

Wat is spirituele groei?

Groei hoort bij onze natuur. Op deze aarde is er niets wat niet groeit. Alles groeit en het groeit vanzelf. Om Osho's woorden te gebruiken: *Sitting silently, doing nothing – the grass grows on its own* (terwijl je stil zit en niets doet groeit het gras uit zichzelf).

Alles groeit – dat doet denken aan een beroemde uitspraak van een wijze man uit de Oudheid: de Griek Heraclitus. Zijn 'Panta rhei' (Alles stroomt) drukt met 2 simpele woorden uit hoe de wereld in elkaar zit. Als je deze zin helemaal in je opneemt kom je in een diepe meditatie. De op het oog stabiele dingen om ons heen lijken net zo vloeibaar te worden als dat wat onze geest als feiten ziet. Niets staat vast, niets is duurzaam, alles is in beweging, alles verandert voortdurend. Tweeënhalfduizend jaar vóór de kwantummechanica en de deeltjesversnellers wist de oude ziener het reeds: bergen groeien of krimpen, zelfs in een klont ijzer zijn de deeltjes continu in beweging en door deze beweging verandert de klont, onzichtbaar voor onze waarneming. Ook ons 'ik', wie wij denken te zijn – alles stroomt. Op een andere plek gebruikt Heraclitus een ander beeld: 'je kunt nooit twee keer in dezelfde rivier stappen'. Dat is niet alleen omdat 'dezelfde' rivier de tweede keer anders is – het water van de eerste keer is allang doorgestroomd – maar ook omdat degene die er in stapt inmiddels veranderd is. Hij heeft het wellicht niet opgemerkt, maar ook degene die hij was toen hij de eerste keer erin stapte is er allang niet meer. Als je bereid bent deze woorden en het beeld dat ze oproepen werkelijk op je in te laten werken dan zal je vastomlijnde wereldbeeld snel aan diggelen vallen. En zinnen als 'ik heb geen grip meer op mijn leven' of 'ergens weer grip op willen krijgen', zinnen die ik tijdens mijn workshops vaak te horen krijg, zullen je gauw absurd voorkomen.

Meer dan twintig jaar hou ik me als therapeut bezig met de problemen van anderen. De deelnemers aan mijn cursussen komen uit alle sociale

lagen, zijn van alle leeftijden en inmiddels ook van bijna alle continenten. Hun problemen en de achtergronden ervan omvatten bijna elk aspect van het menselijk leven: echtelijke ruzies, het verlies van een baan, seksueel misbruik, het plotseling overlijden van een kind, een fatale ziekte, een moord gepleegd in de familie, het uitroeien van hele families tijdens de Holocaust of tijdens de Chinese culturele revolutie. Veel deelnemers willen gewoon iets doen voor hun ‘innerlijke groei’ of gewoner gezegd om dichterbij zichzelf te komen. Hoe dan ook: het is altijd een probleem van het bewustzijn, nooit van het Zijn op zich. Het Zijn op zichzelf is gewoon en wie daarin helemaal opgaat is ook gewoon. Het is altijd het bewustzijn dat tussen het Zijn en de persoon gaat staan en zo ontstaat er een probleem. Bijvoorbeeld doordat het in ons het gevoel oproept dat er iets mis is met dit Zijn, dat het verkeerd is en daarom afgewezen, veranderd of overwonnen zou moeten worden. Op dat moment heb je een probleem. Dat het probleem ontstaat in het bewustzijn en ook alleen daar reëel is, geldt ook voor armoede en rijkdom, net zo als voor ziekte en gezondheid en zelfs voor leven en dood. Mèt geld leef je zonder twijfel veel aangenamer dan zonder, en gezond zijn is veel prettiger dan ziek zijn, maar het maakt een groot verschil of ik er ontspannen mee omga of geobsedeerd ben door geld, gezondheid of iets dergelijks. De feiten en omstandigheden van het leven zijn één ding, hoe ik ermee omga is een ander ding. Het leven prettiger te maken en daarbij onze natuurlijke behoeften en wensen te volgen is prima, deze behoeften en wensen als maatstaf voor ons geluk of voor de kwaliteit van ons bestaan te hanteren is een andere zaak. Er zijn mensen die elk fysiek ongemak ervaren als een ramp of bedreiging terwijl anderen met een ernstige ziekte een gelukkig leven leiden. De tegenwoordig zo populaire overtuiging dat gezondheid het hoogste goed is zou bij veel mensen uit andere culturen of tijden grote verbazing oproepen. Ja natuurlijk is het mooi als je gezond bent – maar dat zien als het belangrijkste? Voor een volk van nomaden is dat de gezondheid van het vee, dat het genoeg te grazen en te drinken heeft of dat er genoeg nakomelingen zijn. Dat je je eigen gezondheid boven die van het vee zou plaatsen is voor leden van

zulke volkeren waarschijnlijk totaal onbegrijpelijk. Want van het vee hangt het welbevinden en het voortbestaan van de hele clan, van de hele stam wellicht af – wat stelt dan je persoonlijke gezondheid voor? Niet eens het eigen leven is zo belangrijk. Als je doodgaat leven je kinderen voort. Als het vee doodgaat is het afgelopen. Voor anderen is misschien het belangrijkste dat de Goden hen welgezind zijn of dat je – gezond of niet – in overeenstemming leeft met Gods wil.

Je zou dus kunnen stellen dat de inhoud van ons bewustzijn zelf het probleem is, de manier waarop wij de werkelijkheid bekijken. Dat is ook wat de grote wijzen en verlichten hun volgelingen al duizenden jaren trachten duidelijk te maken: ontdoe je van elke vorm en inhoud van je bewustzijn door eenvoudigweg gewaar te zijn. Het bewustzijn dat zij leren is er één zonder inhoud, volledig leeg. Puur en wakker zijn, de werkelijkheid ontmoeten, niet vertroebeld of gefilterd door gedachtes of door enige herinnering aan vroegere ervaringen. Het bewustzijn begrepen als inhoud wordt hier vervangen door puur bewustzijn. Peter Sloterdijk heeft aan het eind van zijn eerste grote werk ‘Kritik der zynischen Vernunft’ (Kritiek van de cynische rede) een indringend beeld gebruikt: ‘Het gaat om ervaringen die ik niet anders kan omschrijven dan als een vruchtbaar leven. In onze beste momenten wanneer je in pure flow terecht komt zodat ook het meest daadkrachtige handelen verdwijnt, oplost in niet-doen, wanneer het ritme van het leven ons draagt, dan plotseling staat de moed en de bezieling op als een euforische helderheid of een prachtige kalme ernst. Deze moed en deze bezieling maken het hier en nu in ons wakker. Koel en licht komt elk ogenblik bij je binnen; je bent één met zijn koelte, zijn licht en zijn vreugde. Slechte ervaringen verdwijnen door deze nieuwe omstandigheden. Het verleden laat je niet verouderen. De liefdeloosheid van gisteren heeft geen macht meer. In het licht van deze helderheid van geest is de vloek van de voortdurende herhalingen opgeheven. Elk bewust moment maakt de voorbijgaande wanhoop ongedaan en wordt de eerste seconde van een nieuwe geschiedenis⁴.’