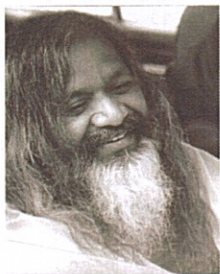


## Tegenstellingen horen bij elkaar



*"Het geeft grote vreugde om zowel het onbegrensde bewustzijn als de begrensde uitdrukkingen van het leven tegelijkertijd en samen te ervaren – om deze twee uitersten van ons leven te integreren. Tussen*

*deze twee extremen stroomt de rivier van het leven, die de balans brengt die nodig is om volledig te kunnen genieten. Vervulling*

*is een toestand van activiteit binnen stilte, een toestand van permanente rust binnen het veld van activiteit".*

Maharishi

We hebben licht nodig om te kunnen zien, maar we hebben schaduwen ook nodig om ons te oriënteren. Het relatieve leven is vol schijnbare tegenstellingen. In het dorp zijn er bijvoorbeeld veel verschillende mensen. Dat maakt het boeiend. Ze worden niet allemaal vrienden maar er is wel een diepe band die voelbaar is op momenten dat het er toe doet. Die onderlinge band is mogelijk

door het harmoniserend effect van dat wat voor ons gemeenschappelijk is: bewustzijn. Maharishi benadrukt dat je de harmonie tussen de tegenstellingen niet kan brengen op het niveau van de verschillen. Je moet ze transcenderen, eraan voorbij gaan, zodat je de onderliggende eenheid kan waarnemen en in je bewustzijn opnemen. Dan zie je de verschillen als variaties op één thema, als de bloemen in een boeket, als de noten van een melodie.

Bert schrijft hieronder ook over het omgaan met uitersten.

## Verbeter de wereld, maar ...

Door Bert Zijlstra

De wereld waarin we leven is allesbehalve perfect. IJverig zijn we daarom bezig deze te verbeteren. We verbeteren zo goed mogelijk onze leefomgeving en daarbij liefst ook het gedrag van de mensen met wie we te maken hebben. Op allerlei manieren helpen we onze medemens en we leveren veel goedbedoelde en positieve kritiek. Maar zien we bij al die aandacht voor de medemens niet onszelf over het hoofd?

### Het intellect

Ieder mens heeft een hart met gevoelens en een hoofd met verstand, en vaak strijden die twee om de voorrang. In onze maatschappij speelt het verstand een dominante rol. We zijn van jongs af aan getraind om scherpe analyses te maken van wat er zoal fout is en verbeterd kan en moet worden. Al op school gaat alle aandacht uit naar de fouten. Bewust gaan we vaak voorbij aan alles wat goed is.

Soms zijn de criteria om een situatie te beoordelen eenvoudig (sommen zijn goed of fout), maar het kan ook zijn dat de gehanteerde criteria zijn gebaseerd op een eigen mening. Bij discussies kijken we wat er onjuist is aan de redenering van de ander en daarop vallen we hem aan.

Ook bij het beoordelen van iemands gedrag spelen subjectieve factoren gewoonlijk een belangrijke rol. Maar ook al zijn de beoordelingscriteria duidelijk, altijd zal een evaluatie die enkel op feiten is gebaseerd onvermijdelijk hard en kil zijn. Want zo is het verstand: zonder gevoel.

### Het hart

Vanuit een overvol hart voelen we aan wat een bepaalde situatie voor iemand betekent. Onze liefde stroomt en we zijn vol mededogen. Zonder oordeel. Dat is een vanzelfsprekendheid, want een vol hart voelt 'alleen maar'. De stroom van zachte liefde voelt en begrijpt. Vanuit dat begrip ontstaat een oneindige tolerantie voor het gedrag van de ander. Dit is 'de mantel der liefde' die alles bedekt. Minder gunstige

kanten aan een situatie zien we nauwelijks, want het hart oordeelt niet. Ook gevolgen blijven buiten beschouwing.

Hoewel je in deze tijd waarin de rede domineert, vaak hoort zeggen dat het goed is om vanuit je hart te leven, is gedrag dat voor een groot deel is gebaseerd op gevoel verre van ideaal. Leven we voornamelijk vanuit ons hart, dan kan het zijn dat we blind zijn voor belangrijke praktische aspecten die we niet uit het oog zouden mogen verliezen.

### Extreme tegenstellingen

Recent heb ik een paar keer ervaren dat mijn verstand ruim baan maakt voor mijn hart. Ik zit na te denken over een situatie en alle dingen die daaraan niet deugen. En dan ineens, volkomen onverwacht, opent zich een innerlijke wereld waarin mijn hart de rede aan de kant schuift. Ik ervaar een subtiele zachte, alles accepterende liefdesenergie die verleidelijk aangenaam aanvoelt. Dezelfde situatie is ineens volkomen begrijpelijk. Niets aan de hand. Ik vraag me af hoe ik me daar zo druk over heb kunnen maken. Maar wacht even, denk ik. Dit klopt niet, want ... En dan duwt mijn verstand mijn hart dicht, waardoor die zachte stroom alles accepterende liefdesenergie stopt. En inderdaad, veel deugt niet. En zo ontstaat een spelletje: hart open, geen oordeel. Hart dicht, wel een oordeel. Hart en verstand zijn twee tegengestelden. Wat te doen? Moet je wel iets doen en zo ja, wat dan? Dit zijn extreme tegenstellingen. Je hart voelt, het redeneert niet. In die zachte warmte is alles goed zoals het is. Je verstand redeneert en voelt niet. Het zegt dat het *niet* goed is.

### ... begin bij jezelf

Hoe krijg je deze tegenstellingen op één lijn? Rationeel lukt het niet, want de rede voelt niets. En vanuit het hart gaat ook niet, want dat denkt niet. Toch is er een reden dat ieder mens zowel gevoel heeft als verstand. Elk heeft een eigen taak. Je kunt daarom proberen een balans te vinden,

waarbij de twee uitersten elkaar in evenwicht houden. Een beetje gevoel en een beetje het verstand, waarbij de uitersten elkaar afzwakken. Maar is dat goed? Eigenlijk zou je willen dat er een integratie optreedt, waarbij elk in volle kracht meespeelt bij alles wat je doet. Maar hoe krijg je dat voor elkaar?

### Yogastha kuru karmani

Dit dilemma is zo oud als de mensheid. De oplossing is ook bekend. De *Bhagavad Gita*\* geeft de beroemde dialoog weer tussen Krishna en Arjuna. Arjuna weet niet wat te doen. Bekijk hij de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd vanuit zijn hart dan kan hij niet doen wat hij vanuit zijn verstand ziet als zijn plicht om te doen. Krishna wijst hem dan op het feit dat het transcendent de basis is van de schepping en het tehuis van alles. Daar verenigen tegenstellingen zich, hoe groot ze ook zijn. Wat gedaan moet worden is 'thuiskomen' in dat transcendent. Vandaar dat Maharishi zeer vaak het citaat aanhaalt uit de *Bhagavad Gita*: Yogastha kuru karmani. Gevestigd in yoga (eenheid) handel (karma). Die eenheid is de vereniging van het leven op aarde met de absolute grondslag ervan in het transcendent. Die vereniging blijft permanent bestaan in hoger bewustzijn. Met het transcendent als basis van ons handelen is ons handelen dan altijd juist.

\* *Vooraf in India is de Bhagavad Gita een zeer bekende en geliefde tekst. Omdat de tekst zelf uiterst compact is, is uitleg gewenst. Vandaar dat er zeer veel commentaren zijn geschreven op de Bhagavad Gita. Het commentaar van Maharishi onderscheidt zich van al die andere, o.a. doordat het uitleg geeft over de vele misverstanden die in de loop der tijd in deze commentaren zijn geslopen. Vaak wordt bijvoorbeeld gedacht dat Arjuna enigszins in de war was. Niets was minder waar. Hij had een scherp intellect en een volledig ontwikkeld hart. Vandaar zijn probleem.*