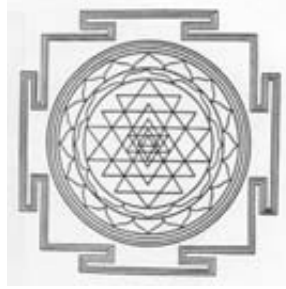


# Het bewust ervaren van het leven

– Einar Adalsteinson

**‘Bewustzijn’ en ‘gewaars zijn’ zijn woorden die we veel gebruiken, vaak zonder ons te realiseren wat ze werkelijk betekenen. We hebben het over bewust zijn, over wakker of gewaars zijn en voor de meesten van ons betekenen deze woorden een wisselwerking tussen de uiterlijke zintuigen en het denkvermogen.**

De heer Adalsteinson was tijdens zijn leven Algemeen Secretaris van de TS in IJsland.



In spirituele leringen stuiten we soms op het begrip ‘zuiver bewustzijn’ of ‘helder gewaars zijn’, wat op een veel grotere en helderdere ervaring duidt dan die in ons gewone dagelijkse bewustzijnstoestand bestaat.

Aandacht is het oog van gewaars zijn en wordt door de wil gericht. Door te mediteren krijgt men meer controle over de aandacht en sterkt men de teugels van de wil – die in feite gedurende het hele bestaan onveranderlijk blijft – en bevrijdt men zich tegelijkertijd van de boeien van begeerte die we vaak ten onrechte met wil verwarren. Met aandacht kan men aan het gehele gemanifesteerde van het leven en de vormen raken, waarvan de meesten van ons zich maar minimaal bewust zijn.

Een ander woord dat we veelvuldig gebruiken is ‘leven’. Er is ons geleerd dat de gemanifesteerde wereld, alles wat we kunnen kennen door onze aandacht erop te richten, in twee delen kan worden gesplitst – leven en vorm.

We weten allemaal wat vorm is. Dat wat we zien, horen, voelen, ruiken en proeven, wordt waargenomen met behulp van de zintuigen. En verder zijn de meeste van onze denkprocessen, zoals onze ideeën, woorden en herinneringen van vormelijke

aard. Verreweg het grootste deel van onze ervaringen staat in verband met de vorm-zijde van het bestaan.

### **Overall is Leven**

Maar wat is dan leven? Er bestaat geen gemakkelijk antwoord op, want het antwoord komt in de vorm van een woord. Leven is niet een vorm, maar het antwoord komt in woorden en woorden zijn vormen. Hoe dan ook zou ik in de volgende bladzijden met woorden willen proberen het begrip 'leven' te gaan verkennen.

Leven is geen zeldzaamheid. Leven is overall. Elke kubieke centimeter van de ruimte is doordrongen van leven. Het zou moeilijk zijn een plekje te vinden waar geen leven is. Maar het gaat er ons om ons *bewust* te zijn van dat leven, het direct te ervaren met een diep en dynamisch gevoel voor elk levend ding; het *leven zelf* aan te raken – want leven is Eén.

Laten we eerst eens gaan inventariseren hoe we het leven beschouwen, hoe we erover denken en het in verband brengen met het gebied dat deze mysterieuze kracht bezit. Wat volgt is geen volledige beschrijving, maar meer een aantal punten ter overdenking.

### **Over menselijke wreedheid**

Een aantal jaren geleden werd er veel geschreven over het genadeloos doden van zeehondjes door jagers, in het bijzonder over de gruwelijke wijze waarop de pups geslagen en levend gevild werden en hoe de ontvelde lichaampjes werden achtergelaten om op het ijs te sterven. Dit gebeurde allemaal voor de ogen van de moeder, die in het beste geval tot op veilige afstand was gevluht terwijl het gebeurde.

Men zou het kunnen doen voorkomen alsof dit maar één kant van de zaak is, of misschien een van de vele kanten, dat het onnodig emotioneel benaderd wordt ten koste van de rationaliteit. We moeten zulke meningen serieus in overweging nemen, zonder ze te snel te laten gaan en de dingen vanuit verschillende gezichtspunten bezien, voordat we dergelijk gedrag en degenen die dit vertonen veroordelen.

Waarom gebeuren er zulke dingen? Zijn zeehondenjagers een groep genadeloze wilden of alleen maar gewone mensen die vechten voor het levensonderhoud van henzelf en hun families? En zijn degenen die hun loon betalen schuldig of onschuldig? Hoe staat het met de verkoper van zeehondenhuizen en de bonthandelaar en de dure dames in mantels van zeehondenbont? Vindt men het misschien ook wel een klein beetje 'cool' om een bontjas te hebben? Zijn zeehondenmantels een noodzaak of een artistiek luxe artikel? Als ze niet nodig zijn, wat voor soort ijdelheid is dan verantwoordelijk voor het doden en waarop berust die ijdelheid dan?

### **Doden – een manier van leven**

Ik heb dit voorbeeld genomen omdat het lang genoeg geleden is om de doelloosheid van deze activiteit in te zien. Maar toch moeten we ons bewust zijn van het gevaar om te oordelen. Er zijn mensen die in harmonie met de Natuur leven hoewel ze toch voor hun levensonderhoud bijna geheel afhankelijk zijn van de jacht op zeehonden. We moeten ons bewust zijn van de omstandigheden die tot dit gedrag leiden en tot de wortel van het probleem komen voordat we trachten die wortels op te graven.

Elk menselijk gedrag is gestoeld op waarden. We moeten naar die waarde kijken en minder naar de persoon die het betreft. En we moeten ook nauwkeuriger naar onszelf kijken. Misschien staat dit voorbeeld wat te ver van ons af – tenslotte is een bontjas voor de meesten van ons niet iets normaals.

Maar is het dan beschaafder om dieren en masse in slachterijen te doden? In de meeste zogenaamd beschaafde landen is vlees de voornaamste voedselbron. Het doden van dieren is zelfs een sport, een dure en edele sport volgens sommige normen!

Wat moeten we eraan doen, u en ik? Moeten we erop uit gaan en strijden voor de afschaffing van veeteelt en visserij? Moeten we stoppen met het eten van vlees en vis? Op die manier laten we in ieder geval niet anderen voor ons doden. We zou-

den minstens kunnen proberen het louter doden voor het plezier te stoppen.

Maar hoe gedragen we ons, afgezien van voedsel en kleding, ten opzichte van het dierenrijk? Waarschijnlijk denken de meesten van ons niet vaak aan dieren in het algemeen. Er is nauwelijks ruimte voor hen in de mensenmaatschappij. Weinig stadsbewoners hebben dagelijks met dieren te maken. Misschien hebben we huisdieren, maar dat is een persoonlijke, individueel en emotioneel afhankelijke band van eigendom, geen dierenliefde in het algemeen. En we ontmoeten van tijd tot tijd de kleinere soorten, die volgens menselijke normen het meest van ons verschillen, namelijk de muggen en vliegen; maar zien we die eigenlijk wel als levende wezens?

Sta je vaak stil bij en kijk je naar het leven van een vlieg? Ontdek je een grote verbondenheid en mededogen met deze kleine gezellen op onze levensweg, zodat je voelt dat je met hen verbonden bent? Heb je de houding van medelijden en nederigheid ooit bewonderd die in de zin 'geen vlieg kwaad doen' tot uitdrukking wordt gebracht? Of ben jij de man of vrouw met de spuitbus, klaar om je territorium te verdedigen tegen alles wat te dichtbij komt? Is de worm een levend wezen voor je of zie je hem alleen maar als aas? In de Oosterse leer van karma, de wet van oorzaak en gevolg, wordt gesteld dat ziekten altijd de mens zullen vergezellen zolang hij doorgaat met het mishandelen en doden van dieren voor zijn plezier of voor zijn levensonderhoud. Onze beschaving schijnt een vaste weg te volgen. En je moet wel haast denken dat we robotachtige monsters zullen zijn geworden tegen de tijd dat we het einde van de weg hebben bereikt, tenzij we stoppen en het leven trachten terug te vinden en het gaan koesteren en verzorgen, voordat alles verpletterd is onder beton en asfalt.

Ik denk niet alleen maar aan het milieu. God zij dank zijn er vele mensen die zich hebben gerealiseerd hoe onze cultuur een kankergezwell in het lichaam van de Natuur aan het worden is. Ik denk aan het as-

falt in ons denken, de betonnen hoofdweg van de op voordeel beluste gekte in onszelf, die onafgebroken rondjes draait met geen ander doel dan om boven anderen uit te steken. Het is deze schizofrene competitie-strijd die bijna elk menselijk gevoel lijkt te hebben verpletterd. Door het leven rondom ons te verwaarlozen, houden we op om de nabijheid ervan te voelen, verliezen we de ervaring van liefde en mededogen. We zijn egocentrisch geworden en altijd maar bezig om aan onze wensen en verlangens te voldoen. We praten over genieten van het leven, maar is het werkelijk zo fijn om steeds meer te hebben en in weelde te baden? Betekent het geluk om belangrijk te zijn, om te kunnen zeggen 'kijk eens naar mij, ik heb het echt gemaakt in mijn leven'?

---

**Het is onze taak om een manier te vinden om ons innerlijk leven te herstellen als een levende harmonie, omdat dat de enige manier is om evenwicht te brengen in de maatschappij waartoe we behoren.**

We gaan maar door met het bevredigen van onze begeerten, ondanks het feit dat we telkens weer hebben ervaren hoe tijdelijk de vreugde daarvan is en hoe het meer begeerte oproept. Zijn we niet bezig alleen maar illusies na te jagen? Proberen we onze honger niet te stillen met verkeerde waarden, die alleen maar nog meer honger brengen?

Wat moeten we dan doen? Hoe kunnen we veranderen om tot een meer wezenlijk leven te komen? We moeten langzamerhand wel weten dat er geen toverformule bestaat, maar ook dat er een weg is. Het is mogelijk, als onze wil maar van het goede soort is.

Natuurlijk kunnen we niet van onze beschaving wegelopen naar een leven zoals bijvoorbeeld de Amerikaanse Indianen en de Eskimo's dit leidden voordat de beschaving hun territorium binnenviel. De be-

schaving, met al zijn mechanische monsters is onze leerschool en we moeten leren om daarmee te leven. Maar het is onze taak om een manier te vinden om ons innerlijk leven te herstellen als een levende harmonie, omdat dat de enige manier is om evenwicht te brengen in de maatschappij waartoe we behoren. De maatschappij is het resultaat van haar burgers en niet andersom.

### **Zinloze over-gevoeligheid**

We proberen altijd om op gevoelige en redelijke wijze naar de dingen te kijken, maar wanneer het erop aankomt om je leven te leven, zijn de meesten van ons geneigd een emotionele houding aan te nemen over dat wat het leven inhoudt. Waarom worden in onze maatschappij de emoties en gevoelens dan lager gewaardeerd dan het verstand? Komt dat doordat het verstand beter past bij de materiële kant van de dingen, terwijl gevoelens beter bij het leven zelf passen? Staan we, wanneer we het leven ervaren, er niet dichter bij en voelen we ons er niet meer bij betrokken dan wanneer we eraan denken? Hangt al het contact met het leven niet af van de fijnzinnigheid van de bijbehorende gevoelens?

Is het verstandig om van dieren te houden? Of om stil te staan in de natuur en te voelen hoe het leven erin trilt, luisterend naar de vogels, kijkend naar het gras dat zachtjes in de wind wuift? Is muziek bijvoorbeeld niet een levenservaring? Met je verstand en je denken naar muziek luisteren is niet de manier. Natuurlijk kunnen we muziek verklaren met behulp van muziektheorie en haar wetenschappelijk onderzoeken met moderne technologieën. We kunnen haar ontleden en tot de kern terugbrengen en tot een wiskundige functie herleiden zoals op de laserdisk van nu wordt gedaan. Maar dat zal ons allemaal niet helpen om werkelijk de muziek te bevatten. We moeten sensitief luisteren om haar te voelen. We kunnen zelfs dagenlang geboeid luisteren naar de effecten ervan. Er is geen uitleg nodig om van muziek te genieten. In tegendeel, een verklaring ver-

stoort meestal de ervaring. Toch kunnen we, net zoals we ons kunnen trainen in sensitiviteit voor muziek, op dezelfde wijze onze gevoeligheid voor het leven trainen. Wat nodig is, is de wil en een open en ontvankelijk denkvermogen.

### **Innerlijk mededogen**

We zijn allen op zoek naar geluk, maar hoe verkeerd is het om dit te doen door anderen aan ons ondergeschikt te maken of te proberen het grootste stuk van de koek te krijgen zonder aan een ander te denken. Is dat niet onze normale en geaccepteerde manier van doen? En is dat niet juist wat we sensitief noemen in onze moderne maatschappij?

Ik beveel liever het gevoel van mededogen aan, en leg uit wat werkelijk van belang is voor de eenvoudige vreugde van het geven, van delen met anderen; niet de wereldse droombeelden die iedereen lijkt na te jagen en die alleen maar meer leed te weeg brengen, maar het delen van het je bewust zijn van het leven, het begrijpen van liefde, vreugde en verdriet, het voelen van het leven zoals het is, het samen deelnemen aan het leven, zonder het te willen veranderen of te verklaren, alleen maar het samen beleven. Dat zijn ware geschenken.

Je hoeft niet meteen een heilige te worden. Maar het is de moeite waard om te trachten een broeder te zijn, om het leed van anderen te voelen en hun vreugde, om te proberen met je hart te begrijpen, en de intellectuele arrogantie, die ons van elkaar scheidt zoals gevangenismuren dat doen, af te breken. We moeten over de muren die ons isoleren van het leven en van het universele bestaan, waarvan we deel uit maken, heen klimmen. We moeten proberen een helderder beeld te krijgen van het leven om ons heen.

### **Iets onbeweeglijks**

Ik wil met jullie graag de ervaring delen van het gevoel dat mij soms overvalt tijdens het zorgelijke bestaan van alledag. Het is een uiterst subtiel gevoel, maar toch krachtig en standvastig, alsof het gegrond-

vest is in de diepe wortel van het bestaan zelf. Soms, in het bijzonder als het leven erg moeilijk is, kan ik het als een sterke rots voelen, iets wat nooit wijkt, zelfs als al het andere in het leven uiteen lijkt te vallen. Wat er ook in de uiterlijke wereld gebeurt, ik kan me daar veilig bij voelen. Telkens als ik me naar binnen keer en het tegenkom, is het een nieuwe ervaring, een nieuw begrijpen, een nieuwe kijk op de uiterlijke wereld. Ik ontdek dat het oude, versleten intellect – het droomkasteel van het verstand – niet altijd zo goed past bij dit nieuwe licht op de dingen.

Dit is een nogal bijzondere gemoedstoestand, vol paradoxen, maar wel in harmonie. Alles is zoals het hoort te zijn, zelfs de ellende die je nu, zowel innerlijk als uiterlijk, zo helder kunt waarnemen. Je hebt vertrouwen in het leven en dat maakt het mogelijk om zorgen en verdriet te kunnen verdragen; en tegelijkertijd ben je je bewust van de totale onzekerheid van de uiterlijke leefomstandigheden. Het leven wordt kostbaar. Ieder moment brengt een nieuwe behoefte, een nieuwe gelegenheid. Je voelt een onvoorwaardelijke verantwoordelijkheid voor elke handeling, elke beslissing en voor alles wat je ongedaan laat. Maar tegelijkertijd kom je, helderder dan ooit, je eigen zwakheid tegen, je onwetendheid – en dat toch zonder een gevoel van schuld. Het is gewoon zoals het is en niet meer dan dat. Je weet dat het leven een leerschool is en je moet die in zijn geheel doorlopen en leren je fouten te accepteren en het altijd weer opnieuw proberen.

Je weet dat je vertrouwen in je medemensen moet hebben, zelfs als ze dat vertrouwen soms beschamen. Je moet in staat zijn om zowel teleurstellingen en onrecht te verdragen als voorspoed en lof met gelijkmoedigheid te accepteren. Hoogmoed is, zoals gezegd wordt, het laatste obstakel op de weg naar de hemel; je moet, zonder een spoor van eigenbelang, zogeheten spirituele vooruitgang kunnen maken.

Je weet dat al je handelingen in dienst van anderen zouden moeten staan, niet bewust of weloverwogen, maar voortkomend uit een natuurlijke bron, een gave aan het

leven zelf. Je weet ergens diep van binnen dat, als er geen hunkering of begeerte is, alles wat je nodig hebt vanzelf naar je toekomt – niet in overvloedige mate die hebberigheid zou opwekken, ook niet bij toeval dat je wel het gevoel zou geven dat verlangens zinloos zijn – maar met een houding die maakt dat wensen overbodig zijn en de vervulling ervan belachelijk doet lijken. Het onderscheid tussen ‘goed’ en ‘kwaad’ verliest geleidelijk aan zijn betekenis. Het verschil tussen leed en vreugde wordt onbelangrijk. Alles heeft zijn betekenis. Het enige dat je hoeft te doen is deze betekenis op te volgen, alleen maar deze betekenis te dienen.

### **Alles heeft zijn plaats**

Jij bent niet het middelpunt van het heelal, het enige wat ertoe doet. Uiterlijk blijft de omgeving onveranderd. Planten, dieren, gebouwen en de Natuur zelf hebben alle hun eigen plaats. Maar er is een geweldige verandering gekomen in de manier waarop je de dingen bekijkt. Je aandacht is helder omdat je de dingen niet meer op hun waarde beoordeelt. Er bestaat geen ‘dit wil ik hebben, dit vind ik fijn, dit is goed of dit is lelijk’. Alles is puur, helder en duidelijk. Wellicht vergeet je jezelf wanneer je naar een vlieg kijkt, of naar een schilderij dat je nooit eerder hebt opgemerkt. Je bent je bewust van een verandering in je manier van waarnemen. Ideeën en emoties zijn vervangen door een stroom van gevoelsindrukken, en van ervaringen die door je heen komen en eerder reinigend werken dan dat ze iets achterlaten. Je ziet, hoort en voelt indrukken van alle kanten, maar niet in stukken en brokken zoals vroeger. Je voelt met je hele lichaam en het lijkt of alle zintuigen samensmelten tot één zintuig, een geweldige gewaarwording.

En als je ernaar op zoek bent, waar is dan die scheiding tussen jou en al het andere? Waar is die vermeende grens tussen bewustzijn en leven?

Uit: *The Theosophist*, april 2001  
Vertaling: Corrie Blaak