

Spontaan juist handelen

Door Bert Zijlstra

Spontaan juist handelen is een eigenschap van verlichting. Alles wat je doet is dan leven-ondersteunend, dat wil zeggen dat je jezelf, een medemens of een ander levend wezen op geen enkele manier schade toebrengt. Maar die fraaie eigenschap komt niet ineens uit de lucht vallen. Alles in de natuur groeit. Ook dit vermogen tot juist handelen. Hoe gaat dat en wat merk je van die groei?

Verbeterde waarneming

Voordat iemand met TM begint, zal zijn gedrag voor een groot deel overeenkomen met het gedrag van de mensen met wie hij omgaat. Veel wordt daar niet over nagedacht. Ergens weet je wel dat het verstandig zou zijn om je gedrag te veranderen, maar het komt er niet van.

En dan begin je met TM. Achteraf gezien is het opmerkelijk hoe snel dingen daarna bij mij zijn veranderd. Om een voorbeeld te noemen dat ik me goed herinner: binnen een paar maanden ben ik toen gestopt met de consumptie van alcohol. Natuurlijk wist ik dat alcohol, en helemaal de hoeveelheden die toen voor mij normaal waren, niet goed is voor je gezondheid. Maar daar stond ik niet bij stil. Ook de ellende van een flinke kater (dit nooit meer!) veroorzaakte geen verandering in mijn drinkgewoontes. Waarom TM dan wel?

Door de beoefening van TM neemt de helderheid van geest toe, waardoor je beter waarneemt. Toen ik bij nieuwe kennissen op bezoek was, werd daar stevig gedronken. Ik dus ook. Anders dan alle keren daarvoor voelde ik wat de alcohol met mij deed: mijn helderheid van geest verdween. Ik voelde me duf worden. Ik werd minder mezelf. Deze ervaring was voor mij een keerpunt: als alcohol een zo direct en krachtig effect heeft op mijn geest, dan voor mij geen alcohol meer. Dit was minder een bewuste keuze dan een vanzelfsprekend besluit.

In de jaren daarna herhaalde dit proces zich vele keren. Steeds koos ik voor mezelf en mijn gezondheid. Ook kwam ik steeds meer te weten over allerlei factoren die van invloed zijn op de gezondheid en daardoor op de groei van bewustzijn. Ook al voelde ik de

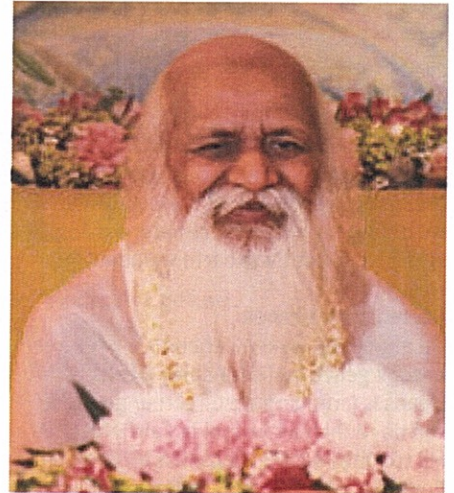
effecten niet zelf, toch beïnvloedde die informatie als vanzelf de keuzes die ik maakte.

Wat gij niet wilt...

Toen begonnen de ervaringen waarbij ik kon invoelen wat het effect van gedrag van mij zou zijn op een ander. De eerste keer was in een discussie. De argumenten van de ander waren gemakkelijk te weerleggen. Maar ik voelde de pijn die ik daarmee zou veroorzaken. Hoe ik de ander zou kwetsen. Daarmee kreeg de uitspraak 'Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet' voor mij ineens een diepere betekenis. Ik voelde hoe wat je zegt, bij iemand binnen kan komen. Heel vreemd, want de argumenten die ik van plan was te gebruiken, lagen voor de hand. Maar ik zei niets, deed niets. Liet het bij wat het was. Als ik een dergelijke pijn zou veroorzaken, dan was het beter mijn mond te houden.

Ook kun je een ander niet laten doen wat jij graag zou willen dat deze doet. De druk die je daardoor legt op de andere persoon, voelt niet prettig. Als het iets is wat in jouw belang is en je voelt de weerstand bij de ander, dan stop je. Die andere persoon heeft een vrije wil en daar kun je niet aan tornen. Wel ben ik mij gaan afvragen waarom ik dat eigenlijk wilde. Wat dacht ik dat het mij zou opleveren? Dat ik mezelf die vraag stelde, leverde vaak meer op dan wanneer die ander gedaan zou hebben wat ik wilde.

Het kan natuurlijk ook zijn dat je wilt dat die ander iets doet (of niet doet) wat volgens jou in het belang is van die ander. Maar ook in een dergelijk geval zit er niets anders op dan de ander in zijn waarde laten. Hij bepaalt wat hij doet. Je kunt hoogstens zeggen waarom het volgens jou van belang is dat hij zijn plannen aanpast. Maar daarbij ga je ervan uit dat die ander dat advies vanuit jouw achtergrond kan begrijpen. Ieder mens heeft zijn eigen leerproces te doorlopen. Ook al zie jij het als negatief wat die ander doet of wil doen, de weg die de ander doorloopt biedt altijd evolutionaire kansen om dingen te leren. Dat inzien en de ander met rust laten, is een deel van jouw leertraject.



Veranderingen

Door de meditatie word je helderder van geest en ben je in staat meer en beter waar te nemen. Bij dat waarnemen wordt ook steeds meer het eigen gedrag betrokken. Je komt erachter dat je bepaalde automatismen hebt in hoe je denkt en hoe je je gedraagt. Maar zijn die automatische patronen wel zinvol? Leveren ze wel op wat je ervan verwacht? Vaak niet, want het is bijvoorbeeld in veel gevallen helemaal niet belangrijk die ander ervan te overtuigen wat hij beter wel of niet kan doen. Het is beter om die ander met respect te behandelen en hem de gelegenheid te geven zelf te leren wat er geleerd kan worden.

Nieuwe inzichten kunnen elkaar snel opvolgen. Soms tuimelen ze over elkaar, volgen ze uit elkaar. Door de nieuwe inzichten ontstaan veranderingen en die zijn niet alleen in je denken en gedrag. Ook je houding naar de wereld waarin je leeft past zich aan. Anders dan bijvoorbeeld bij niet langer 'drinken' is daar aan de buitenkant weinig van te merken. Maar deze interne aangelegenheid is erg fundamenteel. Het is de basis waarop het denken en handelen berust.

En zo, door de interactie met de wereld om je heen en het maken van (vaak onbewuste) keuzes groei je zonder dat je dat in de gaten hebt toe naar een manier van functioneren die is zoals de natuur dat voor de mens

heeft bedoeld: spontaan juist.