

*Over zijn operatie en ontdekkingen in het ziekenhuis schreef Ojas aan familie en vrienden:*

## **CREATIEF OMGAAN MET KNELLENDEN SYSTEMEN**

*Meditatieve ervaringen in een ziekenhuis*

Een zware operatie en verblijf in een ziekenhuis in de zomer 2018 heeft mijn leven een nieuwe kleur gegeven. Het verblijf in het mij totaal vreemde hightech systeem van het ziekenhuis en de zware ingreep in mijn lijf heeft – dat merk ik nu ik weer uit het ziekenhuis thuis ben - zijn sporen nagelaten in mijn voelen en denken. Ik ervaar dat ik er veel ‘fysieker’ door geworden ben, veel aardser en zintuiglijker, en dat opent ook nieuwe perspectieven in mijn dagelijkse leven.

Wat is er gebeurd? Ik ga een poging doen dit in slow motion te beschrijven zodat ik er zelf meer greep op krijg en de verschillende aspecten kan doorgeven aan mijn vrienden. Want iedereen van ons leeft in systemen. Dat kan het lichaam-geest systeem zijn van ons organisme, of de grotere culturele systemen waarin wij worden geboren, opgevoed en nu leven. En beide systemen in wisselwerking op elkaar.

In het ziekenhuis begonnen beide soort systemen mij te knellen en pijn te doen, maar door meditatie kon ik er op een creatieve manier mee omgaan: alles zowel aanvaarden als loslaten, alles omarmen en er tegelijkertijd afstand van nemen. Dat klinkt paradoxaal, maar was wel de werkelijkheid. Heel bevrijdend, ontspannen, stressloos. Hoe vond dit proces plaats?

### **Een perfect hightech systeem**

Mijn verblijf in het ziekenhuis maakte mij vanaf het begin duidelijk dat ik hier in een nieuwe wereld terecht was gekomen, op bijna alle punten verschillend van thuis bij mijn lieve vrouw en mooie Amsterdamse buurt. Maar ook totaal verschillend van het gezellige ziekenhuisje waar ik als kind had gelegen, waar de dokter vaak langskwam om met mij te praten en waar mijn moeder en de verplegende nonnetjes me dag en nacht in de watjes legden. Van dat ziekenhuisje herinner ik me dat ik er op een gegeven moment zelfs niet weg wilde.

Dat was nu anders. De verpleegkundigen die langskwamen waren vriendelijk, maar ze waren vooral geïnteresseerd in de verlichte schermen waarmee ze rondreden en waarop ze konden lezen hoe het gesteld was met mijn verzameling biochemische processen en hoe die ter verbetering gemanipuleerd konden worden. Het motto leek: *wij zorgen hier deskundig, gebruik makend van de laatste innovaties, voor uw fysieke herstel en als alles voldoende hersteld is mag u weer naar huis*. De sfeer onder de patiënten daarbij was rustig en ieder leek zoveel mogelijk te slapen of ontspannen tv te kijken. En met het bezoek werd het soms gezellig, maar moesten de kinderen die opa kwamen opzoeken wel met veel lekkers in toom worden gehouden.

Niets op aan te merken. Een perfect systeem. En toch, op een gegeven moment (ik zat vanwege de helse pijn onder de morfine) schoten mij beelden te binnen van de ‘Brave New World’, de beroemde bestseller van Aldous Huxley die hij tijdens de Grote Crisis van de vorige eeuw schreef. Huxley beschrijft in zijn boek een nieuwe maatschappij waarin ieder – dankzij geavanceerde biotechnologie en social engineering van de wereldregering – voldaan en tevreden is. Een droom voor onze wereld?

Huxley ziet zijn Brave New World uiteindelijk als een dystopie. Waarom? Omdat veel van wat wij nu als menselijk ervaren (ervaringen van verdriet, angst, woede, schoonheid,

heldendom, fouten mogen maken e.a.) geëlimineerd is. Een enkeling in Huxley's boek (John de Wilde) onderkent dit en komt hiertegen in opstand. Hij probeert dan medestanders te vinden door hen te herinneren aan wie ze werkelijk zijn door verzen van Shakespeare te citeren. Maar John vindt nergens gehoor, voelt zich steeds meer opgesloten in het systeem en ziet maar een uitweg: zelfmoord plegen.

### **Fight, flight or freeze**

Ik herkende wat John de Wilde voelde, ook ik voelde het systeem knellen. Waarom die bijna expliciete focus op mijn chemische processen? Kon er niet anders met een zieke worden omgegaan? In zulke situaties komen bij een mens oude instincten naar boven: die van fight, flight en freeze. Ik voelde het rommelen in mij. Kon ik dit systeem niet veranderen? Al snel kreeg ik door dat dit niet zou lukken. Zou ik eraan kunnen ontsnappen? Ook niet zomaar mogelijk als je aan bed ligt gekluisterd. Misschien maar gewoon 'bevrozen' en alles over me heen laten komen? Daar zou ik dan een mooier woord voor willen gebruiken: de situatie aanvaarden zoals die is. Dat klonk wat spiritueler. Maar klonk het ook niet erg passief?

In de godsdienstige tradities wordt gezegd dat je op zulke momenten alles moet aanvaarden als onontkoombaar levenslot, als door God of Allah voor jou beslist of als karma dat je moet uitboeten. En daarbij wordt dan vaak gezegd dat – als je jezelf overgeeft - er altijd licht is aan het einde van de tunnel. Dit heb ik in de kerk meegemaakt, en ook in India. Niets doen, jezelf overgeven aan de armoede en ellende waarin je bent terecht gekomen. Met een blik op de hemel.

Dat is dan vaak passieve acceptatie, waarbij je ook nog eens wegstapt van het gebeuren. Dat zag ik vaak om me heen in het ziekenhuis: mensen die zeiden 'ik geef me helemaal over', maar die tegelijkertijd geen interesse hadden in wat hen overkwam (ze waren de hele dag aan het puzzelen of keken verveeld tv) of die, als ze er over werden aangesproken, woedend waren op het feit dat zij daar lagen.

### **Actieve acceptatie**

Was er ook een andere acceptatie mogelijk? Een waarbij je jezelf overgeeft aan de situatie en tegelijkertijd alert blijft op de mogelijkheid dat je iets kunt veranderen aan het systeem of eraan kunt ontsnappen? Een – paradoxaal gesproken – actieve, creatieve acceptatie?

Toen ik dit wilde onderzoeken wist ik: daarvoor zou ik het systeem waarin ik vast zat beter moeten doorgronden. Hoe? Er schoot me een woord te binnen: het systeem 'hacken'. Vreemd? Oorspronkelijk betekende 'hacken' simpel: proberen een systeem zo volledig mogelijk te doorgronden en er dan de zwakke kanten van leren kennen. Daar kun je dan gebruik of misbruik van maken. Door het misbruik dat ervan gemaakt wordt heeft het woord 'hacken' een negatieve klank gekregen, maar je kunt hacken ook gebruiken om voor jezelf (en je vrienden) een zwakke plek in het systeem te vinden en er zo aan te ontsnappen.

Ik ging dus pogingen doen het systeem te doorgronden door goed op te letten wat ik hoorde en zag en door mijn ervaringen met het systeem te observeren. En daar was voldoende gelegenheid voor, want ik werd omgeven door monitors, werd voortdurend aangesproken door verplegend personeel en kon, als het te pas kwam, uitleg vragen.

### **Meditatie**

Hoe kon ik niet wegdromen maar alert en open 'in het moment' blijven en mijn ervaringen zo zuiver mogelijk waarnemen? Die kans lag er omdat ik alle kans had de hele dag *Vipassana*,

ademmeditatie te doen. Iets daarvan paste ook in het kader van het systeem, want er waren me, voordat de operatie plaatsvond, ademhalingsoefeningen gegeven, omdat men bang was dat bij de operatie ook mijn longen beschadigd zouden worden. Ademen voor je gezondheid en om 'in het hier en nu te blijven'. Osho, mijn spirituele leraar, had mij ook geleerd dit te integreren in mijn leven en in alle omstandigheden op deze manier 'wakker en bewust' te blijven. Ik nam me voor om ook in de pijnlijke en vaak misselijk makende omstandigheden van het ziekenhuis geen afleiding te zoeken maar meditatief te blijven.

Zou dit niet te mentaal worden? Behalve ademhalingsoefeningen kon ik ook de meditatieoefeningen gebruiken die Osho, mijn spirituele leraar, ons geleerd had en waarbij je expressie moest geven aan opkomende emoties, ze voelen en dan loslaten. Emoties konden van binnenuit getransformeerd worden. Die meditatie deed ik af en toe ook in het ziekenhuis, maar zonder dat ik expressie gaf aan de emoties. De muziek die er altijd bij gespeeld werd herinnerde ik me nog en dat was voldoende om de gevoelens van angst, woede of verdriet te laten opkomen. In stilte konden die dan worden losgelaten. En op het einde: vreugde.

### **Omarming van het systeem**

Op zulke momenten kon ik wonderlijk genoeg waardering opbrengen voor het systeem. Ik kon het zien zoals het bedoeld was, los van mijn aanvankelijke negatieve oordeel over de koude, wetenschappelijke, zakelijke en puur materialistische kant van de manier waarop naar mij werd gekeken.

Wat de hightech blik betreft: die bleek unieke kwaliteiten te hebben. In een operatie van zes uur kon het team van deskundige artsen bij mij een levensgevaarlijke poliep uit mijn alvleesklier verwijderen, daarbij mijn galblaas en onderdelen van mijn darm weg halen en alles opnieuw intern met elkaar verbinden. En dat op zo'n manier ik al na enige dagen mijn voedsel normaal kon verteren. En dat ik dankzij een aantal chemische stoffen die ik voortdurend toegediend kreeg via een torenhoge infuusstandaard bijna pijnloos kon herstellen en snel naar huis kon.

Ik kreeg respect voor hun zienswijze en kon het systeem waarin ik terecht was gekomen omarmen. Okay dus, zei ik tot mezelf, zij kijken naar het fysieke en zien dat als de basis van herstel. Ook als hun werkwijze veel stressvolle emoties oproept of gedachten vol angst, blijven zij het als chemische processen zien en daarop met kleine of grote verandering in infusen en pillen reageren. De nieuwste innovatieve technieken van de neurofysiologie werden toegepast. En het werkte! Ofschoon ze natuurlijk niet inhoudelijk zagen wat er in me omging, konden zij wel de hormonale sporen van bepaalde gevoelens en gedachten van mij op hun scherm zien en daaraan werken.

Eerst schoot me nog te binnen dat het heel materialistisch was dit zo te accepteren, maar toen herinnerde ik me hoe mijn spirituele leraar Osho ons altijd had toegesproken over een nieuw 'spiritueel materialisme.' Niet meer wanhopig proberen 'mind over matter' aan te houden, niet meer godsdienst als het hogere kunstmatig gescheiden houden van de laag-bij-de-grondse wetenschap. Osho leerde ons dat waarachtige spiritualiteit weer een verbinding kan aangaan met het materiële en de wetenschap. Zoals hij vaak zei: 'Wil je de hele werkelijkheid benoemen dan is het niet of-of maar en-en. De werkelijkheid is een eenheid van materie en spirit. Dat ervaren brengt echte vernieuwing op aarde.'

### **De levensvonk in de materie**

Dit had ik vaak gehoord, maar was het ooit echt tot me doorgedrongen? Had ik er de consequenties van aangedurfd? Mocht ik wel zo denken van mezelf? Dit was misschien wel op een vernieuwende manier spiritueel, maar botste met mijn traditionele, christelijke opvoeding. Zou ik op deze manier niet alles verliezen wat mijn ouders mij hadden geleerd? Kon ik, als ik zo zou denken, nog wel spreken over mijn ziel die als goddelijke vonk bij mijn conceptie in mij was ingedaald en bij mijn dood – met de vruchten van dit leven - eeuwig zou blijven leven?

Terwijl ik aandachtig lag te ademen kwamen dit soort gedachten op en mengden zich met angst. Het was alsof ik naar een afgrond schoof en ik een onvermijdelijke beslissing moest nemen. Me laten vallen ‘in de materie’ of op het laatste moment als een engel boven de materie uit zweven om het goddelijke leven in mij niet kwijt te raken. Het was een wanhopige strijd. Overal stofwolken en duisternis. Vreemde herinneringen aan de operatie kwamen boven. Dat was een onontkoombaar, hard feit in de materiële wereld geweest. Erop of er onder, zonder dat daarbij nog iets te bedenken viel.

Toen een machteloze kreet vanbinnen: de waarheid, ik wil de waarheid. Maar ik kon niets meer bedenken. Op dat moment zakte ik weg in de materie.

En in een fractie van een seconde: de levensimpuls, vlak bij mijn hart. Alsof het leven daar weer begon. In de materie, de levensvonk. Het was een wonderlijk moment, waarbij ik in een flits akkoord kon gaan met de hightech blik van mijn omgeving en mijn eigen innerlijke zien.

### **Voorbij woorden**

In de uren erna begon ik aan den lijve te ervaren hoe ongrijpbaar, onbegrijpelijk en onuitsprekelijk dit samengaan van materie en spirit is. Een levend wezen is levende materie. Fysieke ervaringen zetten – zoals de artsen zeggen - een aantal biochemische en mentale processen in gang. Zijn dit mijn gedachten en gevoelens? Ja, maar niet zoals ze door de artsen worden geobserveerd. Die kijken naar de fysieke kant ervan en kunnen ook niet verder komen. En ik van mijn kant hoef me bij het waarnemen van mijn gevoelens en gedachten niet meer te verzetten tegen het idee dat de basis ervan fysiek is.

Wat ik ervaar en wat de artsen zien is één, maar dat is verder niet in woorden uit te drukken. Elk woord dat je zou gebruiken zou weer de dualiteit van het een of het ander benadrukken. In feite is alles één werkelijkheid. En in een flits had ik dat ervaren en gezien.

### **Heling uit nieuwe bronnen**

Die flits was genoeg om me open te laten zijn voor de werkelijkheid om me heen. In plaats van me af te sluiten voor het hightech gebeuren kon ik van alles wat er gebeurde genieten. En dat bracht me bij nieuwe bronnen van heling. Als je open bent zie je nieuwe kansen.

Zo de volgende morgen, toen ik een streepje zon door de gordijnen zag. Ik ben uit mijn bed gekropen met mijn infuusstandaard vol slangen, heb een stoel bij het raam geschoven, het gordijn geopend en .... Wow, buiten in de ochtendzon de Gaasperplas te midden van groene weiden, onder een lichtblauwe ochtendlucht.

En het prikbord vol feestelijke kaarten van vrienden en vriendinnen. En muziek die ik via een koptelefoon overdag af en toe kon beluisteren. De hightech wereld opende nieuwe mogelijkheden, als je die maar zag.

Maar daarvoor moest ik wel eerst deze hightech wereld ‘hacken’ in de positieve betekenis van het woord: het systeem omarmen en proberen te doorgronden, en dan op de zwakke punten versterkingen aanbrengen.

### **Ervaringen opdoen in systemen**

Het genezingsproces is hierna snel gegaan. Ik had weer echt zin in het leven en dat was helend voor mijn fysieke bestaan. De artsen en verpleegkundigen merkten dat al snel en konden al op de zevende dag, een paar dagen voor het geplande ontslag, mij vertellen dat ik naar huis mocht. En ook daar bleef de levensvlonk nieuwe impulsen geven en kon ik tot mijn verwondering waarnemen hoe het uitgeputte lichaam zichzelf – met behulp van enkele pillen en een ontspannen levensritme – aan het genezen was. Zonder dat er een duidelijk centrum aan te wijzen was werd in mijn unieke ‘lichaam-geest systeem’ alles gemobiliseerd om de wonden die op bepaalde plekken geslagen waren te helen. Wonderlijk genoeg, het gebeurde bijna ‘vanzelf’ als ‘ik’ maar goed luisterde naar wat mijn ‘body-mind’ mij te zeggen had.

Ik merk dat ik hier wat begin te stotteren met woorden. Want wie zegt dit over mezelf? Wat ik wil zeggen is: het organisme dat ik ben, dit unieke ‘lichaam-geest systeem’ beschikt over onovertroffen wijsheid.

Op eenzelfde manier ben ik ook het systeem dat we ‘aarde’ noemen gaan zien, inclusief alle ecologische systemen waarmee wij op aarde leven en alle systemen die wij als mensen bedenken om onszelf op aarde te organiseren. Het is een mond vol, maar omdat ik veel fysieker ben gaan voelen en denken, zijn dit de thema’s waarmee ik me bezig ben gaan houden. En meditatie heeft hierin een centrale plaats.

Ook dit klinkt behoorlijk kort door de bocht en daarom heb ik van de herstelperiode, waarin ik heel rustig aan moest doen, gebruik gemaakt datgene wat hierover bij me opkwam en waarover ik soms met vrienden of vriendinnen sprak, in enkele blogs op te schrijven. In de verwachting dat dit herkend wordt ook door diegenen die mijn ervaring met het systeem van het ziekenhuis niet delen, maar die wel de knellende krachten van de systemen kennen waarin wij leven en er meditatie en creatief mee willen omgaan.

En waarom speelt meditatie – het toelaten van simpel waarnemen wat is - hierbij een centrale rol? Omdat mij opnieuw duidelijk is geworden dat contact met dit onbegrijpelijk, ongrijpbaar en onuitsprekelijk bewustzijn – het oordeel-loos waarnemen van de ervaringen die wij opdoen – een alle systemen overstijgend geheel is waarin wij leven, strijden en liefhebben.