

# BRES

BEWUSTZIJN IN BEWEGING

# 337

JAN/FEB 2023


€ 7,95

## Leegte

A photograph of a person standing next to a glowing tent in a snowy landscape under the aurora borealis. The aurora is a vibrant green and blue, and the tent is a warm orange glow. The person is a small silhouette in the distance.

Lege portemonnee | Een spiritueel kerstfeest | Naamloze en zuivere leegte  
Vol-ledig worden | Overgave aan leegte | Reis naar je hart | Het onzichtbare  
zichtbaar gemaakt | Lege ruimte van de mind | Leegte van het bestaan  
Leegte ontmoeten | Kloof tussen leegte en leven | Leegte in het universum





HANS IDINK

# De kloof tussen leegte en dagelijks leven

**Schrijven over leegte is een vreemde bezigheid. In de leegte zijn immers geen woorden. Elk schrijven erover is gemankeerd en beperkt, zeker ook dit stuk. Ook al zijn er vele soorten leegtes, sommige zelfs mét woorden.**

Iedereen kent wel een variant van de leegte. Sommige van die varianten zijn prettig, maar sommige zijn zo eng dat ze je tot zelfmoord kunnen drijven. Daarom is schrijven erover van belang, hoe beperkt dat schrijven dan ook wel moge zijn.

We kunnen wél schrijven over wat het ervaren van leegte met ons doet en hoe je bent omgegaan met de vervelende vormen van leegte, of juist de prettige. Vooral om te laten zien hoe normaal het is om leegte te ervaren.

#### **Soorten leegte**

Want iedereen ervaart leegte. Leegte door eenzaamheid. Of een leeg gevoel

vanbinnen. Een gekmakend gevoel van zinloosheid. Of een bevrijding van iets moeten. Of een weldadige leegte, die al gauw gevuld wordt door een explosie van creativiteit. Er zijn zoveel soorten leegte.

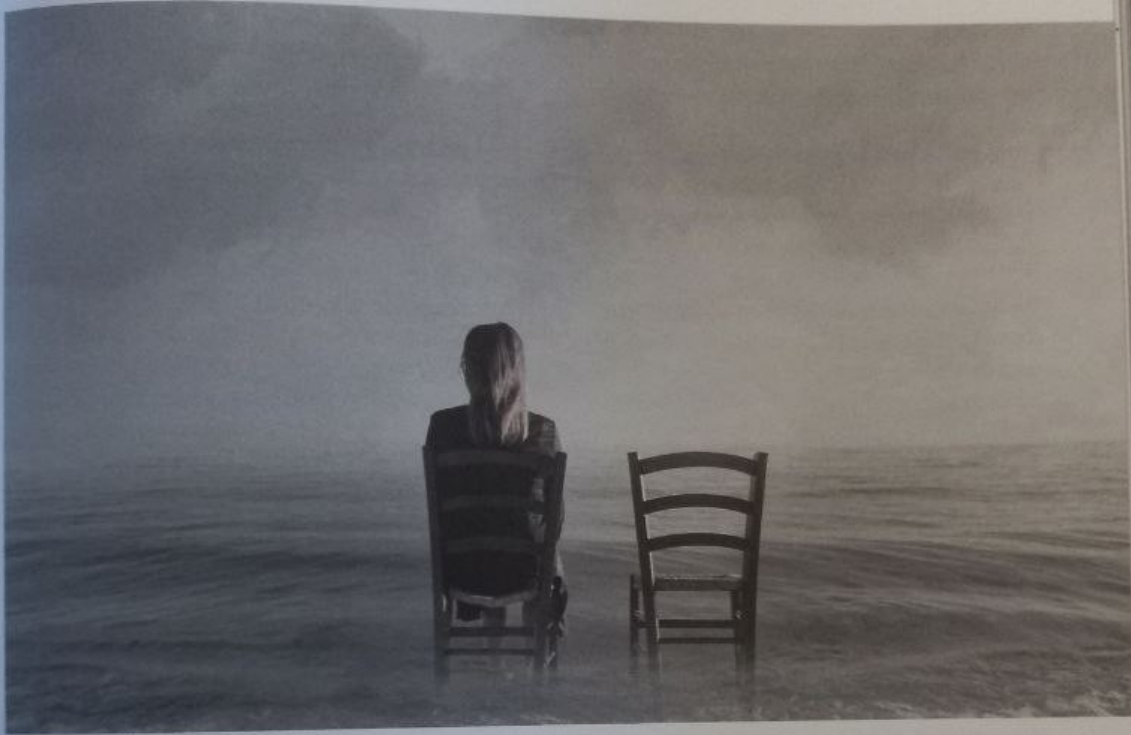
Zelf zie ik twee hoofdcategorieën van leegte.

De ene is een prettige leegte, even rust in je hoofd. Je kunt er tot bezinning komen om even later weer verfrist mee te kunnen doen aan het dagelijks leven.

De mentale structuren in jezelf, waarop je wereld is gebouwd, ervaar je niet in de leegte, maar ze zijn er wel. Ze vormen als het ware de ruimte waarbinnen die leegte







aanwezig kan zijn. Dit is een leegte die vaak fijn is en die je toegang geeft tot creativiteit, een leegte waar nieuwe oplossingen ontstaan voor je problemen.

Een heel andere categorie leegte, is de leegte waar de mentale structuren in jezelf verdwijnen. Er is dan geen bodem meer in jezelf, geen basis waar je naar terug kan keren. Deze leegte is veel enger. Vaak maak je er kennis mee door een gevoel van vallen. Je zekerheden verdwijnen, je beeld van de wereld verdwijnt, je zelfbeeld. Tot er niets meer over is.

#### **Het went**

Als het één keer gebeurt kun je het zien als een vervelende gebeurtenis en ga je daarna gewoon verder met je leven. Als het vaker gebeurt kun je er heel bang van worden. De

---

Als je aan de leegte gewend bent geraakt, kan het zelfs een veilige plek zijn. Hoe turbulent het leven ook is, de leegte is er altijd.

---

innerlijke mentale structuren storten in, zonder dat ze weer opgebouwd kunnen worden.

Dat kan samengaan met verzet en paniek. Je wilt met alle geweld weer terug keren naar normaal. Maar dat lukt dan niet meer.

Uiteindelijk verdwijnt het gevoel van vallen, want er is niets meer waarin je valt. Het lijkt dan meer op zweven dan op vallen. En het zweven blijkt te gaan wennen. Je kunt dan in de leegte aanwezig zijn, zonder paniek.

Je kunt de leegte gaan ontdekken. Ervaren hoe dat is, in de leegte zijn. Wat kun je nog ►



wel en wat niet? Het is een persoonlijke ervaring. Verschillende mensen zullen het op een andere manier meemaken.

Hoe ga je om met de structuurloosheid van de leegte? En hoe ga je om met het wegvallen van betekenis en zingeving? In de leegte is dat er allemaal niet.

In onze cultuur is het niet vanzelfsprekend om de leegte te aanschouwen. Het wordt vaak gezien als een gebrek wanneer je erin verzeild raakt. Maar de leegte is ook leuk. Je kunt vanuit de leegte allerlei kanten op. Allerelei structuren opnieuw gaan maken. Uitstapjes maken naar andere denkwijzen.

En naar de leegte kun je altijd terug. Als je er aan gewend bent geraakt, kan het zelfs een veilige plek zijn. Hoe turbulent het leven ook is, de leegte is er altijd.

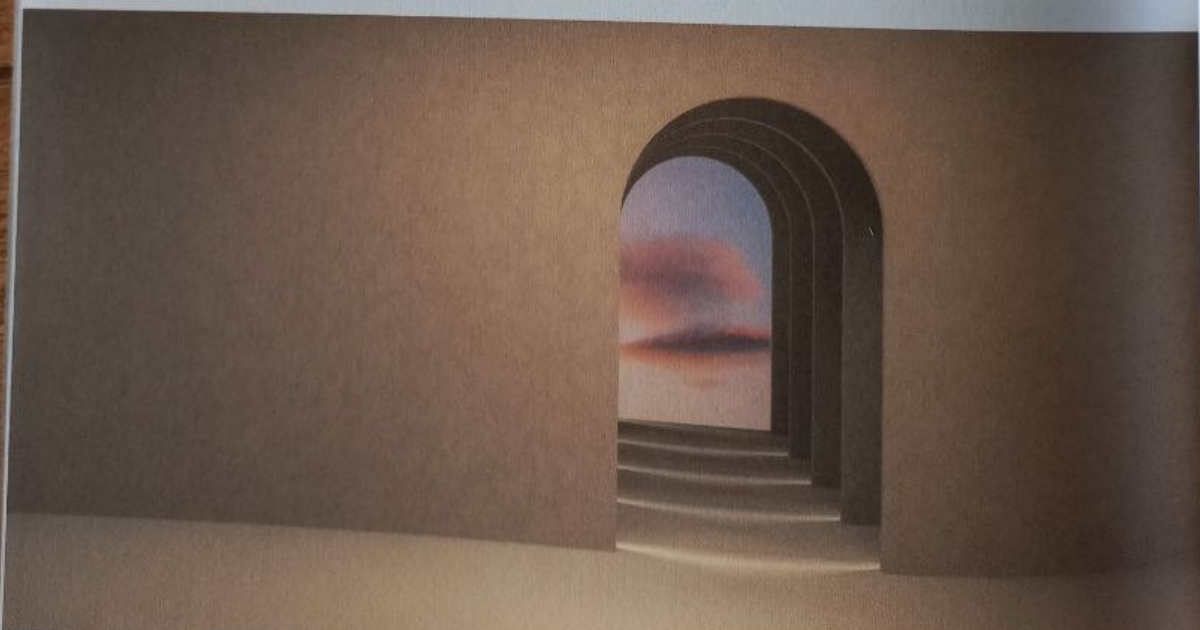
#### **Dagelijks leven**

Tegelijkertijd is er het dagelijks leven.

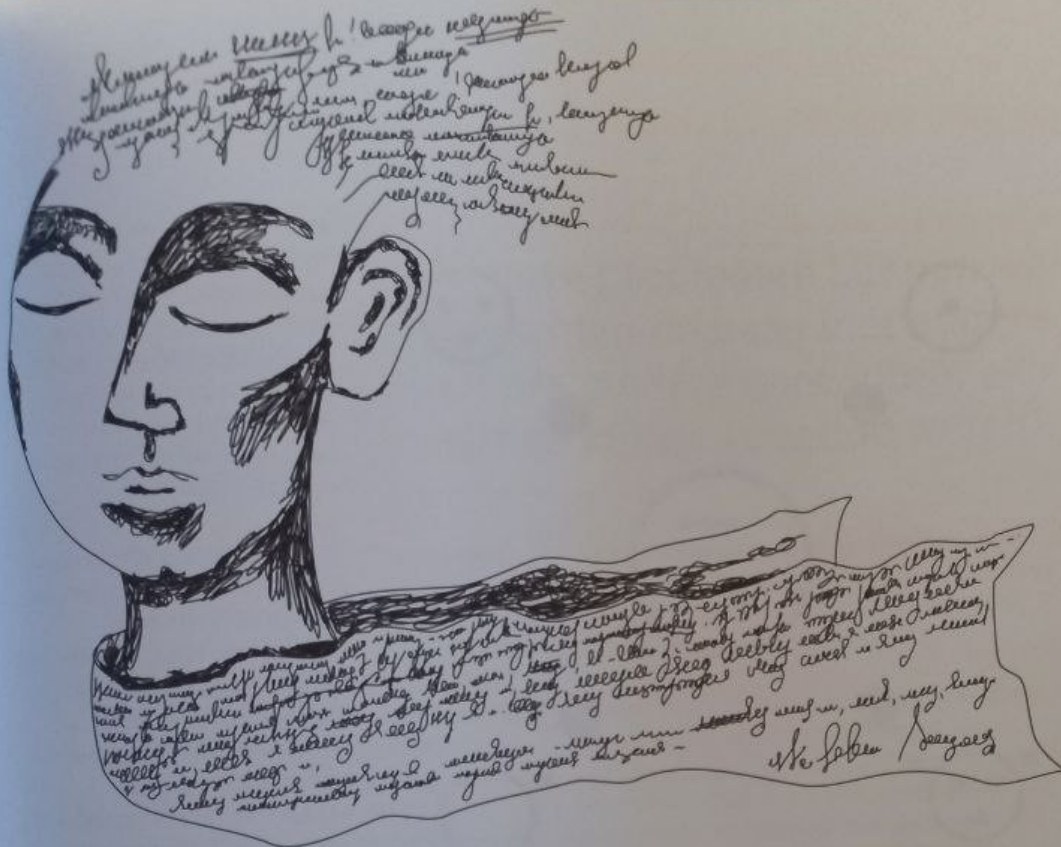
Waar je boodschappen doet, voor je kinderen zorgt, waar er vrienden en burens zijn. En waar een samenleving is, die van alles van je verwacht. Dat gaat niet goed als je zelf in de leegte bent. Het dagelijks leven vraagt betekenis, maar in de leegte is die er niet.

Nou hoef je niet per se mee te doen met het dagelijks leven. Althans, je kan je er zo weinig mogelijk mee bezig houden. Maar de meeste mensen willen dat toch wél. Het dagelijks leven trekt aan ons en heeft allerlei verwachtingen van ons. Het wil dat we ons bezighouden met de activiteiten die plaatsvinden. Werk, liefde, kinderen, vriendschap, interactie. Het dagelijks leven zindert van de betekenis die de leegte niet heeft.

Het lijkt of je moet kiezen, in de leegte aanwezig zijn, zonder betekenis, of in het dagelijks leven aanwezig zijn, waar betekenis nodig is. Of kun je in beide tegelijk aanwezig zijn?







Wanneer je in je dagelijks leven betekenis nodig hebt, maar je vindt geen bron van betekenis in de leegte, dan is dat lastig. Er is dan geen bodem, waar je de betekenis in het dagelijks leven op kan baseren. Hoe zorg je dat wanneer je betekenis nodig hebt, deze niet wegvalt in de peilloze diepte van de leegte? Terwijl je wel ook de leegte wilt erkennen, simpelweg omdat die er gewoon ook is?

### Flarden

Ik wil even terug naar de soorten leegte. In de hoofdcategorie 'structuurloze'-leegte zijn er meerdere varianten. Een is de uitgestrekte variant, waar je lijkt te zweven in een enorme lege ruimte, zonder woorden, zonder concepten. Omdat ik nu niet in de leegte ben, zou ik het omschrijven als 'de ruimtelijke leegte'.

Er is ook een variant zonder ruimte, zonder tijd

en zonder woorden, zo weinig dat er nauwelijks een ervaring is, die heet 'het niks'. Soms verandert de 'ruimtelijke leegte', wanneer ook het gevoel van ruimte instort, in zichzelf in wat ik 'het niks' noem. En soms ontstaat in 'het niks' het gevoel van oneindigheid en verandert het in de 'ruimtelijke leegte'.

In een ander geval verschijnen in de 'ruimtelijke leegte' soms beelden, zomaar, en dan verdwijnen ze ook weer. Soms ook woorden. Je ervaart een woord of zelfs een zin en dan verdwijnt het weer. Flarden van beelden en woorden komen en gaan. Ze hebben geen bodem, geen grond waar ze ►

In de flardenleegte komen woorden, soms vormen ze zinnen en zelfs hele concepten. Maar ze verdwijnen ook weer.





**De woorden en symbolen van de mirdan-filosofie, zoals die nu is, kunnen samengevat worden met deze afbeelding. Alle elementen van deze mirdan-afbeelding hebben een naam en een betekenis en ze spelen de hoofdrol in mijn boek.**

op zouden kunnen steunen en gaan dan weer weg.

Dit is niet zomaar meer een leegte met veel ruimte, het is dan veranderd in iets anders.

Deze variant noem ik de 'flardenleegte'. Ook al is ie soms zo vol met woorden en beelden dat het nauwelijks meer een leegte is, soms zelfs meer een chaos. Maar de bodemloosheid en de structuurloosheid deelt ie met de 'ruimtelijke leegte'.

Al deze varianten van leegte kunnen in elkaar overgaan.

En je kunt vanaf al deze varianten terugkeren in je lichaam. En met je lichaam kom je vanzelf weer in het dagelijks leven terecht.

### De kloof

Maar goed, dan ben je nog steeds in het dagelijks leven, zonder innerlijke ondersteuning van de betekenis die je in dat dagelijkse leven nodig hebt, er is alleen betekenisloze leegte.

In de flardenleegte komen woorden, soms vormen ze zinnen en zelfs hele concepten. Maar ze verdwijnen ook weer. Ook beelden komen langs, werelden zelfs, droomwerelden en magische wezens. Ook zij verdwijnen weer. Ze krijgen geen grip in de leegte.

De eerste woorden die bij mij zijn gebleven, zijn woorden die de leegte én het dagelijks leven erkennen. Ze hebben geen bodem nodig in de leegte, ze

zweven er. Maar ze hebben ook met elkaar te maken, zoveel dat er een verbinding ontstaat. Er vormen zich een soort draden tussen de woorden en er wordt een platform gesponnen. Een platform dat zweeft in de leegte, met vier woorden als pijlers.

De woorden gaan over praktisch omgaan met niet-weten (pu), over ervaren (mu), over de waarheid die we niet kunnen bereiken (osmo) en over ons bewustzijn (marzoek). Deze vier woorden erkennen de betekenisloze leegte in ons en reiken uit naar het dagelijks leven die wél betekenis nodig heeft.

Het platform is zo stevig dat ook andere woorden en concepten eraan kunnen vastplakken. Concepten die kunnen omgaan



met de behoefte aan betekenis in het dagelijks leven. Terwijl ze tegelijkertijd rekening houden met de betekenisloosheid van de leegte.

Het is fijn zo'n platform te hebben. Het overbrugt de kloof tussen leegte en betekenis. Je kan het platform zo weer wegdenken. Probleemloos zelfs. Maar dan is de kloof er ook weer.

### Betekenis

Het platform helpt om betekenis te geven én te vinden in het dagelijks leven. Maar het kan ook overweg met de betekenisloosheid van de leegte. Ik kan het prima wegdenken. Dan ben ik weer in de leegte. Maar als ik betekenis nodig heb in mijn dagelijks leven, dan komt het platform vanzelf weer terug.

De vier woorden van het platform hebben ook symbolen. Vele beelden kwamen voorbij in de flardenwereld. Een paar bleven als het ware plakken aan de woorden van het platform. Dat werden de symbolen bij de woorden.

De woorden en symbolen beschrijven de wanhoop van de leegte en het dagelijks leven. En beschrijven de wervelende schoonheid, wanneer je beide combineert.

Het is maar een spel met woorden. Maar als die woorden kunnen helpen om betekenis te vinden, dan zijn die woorden

Nieuwe problemen kunnen we misschien de baas met andere woorden, andere concepten, een andere kijk op dezelfde wereld.

wel wat waard. Maar misschien wel niet voor jou en heb jij andere woorden nodig, andere concepten. Of ben je al heel blij met de woorden die je al kent.

Ik denk dat we vanuit de leegte elke keer opnieuw een woordenwereld kunnen creëren, die zo goed mogelijk voldoet aan onze ervaringen in de leefwereld. Een zo goed mogelijk systeem van woorden creëren die op dat moment bij ons past.

In rustige tijden bouw je verder op de systemen van je ouders of de maatschappij waar je in leeft.

In onrustige tijden kun je opnieuw beginnen. Nieuwe problemen kunnen we misschien de baas met andere woorden, andere concepten, een andere kijk op dezelfde wereld.

Als ze ook de leegte maar erkennen, want die komt altijd op een of andere wijze weer terug. De leegte hoort bij ons, is zelfs leuk om te ontdekken en we kunnen er goed een systeem in bouwen die ook betekenis kan ondersteunen. ■

## HANS IDINK

**Hans Idink** (1970) dacht op zijn 16<sup>e</sup>: ik wil opnieuw beginnen met filosofie. Alles tot nu toe weggooien en kijken waar je uit komt in deze tijd. Jaren, zelfs decennia gingen voorbij. Een biologiestudie kwam. Er waren banen en ondernemingen. Een huwelijk en 2 kinderen. En al die tijd was er filosofie. Met vreugde en in vrijheid elke weg inslaan die interessant of nodig leek. En nu is er de mirdan-filosofie: Leegte. Het is een poging tot het overbruggen van de kloof tussen leegte en dagelijks leven door middel van vier nieuwe woorden. De mirdan-filosofie is vervat in het boek *Leegte* (zie rubriek 'boekenkast'). [www.mirdan.nl](http://www.mirdan.nl)

