Hoe knap en geniaal het ook is. Een menselijke creatie van de wereld. In zichzelf iets fantastisch! Niks op tegen! Maar het is niet de realiteit. Stop met te geloven dat jij die persoon in dat verhaal bent. En dan *hoef* je je er niet eens los van te maken, omdat je ziet dat je er los van *bent*. Zie dat het leven, de wereld zelf, iets totaal anders is dan het verhaal dat van de wereld is gemaakt.

Ervaar wat je wel bent door direct zien. En als je daarbij helder hebt wat je niet bent, zodat je je minder en minder vergist, opent je zien zich meer en meer naar het onvoorstelbare. Dat waar je geen plaatjes en verhalen van hebt. En mocht je jezelf vinden (of verliezen), dan kan het zijn dat je in een immense liefde ontbrandt voor alles wat is. Inclusief de ikken en de jiji's en het hele verhaal. Een liefde die dit allemaal begint te verlichten. Maar... dit is een verhaal... Hecht er niet aan. Kijk zelf.

Taetske Kleijn
Verschenen in InZicht, mei 2003