



Alles gaat voorbij

Onlangs hoorde ik het nummer van George Harrison uit 1970: 'All things must pass'. De tekst verwijst naar het gegeven dat niets in het leven blijvend is. 'Geen van de draden van het leven blijft bestaan. Ik ben onderweg en ga een nieuwe dag tegemoet.' Harrison werd ook wel de 'spirituele Beatle' genoemd vanwege zijn interesse in een verruimd bewustzijn.

In een interview, reflecterend op de geschiedenis en het einde van de Beatles, zegt George Harrison dat roem en geld het leven gemakkelijker maakt, maar geen streven op zichzelf kan zijn. Als uiteindelijk doel van het leven noemt hij gemoedsrust en geluk.^[1] Onwillekeurig denk ik dan aan Henry Nouwen, katholiek priester en spiritueel leraar, die in een van zijn gepassioneerde lezingen uitroept: 'We denken dat we zijn wat we doen of wat mensen van ons denken of wat we bezitten, maar dat zijn we allemaal niet!'.^[2] Door dit te denken verloochenen wie we werkelijk zijn, onze ware identiteit.

In de huidige tijd is het niet gemakkelijk om contact te maken met dit ware zelf; we zijn te druk met dingen die ons voortdurend in beslag nemen. Zelfs in onze vrije tijd gaan we op zoek naar nieuwe belevingen, uitdagingen, ervaringen. Contact met onszelf maken, met wie we werkelijk zijn, vraagt een wezenlijk andere instelling; het vraagt stilstaan, alleen met onszelf durven zijn, voor een kortere of langere periode alle hectiek en afleiding te stoppen. Op dat moment creëren we een tussenruimte waarin we contact kunnen maken met ons diepere zelf, iets wat we ziel kunnen noemen.

Een van de dingen die mij in de afgelopen jaren het meest geholpen heeft is stilzitten met de vraag: 'Zou ik ook niet kunnen doen wat ik nu doe, zou ik daarmee kunnen stoppen?' Als het antwoord 'nee' is, heb ik mijn eigen gevangenis gecreëerd. Is het 'ja', dan ben ik vrij en kan ik hetzelfde blijven doen zonder er de zin van mijn bestaan aan te ontlenen of kiezen iets anders te gaan doen wat ik misschien leuker of zinvoller vind.



'Ma kan als een fase van 'niet-weten' op weg naar 'innerlijk weten' worden opgevat'

Binnen de oude tradities zijn er allerlei rituelen die onlosmakelijk deel uitmaken van het volwassen leven, zoals een vision quest, waarin je enkele dagen en nachten op je eentje doorbrengt in de natuur. De meeste van deze rituelen hebben de vorm van een retreat; het 'gewone leven' voor kortere of langere tijd stilzetten en naar binnen gaan. Daarmee kom je los van je 'gewone zelf' en ontstaat er ruimte voor een ander, ruimer zelf.

Sinds een jaar hebben mijn vrouw en ik ongeveer eens per maand 'Ma'-dagen. 'Ma' is het Japanse woord voor 'tussenruimte' of 'tussentijd'.^[3] Het kan ook opgevat worden als een fase van 'niet-weten' op weg naar 'innerlijk weten'. Het begint met het 'dagelijkse weten' los te laten. Op een 'Ma'-dag plannen we niets en laten alle elektronische apparaten zoveel mogelijk uit.

We zijn er even niet voor de buitenwereld. Soms maken we een wandeling, soms klussen we wat in huis. Altijd komen we in de loop van de dag tot een dieper en waardevol gesprek over onszelf.

Een andere prachtige regel van George Harrison uit het nummer 'Any Road' sluit hier naadloos op aan: 'If you don't know where you're going, any road will take you there'. Je hoeft niet altijd te weten waar je naar onderweg bent, als je maar onderweg bent ■

BRONVERMELDING:

1. George Harrison. *The complete last performance*. https://www.youtube.com/watch?v=KBZUetjx7jg&t=1198s&ab_channel=machines_jail
2. Henri Nouwen. *Je ware Identiteit*. https://www.youtube.com/results?search_query=henri+nouwen
3. Arawana Hayashi. (2021). *Social Presencing Theater – The art of making a true move*. Cambridge (Massachusetts): PI Press.