

[*Noot van de schrijver*: Het onderstaande is de oorspronkelijke versie van een bijdrage die werd gepubliceerd in Theo van Leeuwen en Heidi Muijen (red.), *De innerlijke weg. Spirituele tradities over verinnerlijking*, Kampen, Ten Have, 2007. In deze boekuitgave (p. 20) is een andere bijbelvertaling ingevoerd waardoor een pointe verloren gaat.]

## “DE INNERLIJKE WEG”: HOEZO?

**Otto Duintjer**

Om meer dan één reden zou je kunnen twijfelen aan de zin van een ‘innerlijke weg’. Bijvoorbeeld omdat je niet duidelijk vindt wat onder ‘innerlijk’ verstaan wordt, misschien zelfs onduidelijk of het wel bestaat. Of omdat langs die weg zijpaden kunnen worden ingeslagen waar je weinig heil in ziet, en die soms zelfs averechts lijken uit te pakken. Nu zijn dit nog bedenkingen die je bij allerlei ‘wegen’ kunt hebben en die het algemene belang onderstrepen van waakzaamheid waar je ook gaat. Maar speciaal tegen een innerlijke weg zou ik persoonlijk bezwaar hebben als die een soort gerichtheid op onze ‘binnenwereld’ zou bevorderen die ten koste zou gaan van aandacht voor de ‘buitenwereld’, of daarvoor zelfs in de plaats zou kunnen komen. Daarom wil ik meteen al in het begin iets noemen wat de tweedeling van binnen en buiten doorkruist. Namelijk de *houding waarmee* en *van waaruit* we de wereld tegemoet treden. De relevantie van een innerlijke weg dient mijns inziens in ieder geval tot uitdrukking te komen op dit niveau van de *levenshouding*.

Dan gaat het niet over wroeten in een afzonderlijke ‘binnenwereld’ met verwaarlozing van de ‘buitenwereld’, maar over achtergrond en startpunt van onze omgang met mensen, dieren en dingen, met relaties en werk, met natuur en maatschappij. Vanuit wat voor houding we de werkelijkheid ervaren en benaderen, daarover valt heel wat te vragen en daaraan valt ook praktisch te werken. Ik zeg niet dat het spirituele leerproces (of “de innerlijke weg”) nergens anders over kan gaan. Je kunt het een eerste aanduiding noemen, maar dan wel van iets wat tot de essentie behoort. In dit verband staat ook mijn gebruik van het woord ‘levensbeaming’ als eerste inhoudelijke aanduiding van bedoelde levenshouding of levenswijze.

Daarmee is meteen al een hint gegeven naar iets om op te letten bij het schiften van kaf en koren in zake spiritualiteit. Opletten of innerlijk en uiterlijk, binnen en buiten (en varianten van zo’n tweedeling) niet tegen elkaar worden uitgespeeld, als concurrerende gebieden waartussen gekozen zou moeten worden. Wijder dan innerlijk en uiterlijk is datgene wat beide omspant en doortrekt.

*Ziel, hart, bewustzijn*

In verband met ‘het innerlijk’ worden diverse trefwoorden gebruikt die in bepaalde tradities of historische periodes verschillende betekenis of een andere nadruk kunnen hebben. In volgende hoofdstukken zal dat nader aan de orde komen. Voor eigen rekening wil ik nu eerst bij een paar trefwoorden<sup>1</sup> enige kanttekeningen maken. Als aanloopje naar mijn verdere bijdrage.

---

<sup>1</sup> Over de meerzinnigheid van het woord ‘geest’ (*mind; Spirit*) en subtiliteiten van het woord ‘zelf’ (*ipseïteit* ongeacht *identiteit*) heb ik meer gezegd in andere geschriften, met name ook in mijn laatst gepubliceerde boek: *Onuitputtelijk is de waarheid*, Budel 2002. In dat boek worden ook diverse thema’s nader uitgewerkt die ik in dit artikel alleen kan aanstippen. Zie ook het interview (afgenomen door Martijn Rozing) ‘Spiritualiteit en levenskunst’ in *Tijdschrift voor Humanistiek*, Jg.4, nr.13, maart 2003.

Het woord ‘ziel’ is in het verleden inzet geweest van allerlei polemieken en interpretaties en wordt sinds geruime tijd niet of nauwelijks meer gebruikt in filosofie en wetenschap. Mede vanwege die voorgeschiedenis wordt het woord ziel meestal geassocieerd met een ding-achtig iets, een aparte entiteit, gescheiden van het lichaam. Maar bij werkwoordsvormen als ‘bezielen’, ‘bezield’ en ‘bezielend’ gaat het niet over een ding, maar over een stromend gebeuren dat het hele lichaam (van een persoon of gemeenschap) doordringt en omringt, veeleer verbindend dan scheidend, en dat iets tot een *levend* lichaam maakt. Is een levend lichaam niet sowieso een *bezield* lichaam? Ook als dat bezielende niet wordt benoemd, ook als het niet wordt mee-gerekend? Er wordt wel eens gezegd dat niemand ooit een ziel zonder lichaam heeft waargenomen (daarover zou meer zijn op te merken). Nu alleen even over het omgekeerde: lichaam zonder ziel. Dat wat na iemands overlijden valt waar te nemen, “het stoffelijk overschot”, waar “de levensgeest uit geweken is”, de zak moleculen *zonder* al die processen welke onze somatische geneeskunde naarstig probeerde in stand te houden---, is dat nog wel wat we bij leven iemands *lichaam* genoemd hebben? En wie meent dat alle bezieling te reduceren valt tot ‘lichaam’, gaat die in feite niet al uit van wat wordt waargenomen aan een *bezield* lichaam?

Misschien klinkt een verband tussen ziel, bezieling en leven duidelijker door in het Engelse woord ‘soul’, blijkens de onder die naam bekend geworden muzieksoort van Afrikaans-Amerikaanse origine.

Die levendigheid zit zeker nog wel in het woord *hart*, een ander kernwoord in veel spirituele tradities uit Oost en West beide. Reeds in alledaags taalgebruik getuigt het van ongekunstelde, niet berekenende directheid: ‘recht uit het hart’, ‘van harte’. Overdrachtelijke betekenissen van het woord nemen kennelijk veel mee van de letterlijke zin, van een warm kloppend hart, lijfelijk orgaan dat uitgangspunt is van heel de bloedsomloop en dat het verschil kan uitmaken tussen leven en dood. Principieel gesproken lijkt mij een belangrijk pluspunt van het woord hart dat het kan verwijzen naar het *uitgangspunt* van al ons denken en doen, van al onze gerichtheden op buiten- en binnenwereld. Ook het punt waar inspiratie (‘inblazing’) van voorbij het ego kan worden opgevangen (vergelijk, in letterlijke zin, de verfrissing van het hartebloed door ingeademde lucht van buiten). Dan is het wel zaak ‘het hart op de rechte plaats te hebben’, ‘rein van hart te worden’, te waken tegen ‘verharding des harten’ en zo ‘een wijs hart te bekomen’. Goede raad, die kan worden samengevat met één van de bijbelse Spreuken (4:23): “Behoed uw hart boven al wat te bewaren is, want daaruit zijn de uitgangen des levens”.

Meer in het bijzonder wordt het geestelijke hart in verband gebracht met *meegevoel* en met *levensmoed*. Hart-vermogens tot meevoelen met andere levende wezens, empathie, compassie, mededogen, worden niet alleen benadrukt in de abrahamitische godsdiensten (barmhartigheid, erbarmen), maar minstens evenzeer in oosterse religies. Daar worden ze niet alleen voorgelouden als geboden, maar onderzocht en onderwezen als gemoedstoestanden die daadwerkelijk ervaren en gepraktiseerd kunnen worden naar de mate waarin een leerproces is doorlopen, waarbij meer egocentrische gevoelsvormen (in verband met overleven, genot, geldingsdrang) innerlijk zijn verkend, aanvaard en overstegen (vgl. hindoeïsme over het hart als vierde ‘chakra’; boeddhisme; soefisme). Anderzijds geldt het hart ook als oord en bron van levensmoed. Plato bijvoorbeeld brengt het zielsdeel dat hij aanduidt als ‘hart’ of ‘gemoed’, lijfelijk gelieerd met de borststreek, uitdrukkelijk in verband met de deugd van moed en dapperheid. Een deugd die hij in een bepaalde context (Politeia III en IV) betreft op de stand van krijgers die de staat hebben te beschermen met gevaar voor eigen leven. Maar ook in het

Nederlands is sprake van bemoediging door iemand ‘een hart onder de riem te steken’, ook wel van ‘een riem onder het hart steken’. Ik vermoed dat de eerste versie de oudste is en dat ‘riem’ toen sloeg op een gordel rond het bovenlijf, terwijl men in de tweede versie moderne kleding onderstelt en lijkt te willen voorkomen dat ‘het hart in de schoenen zinkt’. Ik heb mij wel eens afgevraagd hoe het ene woord ‘hart’ enerzijds in allerlei talen en tradities de kern van warme medemenselijkheid (van hart tot hart) kan uitmaken en anderzijds geassocieerd wordt met moed bij dreigend gevaar. Inmiddels is mij duidelijk dat het in beide gevallen gaat om een innerlijk niveau van ervaarbare verbondenheid met alle levende wezens, voorbij het ego. Om een levensbeaming die ook de eigen persoon insluit maar zonder daarmee samen te vallen. En die daardoor ook de eindigheid en sterfelijkheid van die ‘eigen persoon’ aanvaardt en tegelijk alle ruimte heeft voor acceptatie van ‘je naaste als jezelf’.

Het woord *bewustzijn* heeft de bijzonderheid dat de term zelf al aangeeft betrekking te hebben op ‘cognitief’ *contact met werkelijkheid*, terwijl je dat bij sommige van die andere trefwoorden er nog apart moet bij vertellen. Bewustzijn slaat op onze bestaanswijze als wezens die enige *weet* kunnen hebben, *beseft* kunnen hebben, iets kunnen *merken* van wat zich om hen en in hen manifesteert. Er gebeurt telkens en aldoor van alles en op allerlei niveau’s, en sommige wezens krijgen daar iets van te merken (‘sentient beings’), althans op die niveau’s van bewustzijn die hen zijn toebedeeld. In die zin kan het woord bewustzijn heel ruim gebruikt worden voor alle manieren waarop we iets merken of gewaar zijn (‘awareness’), en beperkt het zich niet tot reflexief bewustzijn. Menselijk bewustzijn onderscheidt zich van dat van andere dieren, niet zozeer door een bij geboorte gegeven en vaststaand specialisme, maar juist door meer openheid. Waarbij wijzen van bewustzijn van jongs af aan in fasen worden *uitgeprobeerd* (gelijk op met de ontwikkeling van fysieke mogelijkheden) en in interactie met mensen in de omgeving worden *aangeleerd*. Open bewustzijn is *lerend* gewaarzijn. Uitgaande van dat open bewustzijn worden ook culturele en persoonlijke structureringen van bewustzijn verworven. De term bewustzijn dekt dan bijvoorbeeld: voelend gewaarworden, zintuigelijk waarnemen, introspectie, meegevoel, sprekend bewustzijn, discursief denken, intuïtie, Intellectueel inzicht. Allemaal te zien als verbijzonderingen van bewustzijn in die elementaire zin. Als specialisaties van opmerkbare openheid, gewaarzijn, tegenwoordigheid van geest. En aangezien bewustzijn niet samenvalt met enig apart verschijnsel binnen onze ervaringswereld, maar het heel die wereld doortrekt, kan het ook de manifestatieruimte heten waarin het ervaarbare zich voordoet. Een ruimte of openheid die zowel de fenomenen bestrijkt in wat de ‘buitenwereld’ genoemd wordt als wat zich voordoet in de zgn. ‘binnenwereld’.

Een westers journalist heeft eens een onderzoekje gedaan door in diverse landen aan kinderen te vragen wàr ze dachten dat God wel zou zijn. Volgens hem wijzen kinderen uit westerse landen dan omhoog, terwijl kinderen uit oosterse landen met hun hand naar hun hart wijzen. Globaal gesproken treft dit zeker een punt, al valt op zo’n generalisatie natuurlijk wel wat af te dingen. Het verraste mij al een beetje dat westerse kinderen heden ten dage meteen raad lijken te weten met zo’n vraag over ‘God’. Voor zover de typering op heel de westerse cultuur betrokken zou worden, kunnen enige tegenvoorbeelden genoemd worden van westerse filosofen bij wie wel sprake is van goddelijke presentie in ons innerlijk (Heraclitus, Plato, Augustinus, Eckhart, Pascal). Misschien hebben beide verwijzingen (naar ‘boven’ en naar ‘binnen’) in oorsprong ook wel iets gemeenschappelijks: dat in het horizontaal zichtbare vlak de godheid niet apart viel te betrappen. Hoe dat zij, het is zeker zo dat God-in-ons in oosterse landen een algemener herkend uitgangspunt is dan in het westen. Een positief gevolg daarvan lijkt me dat in oosterse spiritualiteit meer nadruk wordt gelegd op bewustzijn, eigen ervaring en werken aan jezelf.

Overigens kan bij die vraag van de journalist op zich zelf nog worden aangetekend dat localisering van het goddelijke, waar dan ook, sowieso slechts heel betrekkelijke zin kan hebben. Persoonlijk heb ik trouwens het vermoeden dat in onze tijd een ander ‘Godsbesef’ relevant kan worden, waarbij het woord God een aanduiding wordt voor de onuitputtelijke werkelijkheid zelf waarin we ons bevinden. Dan is de vraag “waar is God?” even onzinnig als de vraag “waar is de werkelijkheid?” Over dit onderwerp zal ik nu iets nader uitweiden.

*Is de werkelijkheid zelf ‘transcendent’?*

In de afgelopen decennia hebben velen van ons hun theïstisch Godsgeloof verloren of verlaten. En daarmee het geloof in een persoonlijk God als een afzonderlijk wezen dat heel de overige werkelijkheid stuurt en bestuurt. Zo is menigeen in feite vertrouwd geraakt met een soort atheïstische positie en hebben we ook gevoelsmatig en daadwerkelijk leren leven zonder de zekerheden waar een theïstisch geloof op bouwt. Na verloop van tijd kan zich dan vervolgens een merkwaardige wending gaan voordoen, wanneer aan ‘gewone’ situaties en gebeurtenissen kwaliteiten worden opgemerkt die in bepaalde opzichten overeenkomen met wat voorheen werd toegeschreven aan die theïstische godheid. Dan denk ik niet aan idyllische kwalificaties die door wensdenken werden ingegeven ter compensatie voor de onvolkomenheden van ons aardse bestaan. Maar alleen al aan de onophoudelijke stroom van situaties die telkens op ons toekomen, nauwelijks voorspelbaar of manipuleerbaar, wel aandacht en inzet vereisend, en niet minder spannend en geheimzinnig nu we niet meer menen te weten waar dit alles vandaan komt. Vertoont de reële werkelijkheid waarin we ons bevinden en waar we zelf deel van uitmaken, niet zelf ‘transcendente’ kenmerken? En zou dat geen consequenties kunnen hebben voor onze *houding* temidden van die werkelijkheid en ten aanzien van die werkelijkheid? Transcendente kenmerken --, bijvoorbeeld doordat de werkelijkheid onze *kennis* transcendeert (overschrijdt), steeds slechts ten dele kenbaar is, telkens ook nog meer en anders blijkt te kunnen zijn dan we er tot dusver van gemerkt hebben. Niet alleen is op elk kennisgebied altijd verdere voortgang mogelijk, maar ook aan de mogelijkheid van andere kenniswegen en andere ervaringswijzen valt apriori geen einde vast te stellen.

Ook blijkt de werkelijkheid steeds nog meer en anders dan wat wij onder *controle* menen te hebben. Juist in onze tijd nu er wereldwijd meer dan ooit wordt ingegrepen in de werkelijkheid op alle terreinen van het leven (industriële, politiek, militair, in onderwijs, zorg, cultuur en media), kan duidelijk worden dat menselijke interventies wel allerlei dingen te weeg brengen maar dat die hooguit slechts ten dele overeenkomen met wat men beoogde (wat meestal weer motiveert tot nieuwe ingrepen, organisaties en reorganisaties). Er zijn ‘bijwerkingen’, er is ‘collateral damage’, er zijn sowieso talloze onvoorziene dwarsverbindingen met andere causale reeksen en met interventie-lijnen die elders zijn opgestart. Ook in ons leven van elke dag: hoe zeker en beheersbaar is wat er straks of de volgende dag op je weg zal komen?

Intussen is de werkelijkheid ook in die zin ‘goddelijk’ te noemen dat zij primair *schenkend* van aard is. In ieder geval in die zin dat wij primair een *ontvangende* partij zijn bij wat er gebeurt. Ook de mogelijkhedenvoorwaarden voor menselijk ingrijpen en handelen worden ons geschonken. Ons leven zelf hebben we niet gemaakt, ook de instandhouding ervan is slechts mogelijk als we, bijvoorbeeld, van minuut tot minuut lucht *krijgen* om in te ademen. Stemmingen overkomen ons, ook ons kennen is aangewezen op wat we te zien, te horen, te

voelen en te overwegen *krijgen*. ‘Schenkend’, kennelijk niet in de zin van alleen maar leuke cadeautjes gevend; ook ongevallen, tegenslagen, beproevingen overkomen ons en geven soms veel te verwerken. Een afzender ontbreekt, is onbekend, of laat naar zich raden.

Kortom, de nuchtere werkelijkheid die ‘overblijft’ als onze projecties in de richting van dat afzonderlijke opperwezen zijn weggefallen, blijkt *zèlf* primair *mysterie* te zijn. De onafzienbare werkelijkheid waarin we ons bevinden, het onophoudelijk komen en gaan van telkens nieuwe situaties, heeft iets onophefbaar mysterieus. Genreus en huiveringwekkend tegelijk. In de algemene godsdienstwetenschap wordt dat wat mensen over de hele wereld vanuit hun verschillende gezichtspunten als ‘god’ en ‘goddelijk’ benoemen, in algemene zin omschreven met de uitdrukking *mysterium tremendum ac fascinans*. Een geheimenis dat zowel vrees inboezemt, schroom opwekt, alsook aantrekt en in verrukking brengt (met alle schakeringen daar tussenin). Maar is dat niet bij uitstek van toepassing op *de ervaarbare werkelijkheid waarin wij leven*? En zou een leerproces dat besef *hiervan* kan vrijmaken en versterken, niet van betekenis zijn voor de *houding* waarmee we het werkelijke gebeuren – in het klein en in het groot – benaderen, ondergaan en beantwoorden? Minder uitbuitend en minder gewelddadig, met meer respect, aandacht, zorgvuldigheid en besef van verbondenheid? Een aanvulling en tegenwicht bij de heden ten dage nogal dominante combinatie van enerzijds steeds stressvoller activisme voor werkenden (‘druk, druk, druk’) en vanzelfsprekend consumentisme voor de ‘vrije tijd’ anderzijds. Een combinatie van tendensen die elkaar over en weer lijken te versterken.

Dat de werkelijkheid waarin we ons bevinden ons menselijk kennen en kunnen transcendeert en alleen al in die zin ‘goddelijk’ genoemd kan worden, moge in onze tijd voor meer mensen relevant worden --, het is ook een inzicht dat eerder in de geschiedenis al eens is opgedoken. Aloude kernwoorden als het Melanesische *Mana*, het Chinese *Dao*, het Indiase *Brahman* betreffen heel de werkelijkheid, elke werkelijkheid zonder zich in enige werkelijkheid uit te putten en verwoorden de ongrijpbare en eerbiedwaardige volheid ervan. In onze westerse traditie is er een veelzeggend zinnetje over *God* (uit een toespraak van Paulus) dat helaas in de christelijke theologie tot dusver niet echt uit de kast gekomen is: “In Hem leven wij, bewegen wij ons en zijn wij” (Hand. 17:28). Hier blijkt *God* een woord voor de werkelijkheid waarin wij ons bevinden. Dan betreffen ‘transcendent’ en ‘immanent’ niet twee gescheiden werelden, maar wij zelf *immaneren* (verblijven) *in het transcendente*. Er zijn ook moslim-mystici zoals Soefi’s, die het woord God kunnen horen als aanduiding voor ‘al wat is’ en die fluisteren “there is nothing but God”.

In Nederland leefde de joodse vrijdenker Spinoza, volgens wie de term ‘substantie’ (= wat op zichzelf bestaat) alleen kan worden gezegd van de werkelijkheid in zijn geheel, die hij *Deus sive Natura* noemde (God oftewel de Natuur), ‘oneindig aan attributen’. Iemand die de woorden God en Natuur zo in één adem gebruikt ter aanduiding van de hele werkelijkheid, heeft kennelijk een weg afgelegd die hem leerde bij het woord God datgene mee te denken wat we gewoonlijk tot de ‘natuur’ rekenen, en het woord Natuur te verbinden met het ontzagwekkende en zegenrijke dat vaak aan ‘God’ is voorbehouden. Heel geladen is ook de uitdrukking ‘oneindig aan attributen’. Volgens Descartes, één generatie eerder dan Spinoza, bestaat heel het universum uit twee soorten substanties, elk met een eigen ‘attribuut’ (wezenlijke eigenschap), hetzij uitgebreidheid (meetbare materie), hetzij denken. Volgens Spinoza zijn die twee attributen aan ons mensen het meest bekend: de oneindige werkelijkheid (God oftewel de Natuur) manifesteert zich onder andere als een oneindige veelheid van materiële verschijnselen (*modi* onder het attribuut ‘uitbreidheid’). Ook manifesteert zich die oneindige werkelijk-

heid als een oneindige veelheid van gedachten (psychische verschijnselen, *modi* onder het attribuut ‘denking’). Tot zover kan Spinoza’s betoog enigszins doen denken aan dat van Descartes met zijn twee attributen en aan een wereldbeeld dat ook heden wel gangbaar is. Maar dan komt Spinoza, bijna terloops, met een duizelingwekkende these (eerder een uitroep dan een uitspraak): we bevinden ons in een goddelijke natuur die *oneindig* is *aan* zulke veelomvattende *attributen* of manifestatiewijzen. Wat hij hierbij ook precies gedacht moge hebben, de these zelf is *mind blowing*.

*Naar een beamend-kritische levenshouding*

Zulk werkelijkheidsbesef getuigt van een ‘innerlijk’ dat niet in zichzelf zit opgesloten, noch in het hoofdstroom-denken van een historische periode. Op zijn beurt bevordert zulk besef een ‘innerlijke’ levenshouding van respectvolle openheid voor elke werkelijkheid waarmee we te maken krijgen. In beide opzichten gaat het om ‘opener worden’ en, heel kort gezegd, raakt dat ook de kern van het spirituele leerproces dat wel wordt aangeduid als ‘innerlijke weg’. Indien tot ons begint door te dringen dat we ons bevinden in een werkelijkheid van oneindige overvloed, die zich manifesteert bij eindige beetjes en in eindige opzichten, dan blijkt elke eindige manifestatie die ons ten deel valt de moeite waard om er aandachtig kennis van te nemen en er passend op te antwoorden. Wat die manifestatie betreft allereerst een *beamende* levenshouding die niet bij voorbaat delen van de werkelijkheid diskwalificeert en afschrijft, ook niet afgoderij bedrijft met een eindige deelwerkelijkheid alsof de oneindige werkelijkheid daarmee zou samenvallen. Van beide dwaalwegen biedt de geschiedenis tot heden toe allerlei voorbeelden in Oost en West.

Van beaming en opener worden kan natuurlijk alleen sprake zijn ten aanzien van werkelijkheden waarmee we te maken krijgen, waar we iets van merken, die zich melden aan en in ons bewustzijn. In zoverre betekent ‘werken aan jezelf’ dan ook ‘werken’ aan je bewustzijn, want dat is het ‘oord’ waar de oneindige werkelijkheid zich aan ons *manifesteert*, zij het telkens bij eindige beetjes en in eindige opzichten. Vandaar een vuistregel als: leer *minder te verdringen; laat tot je bewustzijn dòrdringen* wat zich per situatie (die kort of lang kan duren) meldt aan en in je bewustzijn, dus wat je concreet te *zien, te horen, te voelen en te overwegen* krijgt. Respectvol en met nieuwsgierige aandacht, want het is hoe dan ook manifestatie van een *oneindige* werkelijkheid. Anderzijds de vuistregel: sta het manifestatieproces ook niet in de weg door het bij een bepaalde (soort) manifestatie te proberen ‘stil te zetten’, *raak niet verslaafd aan, laat je niet tiranniseren en meeslepen door iets wat zich manifesteert* om je heen of in jezelf. Het is immers een *eindige* manifestatie van het oneindige. Binnen de manifestatieruimte van open bewustzijn kan dan onbevangener, minder bevooroordeeld, kennis genomen worden van wat zich manifesteert, kan er ook kritisch onderscheiden worden onder wat zich manifesteert, kan er minder partijdig (minder egocentrisch en minder groepcentrisch) op geantwoord worden.

Het gaat om een beamend-kritische levenshouding. Het beamen slaat op het kennis nemen van manifestatie, dat is telkens het eerste, maar betekent geen blinde instemming met dat wat zich manifesteert. Bereidheid tot kennisname van elke manifestatie aan en in ons bewustzijn betekent juist dat ook gegevens voor kritisch onderscheiden ons kunnen bereiken. Zodat niet vooroordelen, maar de manifestatie zelf richting kan geven aan ons antwoord op die manifestatie. Bijvoorbeeld of het een gelegenheid is om van te genieten, of om concrete hulp te bieden, of om afstand te bewaren, of iets om vreedzaam te bestrijden. Kritisch op woorden en daden, van jezelf en van anderen, maar zonder mensen af te schrijven.

Bij mijn aanduiding van een te leren levenshouding viel het woord ‘vuistregel’ en had ik het over *minder* verdringen, *minder* verslaafd raken en dergelijke. Daarbij nu twee aanvullingen. De herhaalde toevoeging van het woordje ‘minder’ geeft aan dat het bij spiritualiteit mijns inziens alleen kan gaan om *graduele* verschillen tussen mensen en tussen periodes in je leven. Kwestie van meer of minder. Belangrijk genoeg, maar geen dualistische tweedeling van *wel* of *niet* (‘gerealiseerd’, ‘verlicht’ of zo iets). Tweede aanvulling: die aanduidingen van bedoelde levenshouding zijn niet hetzelfde als gedrags*regels* (het zijn ‘vuistregels’ in de zin van hints, aanbevelingen om uit te proberen). Natuurlijk valt het te prijzen wanneer mensen zich tot regel stellen dat je niet egocentrisch moet wezen. Maar het leerproces dat de ‘innerlijke weg’ genoemd wordt, mikt toch nog op iets anders. Namelijk op meer contact met de elementaire dimensie van open bewustzijn die niet *gebonden* is aan persoon of groep. Vanuit dat open bewustzijn is onze persoonlijkheid ontwikkeld (in interactie met lichaamsgroei en omgeving) en hebben we bewustzijnspatronen aangeleerd van onze (sub)cultuur. Daar ligt ook de mogelijkheid tot *identificatie* en tot *ont-identificatie* met het ego, met ons *zelfbeeld* als aparte persoonlijkheid. Naar mate die identificatie zich verhardt, kan dit *ego* ons *centrum* worden van waaruit alles wordt waargenomen en benaderd. Maar vanuit die elementaire openheid is het ook mogelijk om te leren je lichaam, persoonlijkheid en culturele geschiedenis beamend te *bewonen* zonder erin *gevangen* te raken. Dan is egocentriciteit en groepscentriciteit niet zozeer iets wat *niet mag*, maar een opgelopen verkramping die wezenlijk *niet hoeft* en die geleidelijk aan minder vat op ons kan hebben.

#### *Meditatieve en humanitaire praktijken*

Het spirituele leerproces is zeker iets anders dan een theoretische leergang, al kunnen wijsgerige bezinning, denken en studie behulpzaam zijn ter voorbereiding en als begeleiding. Concreter en directer zijn bepaalde niet-theoretische werkwijzen die ik samenvat onder de titel ‘meditatieve en humanitaire praktijken’. Je kunt ze ook wel ‘oefeningen’ noemen, maar de zinnigste daarvan vind ik die welke op den duur vanzelfsprekend opgaan en doorwerken in je dagelijks leven (even je voeten voelen terwijl je aan het werk bent, of de adem volgen als je in de trein zit). Sommigen spreken in dit verband ook wel van ‘technieken’, maar dat vind ik een misleidende benaming. Bij technieken denk je tegenwoordig al gauw aan handigheden en apparaten: knopje omdraaien, toetsen indrukken, een proces teweegbrengen dat buiten je bewustzijn om verloopt en dat automatisch uitloopt op een tevoren bekend resultaat. Geen van die dingen is het geval bij bedoelde praktijken.

Zonder bij deze gelegenheid in te gaan op bijzonderheden van bepaalde meditatievormen (vipassana e.a.), oefeningen voor lichaamsgevoel (hatha yoga, tai chi, bioenergetica), vasten, regie (met hoofd en hart) over begeerten en vrezes --, nu alleen een paar samenvattende typering van bepaalde pointes in het verlengde van het voorgaande. Mijns inziens gaat het bij ‘meditatieve praktijken’ niet om ingrepen in de gang der dingen (‘technieken’), maar principieel gesproken om: meer besef krijgen van (meer vertrouwd raken met, meer in gevoelscontact komen met) datgene in ons aller bewustzijn (en in ons bezielde lichaam) wat aan alle gespecialiseerde wijzen van bewustzijn (zoals spreken, denken, denkend waarnemen, handelen) voorafgaat, ze *begeleidt*, omgeeft en doordringt.

Het kan worden aangeduid als open ruimte, ongespecialiseerd bewustzijn, ook als sfeer van innerlijke *stilte*. Dat betekent niet dat er niets te horen zou zijn, maar dat je eigen gepraat en geredeneer eens even stilvalt, of althans niet overheerst, zodat er alleen opmerkzaamheid heerst voor welke manifestatie dan ook en er iets ervaren wordt van de *geladen* stilte waar woord en klank, taal en muziek *geboren* kunnen worden. Zoals Nijhoff dicht in *Het uur U*:

De stilte die dan ontstaat  
 is een stilte, niet slechts naar de vorm  
 een stilte voor de storm,  
 maar een stilte van het soort  
 waar dingen in worden gehoord  
 die nog nimmer het oor vernam.

In betrekking tot klanken en woorden noemen we het stilte, maar van daaruit kunnen ook gevoelens opkomen, gedachten ons invallen, gebaren ontstaan.

Voor zover meditatieve praktijken kunnen helpen meer in contact te komen met deze achtergrond waar elke specifieke wijze van bewustzijn *van uitgaat*, omschrijf ik dit meditatieve proces niet met de metafoor van ‘omdraaien’, de blik ‘naar binnen keren’, maar spreek ik liever van: af en toe innerlijk een stapje *achterwaarts* doen, terwijl de blik voorwaarts gericht blijft (met open of gesloten ogen), zodat wat je gewoonlijk bezig houdt niet ontoegankelijk wordt. Langs die weg kun je dan in diverse fasen bijvoorbeeld leren je lichaam van binnen uit te voelen en je ademhaling te volgen; merken dat je zintuigen wakkerder worden en elk een specifieke ruimte open houden (veld van zichtbaarheid, gehoorbereik, tastruimte); iets dergelijks wat betreft opkomende gevoelens, stemmingen, verlangens, gedachten. Onderwijl niets verdringen en niet verslaafd raken, noch aan wat zich manifesteert, noch aan een wijze van manifesteren. Waar dit heen leidt? Als het goed is, *niet* naar een andere wereld die in de plaats komt van de conventioneel bekende wereld, maar naar meer besef van de Open Ruimte (van het ‘oneindig mogelijke’) waar we ons altijd al in bevinden; en waar elke wereld, ook alle voornoemde specifieke bewustzijnsruimten deel van uitmaken. Daar kun je dan ook niet *heen* gaan, je kunt er gaandeweg wel meer besef van krijgen. Besef van die wijdere ruimte maakt het mogelijk elk van die specialisaties positief te beamen en te leren bewonen zonder er in gevangen te hoeven raken. Dit geldt ten aanzien van lichaam, zintuigen, gevoel en verstand. En evenzeer ( ik vat nu even in steekwoorden samen wat ik elders in boeken heb toegelicht en beargumenteerd) ten aanzien van je persoonlijkheid, cultuur, subcultuur en historisch tijdperk. Aangaande al deze kenwijzen en vormen van mens-zijn wordt het mogelijk een houding te leren vinden die tegelijk neerkomt op *honoreren* (bewonen, tot ontwikkeling laten komen) èn *relativeren* (seculariseren, vrijwaren van absolute en exclusivistische pretenties). Beide vanuit eenzelfde achtergrond.

In de tradities van de mensheid zijn veel van deze zaken aan de orde geweest, maar vaak ook zó dat ze tegen elkaar werden uitgespeeld, wat dan leidt tot onoplosbare dilemma’s, tegenspraken en conflicten. Leren van de geschiedenis kan onze blik verruimen met voorbeelden die inspireren en aanvullen, maar ook met lessen in hoe het *niet moet*.

Voor ons leven van alle dag is natuurlijk vooral van belang of en hoe een ‘innerlijke weg’ doorwerkt in tussenmenselijke betrekkingen. In een *humanitaire* praktijk. Meer contact met de primaire dimensie van open bewustzijn, die niet gebonden is aan onze persoonlijkheid en die juist wel een elementaire beaming van die eigen persoon mogelijk maakt en voltrekt--, stelt evenzeer in staat om ‘je naaste’ te beamen, te respecteren, ‘als jezelf’. Dat is geen persoonsverheerlijking en geen zelfverloochening, maar de ander en de eigen persoon bejegenen vanuit eenzelfde uitgangshouding. Het betekent vooral ook: leren *delen*. Het woord ‘naaste’ betreft ieder en allen met wie je te maken krijgt in dit of dat opzicht. Die elementaire beaming is zeer wel verenigbaar met kritiek op woorden en daden, van anderen evenals van jezelf, vanuit een besef van elementaire verbondenheid en gelijkwaardigheid op het diepste niveau.



Dat het woord ‘naastenliefde’ tegenwoordig voor menigeen een irreële, wereldvreemde klank heeft gekregen, kan deels te wijten zijn aan de ongelukkige vertaling van het Griekse ‘agapè’ met ons woord ‘liefde’<sup>2</sup>. Wij gebruiken steeds hetzelfde woord ‘liefde’ voor heel verschillende dingen die in het Grieks met aparte woorden aangeduid worden. En het vaakst hebben we het over liefde en liefhebben in de betekenis van iemand ‘lief vinden’, iemand waarderen op grond van diens beminlijke kwaliteiten: erotisch aantrekkelijk of een goede kameraad. En dat is niet de betekenis van het woord agapè. De barmhartige Samaritaan (uit een bijbels verhaal over agapè, ‘naastenliefde’)--, die zijn ogen open genoeg had om iemand op te merken die in elkaar geslagen langs de weg lag, dan zijn hart volgt, effectieve hulp biedt, en vervolgens de reis op zijn ezeltje weer voortzet--, vroeg zich helemaal niet af of het slachtoffer wel lief was, laat staan dat dit het motief zou zijn voor wat hij deed. En de oproep van Jezus in de Bergrede tot agapè jegens je *vijanden* (vertaald als “hebt uw vijanden lief”) wordt nootore onzin als dat zou betekenen dat we vijanden *lief* en aardig zouden moeten vinden. Aanvankelijk was agapè een aanduiding voor het begroeten en verwelkomen van gasten. Daarin valt te horen: toelaten tot de ruimte van je bewustzijn, waar die gasten dan nog allerlei gedrag kunnen vertonen, waarop weer diverse antwoorden mogelijk zullen zijn.

Minstens gaat het erom de ander te herkennen en te erkennen als óók een bewust wezen. Dus als niet alleen een verschijnsel binnen jouw gezichtsveld, iets wat gezien wordt, maar als een wezen dat zelf kijkt en ziet, zelf ook een gezichtsveld *is*, in een gedeelde open ruimte. Dan wordt wederkerigheid mogelijk in de zin van een verstandhouding, namelijk wanneer je over en weer elkaar ziet en aan elkaar laat zien dat jij ziet dat hij/zij jou ziet. Verstandhouding tussen mensen kan zelfs ontstaan als ze geen gemeenschappelijke taal spreken en elkaars gedrag niet begrijpen. Bijvoorbeeld tussen ouders en hun dreumes, of wanneer je in een drukke straat in de stad blikken wisselt met een onbekende migrant en elkaar met de ogen te verstaan geeft zojuist eenzelfde incident aanschouwd te hebben. Dat betekent nog geen verbale dialoog, maar is wel voorwaarde voor de mogelijkheid van dialoog, eventueel motief om een taal te gaan leren of om op zoek te gaan naar een tolk. Als dan een dialoog op gang komt, kan gezocht worden naar begrip van elkaars positie en bedoelingen. Dat opent zicht op méér.

In die geest ook ten aanzien van ‘vijanden’. Vijanden – in klein of in groot verband – die zien we niet als lieverdjes, we zien ze sowieso niet graag, in ieder geval zien we ze in één of ander opzicht als bedreiging. Voor zover ons bewustzijn open is, zullen we dat niet verdoozelen. Maar voor zover ons bewustzijn open is, kunnen we ook zien dat zij mensen zijn. Medemensen die, net als wij, niet alleen gezien worden maar die zelf zien, die ook ons zien. Hoogst relevant is dan de vraag: *hoe zien zij ons?* Vijandige mensen zien ook ons als bedreigend. Zo’n inzicht kan een opstap zijn naar wederkerigheid, naar een begin van verstandhouding. Een gedeelde situatie die opheldering verdient. Dan is het zinnig elkaar over en weer de vraag voor te leggen: op welke punten en in welke opzichten zien jullie ons als bedreigend? Beantwoording van die vraag vergt, in ernstige gevallen, grondige dialogen, geduldig luisteren, opnemen van informatie die lange tijd niet was doorgedrongen of die werd veronachtzaamd, uitlopend op de kernvraag: gaan we proberen het geschil te verzachten door *onderhandelingen* (in de trant van “zijn jullie bereid die en die dreiging op te heffen of te vermindere- ren?” ; “ja, als jullie dát soort dreiging weg willen nemen”enz.). Of kiezen we ervoor te proberen het geschil te beëindigen door de vijand vernietigend uit te schakelen? Een ‘oplossing’ die, behalve veel lijden toevoegend, ook steeds meer illusoir en zelfdestructief zal blijken te

<sup>2</sup> Even verwarrend is de –ook al eeuwenoude –vertaling van het bijbelse woord ‘pistis’ (= vertrouwen) met het woord ‘geloof’.

zijn naarmate de onderlinge verbondenheid en wederzijdse afhankelijkheid van mensen op aarde meer manifest wordt<sup>3</sup>.

Wie het huidige wereldgebeuren aandachtig volgt en via veelzijdige nieuwsbronnen, kan levenslessen leren voor individu en samenleving, zoals ooit en elders geleerd kon worden naar aanleiding van strijdtonelen als bijvoorbeeld verhaald in de Mahabharata, Ilias, Tenach en soortgelijke teksten. Tot besluit een inzicht zoals verwoord door een hedendaagse popzanger<sup>4</sup> uit de Verenigde Staten:

we can chase down all our enemies  
bring them to their knees

we can bomb the world to pieces  
but we can't bomb it into peace.

Een waarheid als een koe, maar één die maar moeizaam doordringt. Een oude koe, die nog steeds uit de sloot gehaald moet worden.

Zomer 2006

---

<sup>3</sup> Hoewel misschien een stijlbreuk in de context van dit boek, waag ik één 'politieke' concretisering ten aanzien van het Midden-Oosten. Zolang de Verenigde Staten en Israel hun evidente overmacht niet gebruiken om hun tegenstanders met respectvolle en royale voorstellen tot vrede te verlokken, zal daar geen vrede zijn. Waar de weg van geweld en bezetting toe leidt is meer dan duidelijk: leed en vernedering in de regio, spanningen tot ver daarbuiten, vermenigvuldiging van vijanden en ondermijning van eigen kracht. ---- Lees om te beginnen bijvoorbeeld: Milo Anstadt (red.), *Een ander joods geluid*, Amsterdam 2003.

<sup>4</sup> Michael Franti and Spearhead op de CD, *Everyone deserves music*. Dezelfde song noemt een andere mogelijkheid: whoa we may even find a solution  
to hunger and disease.