

Een mug op de computer

Op de computer voor me zit een mug. Prachtig van kleur (zachte bruintinten), elegant en levend. Een ongelooflijk verfijnd wezen. Ontstaan uit het niets, net als ik. Er naar kijkend groeit in mij een diepe blijdschap over het wonder van het bestaan. Tegelijk heb ik ontzettende zin om hem dood te slaan. Ik voel me door dit wezentje bedreigd. Het lust mij.

Wat hebben spiritualiteit en het dagelijks leven met elkaar te maken, en hoe integreer je de twee? Mijn antwoord op deze vraag is dat ze niets met elkaar te maken hebben, en je vooral niet moet proberen de twee te integreren. Het leven is de vorm waarin het bestaan zich op dit moment afspeelt. Het dagelijkse leven is die vorm gezien vanuit je menselijke blik die gekleurd is door je geschiedenis. De vraag “wie ben ik?” is een totaal andere dan “hoe leid ik mijn leven?”. Om het antwoord op de eerste vraag te kunnen ervaren, zal je de tweede moeten loslaten.

Dit alles is eigenlijk heel eenvoudig, maar toch blijven mensen zich steeds vergissen en halen de boel door elkaar. Het wezen van spiritualiteit is het zien dat je niet bestaat. Niet het begrijpen ervan. Het zien, het ervaren. En op het moment dat je daarover gaat praten, begint de wartaal. Ik zeg dat ik niet besta en dat het een enorme bevrijding is. Wat is dat voor een lariekoek! Hoe kan ik bevrijd zijn door het zien van mijn niet bestaan als ik er helemaal niet ben en wat is het dan wat dat ziet dat het er niet is en dus helemaal niet kan zien! Wat valt er dan in hemelsnaam te bevrijden? En door dat tegen iemand te zeggen impliceer ik daarbovenop nog dat die ander er wel is. Ja zeg! Als de een er is, is de ander er ook. Of we zijn er allebei niet en dan zeg ik het dus tegen niemand... En zo is het ook. Er is niemand en niets te bevrijden en elke spirituele cursus en/of uitwisseling is complete onzin.

En toch ben ik diep diep dankbaar dat er iemand is geweest (in mijn geval Jeru Kabbal) die de moeite nam deze onzin, ondanks het zien van de onzin ervan, toch aan me te vertellen, opnieuw en opnieuw, en me de gelegenheid bood me te trainen in het helderder en helderder waarnemen van wat is, tot, op een rustige namiddag, zomaar zonder enig vuurwerk, de stop eruit viel en dat was het dan.

Wat was de invloed daarvan op het dagelijks leven? Die was verbijsterend. De chemische invloed van ‘het zien’ op het lichaam was in mijn geval enorm. Na een periode van euforie (I did it!) is het lichaam totaal in de war geraakt en heeft een half jaar nodig gehad om het te accepteren, ermee te willen leven. Ik ging roken en drinken, stopte totaal met mediteren en was wanhopig. Waar was ik? Wie deed dit alles. Ik niet! Het gebeurde allemaal gewoon. Er was niemand die nog ergens vat op had. Aan de buitenkant leek het wel zo, maar aan de binnenkant was het leeg. Heel erg leeg. Het enige reële was een soort alom aanwezige glimlach die al deze ellende welwillend beschouwde.

Ik zweer je, het was niet te doen. Probeer maar eens met een gerust hart met 120 over de snelweg te zoeven terwijl je bij god niet iemand kan vinden die stuurt! Ondank zeven jaar spirituele training was ik hier niet op voorbereid. Ondanks dat ik het al jaren begreep en vele doorkijkjes had beleefd en het in alle boeken had gelezen. Er was toch nog altijd

‘iemand’ geweest die het beleefde. Zelfs in het zien van ‘het zijn van alles’. Er was nog een gevoel van ‘ik ben dat’. Nu was ook dat verdwenen. En een weg terug was er niet. Wat het lichaam ook deed om het bewustzijn te benevelen en het oude vertrouwde gevoel van een ‘ik’ terug te vinden: het was tevergeefs. Pas toen het lichaam zag dat het in staat was de illusie van een ik zelf te creëren, en dat een ik niets anders is dan die zelfgecreëerde illusie, gaf het de strijd op en legde zich neer. De glimlach drong bruisend tot in alle poriën.

Nu, ruim drie jaar later, weet ik dat er wel degelijk een middel is wat het oude vertrouwde ‘ik’ weer terug kan brengen. Een zacht en sluipend oerkrachtig middel: de kracht der gewoonte, de kracht van het dagelijkse leven. Het leven temidden van al die anderen voor wie een ‘ik’ iets volstrekt vanzelfsprekends is en waar alle structuur en omgang op gebaseerd is. Daarnaast is het zo dat alles went, zelfs het functioneren met een illusie-ik. Op een gegeven moment is het contrast weg en merk je het niet meer. En het lichaam doet gewoon wat het doet en begint weer te geloven in z’n creatie. Voor je het weet is het spirituele geïntegreerd in het dagelijks leven (zou je kunnen zeggen) en verdwenen. Ja, het kan zijn dat je er een beter mens door geworden bent, zachtmoediger, rustiger, relativerend en liefdevoller. Alleen die gedachte al, dat je er beter van bent geworden, toont dat je weer wortel schiet. Je zien is vergleden in een weten. Aan de buitenkant ziet het er misschien nog verlicht uit, en je kan er mooi en levendig over vertellen, maar aan de binnenkant is er weer iemand. Een controleur, een wetter, een volger van regeltjes. Iemand die zich afvraagt: “hoe?”.

Om het spirituele levend te houden, zich te laten verdiepen en verdiepen, om het creëren van een ik door het lichaam te doorzien, moet je ver blijven van het dagelijks leven. Het is daarvoor niet nodig je terug trekken in een spirituele gemeenschap of in een kluzenaars bestaan. Nee, juist temidden van het dagelijks leven blijf je er tegelijk ver van. Je laat het zich afspelen zoals het doet. Alsmaar bereid het niet bestaan van jezelf en de ander te zien. Letterlijk zien. Dat is geen eenvoudige opgave. Het vergt veel wakkerheid van je inzicht en groot mededogen van het denken/voelen. Zelfs al weet je dat je er niet bent, zodra het lichaam functioneert met zelfs al de veronderstelling van een ‘ik’, treedt er verduistering in. Niet erg. Doet niets af aan de realiteit. Iemand die zichzelf ervaart als bestaand, is er net zo niet. Toch is er groot verschil tussen weten en zien. Wil spiritualiteit tot leven komen in het dagelijks bestaan, dan vergt dat een zien.

Terug naar de mug. Er is een spirituele blik, het zien van het niet-bestaan, en een menselijke blik, gekleurd door geschiedenis. Het spirituele wakker zijn beïnvloedt wel degelijk de menselijke blik. De diepe vrede en het zien op dat moment, dat die mug en ik één en het zelfde ‘zijn in niet-zijn’ zijn (daar begint de wartaal weer), tempert de neiging tot doodslag die een gevolg is van het lichamelijk bedreigd voelen. Dit heeft niets van doen met enig ‘regeltje’ of voorschrift en is geen gevolg van denken, afwegen en beslissen. Ook heeft het niets te maken met spiritualiteit. Het is gewoon de chemie die zich in het lichaam afspeelt. Sterker nog: voor het spirituele oog is het doodslaan van de mug net zo okay als het laten leven. Ook een dode mug is een prachtig stukje bestaan. Om het wat cru te zeggen: een moordenaar is net zo prachtig als een heilige.

99% procent van de mensen hoopt met de spirituele zoektocht een verbetering te kunnen aanbrengen in zichzelf en hun dagelijks leven. Wie weet zelfs de hele wereld te verbeteren! Integratie van spiritualiteit in het dagelijks leven klinkt goed en veelbelovend. Het is een doodlopende weg. Spiritualiteit vraagt van je om alles te laten zoals het is en te kijken. Al je energie te geven aan het kijken. Dat betekent niet dat je niets doet, maar dat je, door een innerlijke stap achteruit te zetten, het doen de ruimte geeft om zich te voltrekken. Op alle niveaus. Je laat gebeuren. Je houdt op jezelf en de ander, de wereld, actief te bekijken en beïnvloeden vanuit je denkbeelden. Je neemt waar. Je neemt het geheel waar. Alles inclusief. Alles wat maar op het scherm van de waarneming verschijnt, zonder discriminatie. Dus ook je oordelen. Je staat jezelf helemaal toe in al z'n verschrikking. Dat kan lijnrecht komen te staan tegenover je gewenste verbetering! Veel 'guru-hoppen' vindt mijns inziens plaats op die momenten waar dat van je wordt gevraagd. Impliciet en expliciet.

Steeds weer gebeurt het dat spiritueel ontwaakten zich op het gebied van de moraliteit begeven. Het 'hoe' van het dagelijks leven. Dat is begrijpelijk als je ziet dat de mens zich voortdurend druk maakt om niets en onnodig lijdt. Je zou wel willen schreeuwen dat dat nergens voor nodig is; dat ieder wezen een uitdrukking is van de ongelofelijke liefde van het bestaan voor zichzelf; dat ieder alles is en niets, en dat het gevoel een aparte eenheid te zijn een illusie is; een illusie die vanuit diezelfde liefde gecreëerd is! Maar dat is je menselijke blik die dat wil, gekleurd door je geschiedenis, en niet je spirituele blik. Never en nooit niet kan spiritualiteit je een manier bieden om je dagelijks leven te leiden. Iets zijn dat in iets anders geïntegreerd zou kunnen worden. Het is de blik op het geheel, een zien. Zodra het tot een voorschrift of een regel vervalt, een doen, een zus of zo, verhuist het naar het domein van het dagelijks leven en verlaat de spiritualiteit. Voorschrift is geen inzicht. Elke 'hoe' leidt tot een voorschrift, een handleiding. Elk handelen uit voorschrift heeft de neiging tot verstarren. Tot vasthouden in plaats van laten stromen. Tot volgen in plaats van onderzoeken. Wie weet zelfs tot vergelijken met andere handleidingen, tot een gevangenis of een honk, iets om te verdedigen of te verdelgen.

Er is werkelijk geen enkel 'hoe' dat je oog kan openen. Alleen het heldere inzicht in de werkelijkheid kan je bevrijden van de illusie van het ik, en niets anders. En er is niemand die je het kan vertellen, je kan het alleen zelf zien. En als je het ziet, heb je nog steeds geen flauw idee hoe het je leven zal beïnvloeden. Hoe minder je zogenaamde ik zich ermee inlaat, hoe meer het spirituele zien door kan dringen in het dagelijks handelen.

Het is nu eenmaal ongelooflijk moeilijk voor het denken om te bevatten dat de goddelijke realiteit geen moraliteit kent. Geen goed en kwaad. Eet je van de boom der kennis van goed en kwaad, zo zegt een oud verhaal, dan is een verblijf in het paradijs niet meer mogelijk. Goed en kwaad bestaat alleen als er een doel is. Elk doel is een denkbeeld, een idee, en komt uit het deel van je bewustzijn dat gevormd is door je geschiedenis. Uit herinnering dus. Niet uit de goddelijke ervaring van het nu. Ons denkapparaat is gemaakt om te discrimineren, om te onderscheiden, om goed en kwaad (beter/slechter, lekker/vies, licht/donker enz.) te creëren. Een bruikbaar stuk gereedschap voor een lichaam dat zichzelf zo lang mogelijk in stand wil houden. Ook de illusie van een afgescheiden 'ik' heeft in dat licht een functie. Een efficiënt gebruik van dat stuk gereedschap vraagt wel

om realisme. Dat realisme zijn veel mensen kwijt. Het hervinden van je realisme kan je integreren in het dagelijks leven. Je kan versluisende denkbeelden ontrafelen en ophelderen. Psychische belasting door onverwerkte trauma's kan worden verlicht. De realiteit van je volwassenheid en het niet meer bestaan van de afhankelijkheid van vroeger kan tot je doordringen, en dit kan dieper en dieper worden gebracht, zodat je lichter en lichter wordt. Voor dit alles zijn allerlei methodes (hoe's) geschikt en ondersteunend. Dit kan noodzakelijk voorwerk zijn om het voor elkaar te krijgen om je energie te richten op het waarnemen van wat is, en te stoppen met iets te willen verbeteren. Maar... verwar deze methodes niet met spiritualiteit! Spiritualiteit kan beginnen, waar de behoefte aan veranderen eindigt.

Op het moment dat ik zie dat mijn eigen dood en leven net zo irrelevant en prachtig is als die van de mug, komt spiritualiteit tot leven. Dan danst de eenheid, in bewustzijn, zijn kleurig bestaan, sprankelend van vreugde om zijn eigen wonder. Verstoppertje blijft een spannend spel...

Taetske Kleijn

Verschenen in InZicht, november 2002