

## Een onverdeelde geest

Wij mensen kunnen de ene persoon ongelofelijk lief hebben en de andere haten. En we kunnen de ander verschrikkelijke dingen aan doen, terwijl we zelf voor onze partner en kinderen de perfecte huisvader zijn. Bekend zijn de verhalen van de kampcommandanten in Auschwitz die 's avonds hun kinderen naar bed bracht, die zijn vrouw lief had, 's avonds naar Schubert luisterde, om dan 's ochtends verder te gaan met het vermoorden van duizenden mensen. Wij mensen zijn in staat dit te doen omdat we onze geest, ons bewustzijn, kunnen opdelen, kunnen compartimentaliseren. En dan plaatsen we zij die ons na staan en die we lief hebben in het ene compartiment en zij die wij haten in een ander. En zo ook die jager die gek is op zijn hond, om dan door de dag wilde dieren te schieten.

Ieder heeft wel een brein, een bewustzijn, dat in zekere mate is opgedeeld. Niet dat we zo geboren worden. Een pas geboren baby heeft nog geen racistische ideeën, is niet homofoob, islamofob of antisemiet. Deze dingen verschijnen later wanneer ons bewustzijn gaandeweg wordt opgedeeld, gefragmenteerd, gecompartmentaliseerd. En de grenzen tussen die compartimenten worden gevormd door de overtuigingen, de meningen die we hebben, de ideologieën die we aanhangen. Allemaal dingen die gaandeweg geleerd zijn, tot ons genomen zijn, dingen die gehoord zijn, gelezen zijn. Met andere woorden: dingen die niet vanuit onszelf komen, vanuit ons eigen hart.

Een bewustzijn dat is opgedeeld zorgt er ook voor dat het hart wordt opgedeeld. En daarom kan in zo'n opgedeeld bewustzijn het mededogen niet meer vrij stromen, hoogstens in een klein compartiment naar degenen die wij lief hebben. Maar het kan niet meer gaan naar de ander en vooral niet naar degenen die wij haten.

Wanneer ons brein is gecompartmentaliseerd, is de wereld waarin wij leven gecompartmentaliseerd. Want wat wij zien is een reflectie van hoe ons bewustzijn is, hoe ons hart is. En in een wereld die is opgedeeld is het moeilijk toeven. Er is dan onzekerheid en angst want wat voor jou geldt, geldt voor een ander. Een brein dat is opgedeeld verwacht dat een ander ook naar jou kijkt met een vergelijkbaar brein. Dus er is altijd de onzekerheid: "In welk hokje pas ik bij die persoon? Word ik gewaardeerd, geliefd, gezien, gehoord? Word ik geaccepteerd?" Dus we betalen een hoge prijs voor het opdelen van ons bewustzijn. En het hoeft niet. We kunnen die grenzen laten verzachten, laten vervagen in ons bewustzijn en daarmee ook ons hart. En dit is wat we in de beoefening doen: we laten als het ware gaan alles dat we in ons leven tot ons genomen hebben aan harde oordelen over een ander, aan ideologieën, aan overtuigingen. We komen terug naar ons ware hart waarin uiteindelijk geen grenzen bestaan. Waarin de wereld één is, ongedeeld. En wij dus ook niet meer onzeker hoeven te zijn over onze plek in die wereld, want zijn deel van de wereld, wij zijn die wereld.

En hoe meer we in onszelf verzachten, ontspannen, die grenzen in ons bewustzijn laten oplossen, hoe meer het mededogen weer kan stromen. Hoe meer we gaan inzien dat deze wereld eigenlijk één en ongedeeld is. We keren als het ware weer terug naar een onschuld die er was toen we jong waren en die we gaandeweg verloren léken te hebben. We kunnen die onschuld in onszelf, die openheid, dat vertrouwen weer terugvinden eenvoudigweg in dit zitten.

Ik benadruk vaak dat het geduld vraagt om die over de tijd ontstane grenzen tussen de compartimenten in ons bewustzijn te laten oplossen. Ze verdwijnen niet van het ene op het andere moment. Wat over jaren is opgebouwd vraagt tijd om te laten oplossen. Maar weet dat die grenzen niet echt zijn. Dat de wereld die je ziet, die gefragmenteerde wereld, in werkelijkheid niet echt. Het is het is reflectie, een projectie van je eigen bewustzijn. Het bestaan is één en ongedeeld. Verzacht en ontspan en maak in elke meditatie daarmee een stap naar dat herontdekken van die eenheid van het bestaan.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 31 mei 2026*