



*Mehdi Jiwa (62) werd geboren in Amsterdam. Tijdens zijn loopbaan als klinisch patholoog was hij onder meer directeur van laboratoria in Alkmaar, Hoorn en Zaanstad. In 2018 nam hij afscheid van de medische wereld om zich volledig te kunnen richten op de door hem opgezette Stichting Filosofie en Meditatie (www.filosofieenmeditatie.nl) Hij en zijn vrouw Helene - die ook geneeskunde studeerde en met wie hij vier dochters kreeg - geven retraites en meditatie trainingen in hun centra in Egmond aan den Hoef en in het Noord-Franse Brognon. Mehdi heeft inmiddels 18 boeken over meditatie en filosofie op zijn naam staan, de nieuwste heet: *Leven in Harmonie*.*

Mehdi Jiwa

JE MOET OPRECHT DURVEN ZEGGEN: ‘IK WEET HET NIET’

In de woonkeuken van zijn retraitecentrum De Cynham in Egmond aan den Hoef staat de soep te pruttelen. Mehdi Jiwa snijdt groenten en roert terwijl zijn vrouw Helene de afwas doet. Ondanks alle onrust op de wereld is Mehdi Jiwa – in een vorig leven klinisch patholoog en directeur van laboratoria, nu organiseert hij retraites – hoopvol over de toekomst. ‘We kijken nu nog door een sleutelgat, maar onze blik gaat zich de komende jaren verruimen.’

Interview en foto's: Viola Robbemondt

Klimaatveranderingen, onrust in de politiek, oorlog en onrechtvaardigheid. De stekker is uit het vierde kabinet Rutte. Is dat volgens jou een goed teken?

‘In ieder geval gaan de grote problemen ver boven het petje van de politiek. Politiek is aardig, als het gaat over eenvoudige vraagstukken als: ‘Moet er een toilet in de Sprinter of niet?’ Daar kun je eindeloos over neuzelen. Maar op ieder groot dossier zitten meer leken dan deskundigen, of het nu kernenergie is, of de zorg of milieu. In een democratie regeert de leek, want die vormt de meerderheid. Ik hoor vaak zeggen: “Democratie is niet goed, maar het is het beste wat we hebben.” Stel je voor je hebt een ernstige ziekte en de therapie helpt niet. Maar er is niets anders. Ga je dan toch door met de therapie die niet werkt? Terwijl je weet dat het niet werkt? Lijkt me niet, want je kunt er doodziek van worden. Dus op een gegeven moment moet je durven zeggen: “Ik weet het niet.” Daarmee creëer je een bepaalde ruimte. Dan heb je even niets, maar in die ruimte zal iets ontstaan. Zo lang er mensen in de politiek

lopen te gillen, is er geen ruimte. Veel mensen komen bij me met vragen. Soms zeg ik: “Ik kan je eigenlijk niet helpen. Want als ik op jouw stoel ga zitten, dan neem ik jouw ruimte in. Die ruimte kan ik beter aan jou laten om te ontdekken.” Dat is vaak moeilijk en helemaal niet leuk. Toch leer je daar veel van.’

Wat heb je geleerd van de bouw van een aantal laboratoria in Noord-Holland, die jij initieerde?

‘Voordat ik ergens aan het werk ging, zei ik altijd: “Laten we iets moois bouwen”. Dat was mijn mantra en er was nooit iemand op tegen. We spraken niet over geld. Terwijl men in de zorg altijd bezig is met bezuinigen en alles zo goedkoop mogelijk moet. Maar de woorden “Laten we iets moois bouwen” resoneren bij veel mensen. Geloof het of niet, maar er is heel veel geld. Als je ziet hoeveel er in de zorg wordt verspild, of in pijpleidingen zit of in dingen waarvan je denkt: waar blijft het? Dat heeft me altijd verbaasd. Er is genoeg geld om tien keer deze aardbol te kopen en nog steeds denkt iedereen dat er tekort is. In allerlei spirituele tradities is dit een belangrijk fenomeen: als je begint met een tekort, dan eindig je met een tekort. Of het nu om geld gaat, of om liefde of aandacht. Een tekort krijg je niet opgelost. Want de schepping bestaat uit overvloed. Alleen verdelen we het vreemd. Ik geloof dat 2% van de mensheid 80% van het geld heeft en mantra's als ‘winstmaximalisatie’ en ‘greed is good’ en ‘what's in it for me’ zijn heel normaal bij economen. Ik denk dat we die in de gevangenis moeten stoppen.’

De politiek zou dus stil moeten worden zodat er ruimte ontstaat voor de oplossingen?

‘Wat ik mensen vaak meegeef is: probeer 10% of liefst 20% van je tijd te laten bestaan voor een ontmoeting met het onverwachte. Er komen zoveel bijzondere situaties en kansen voorbij, maar we zien en horen ze niet, want we zijn zo druk. Kinderen moeten op de achterbank hun ontbijt opeten op weg naar school en 's middags moeten ze hophop zich op de achterbank omkleden om naar het zwembad te gaan. Ja, welk >

‘WEET DAT ALS JE HET ANTWOORD OP EEN VRAAG VINDT, DE VRAAG STERFT.’

onverwacht moment kan er dan komen? Alles wordt dichtgetimmerd, er is nergens meer tijd voor, en dat is jammer. Wij proberen aldoor maar vragen te beantwoorden, te begrijpen of conclusies te trekken. Maar als je tijd neemt om vragen vragen te laten... Weet dat als je het antwoord op een vraag vindt, de vraag sterft. Het lijkt dan alsof je zekerheid krijgt, maar eigenlijk komen er alleen maar meer vragen voor terug. Antwoorden nemen de mystiek weg. In een relatie is het besef dat je elkaar nooit helemaal kent leuk, dan blijft het een ontdekkingsstocht. Dan is er ook heel veel ruimte voor het onverwachte en voor een andere aanpak of koers. Dat werkt ook in de politiek zo. Op andere manieren leren kijken, schept ruimte. Het zou toch veel prettiger zijn om alles niet zo in kampen op te sluiten, zoals we nu doen. Links en rechts en rood en groen. Allerlei signaturen, maar die mensen kunnen dus ook niet opeens een andere kant op denken, want ze zitten opgesloten in hun eigen kampen. Want jij bent nu eenmaal rechts en jij nu eenmaal links.’

Hoe kunnen we hier als individu het beste op inspelen?

‘Het mooie van deze tijd is dat je zelf over je zingeving en levensfilosofie mag nadenken. Historisch bezien is dat bijzonder, want duizenden jaren lag het monopolie bij religies en de politiek. Individuele vrijheid op dit vlak is er pas gekomen voor de naoorlogse generaties. Maar eenvoudig is die vrijheid niet; nogal wat mensen valt het zwaar aan hun leven zin te geven. We moeten het vooral zelf uitzoeken, vooral ook omdat je op school niet wordt geleerd om erover na te denken. Tijdens onze retraites krijgen we veel mensen die met zingeving worstelen. Wat is mijn rol en waarvoor doe ik het? Wat maakt mijn leven zinvol en wat is voor mij een betekenisvol leven?’

Als individu voel ik me vaak te nietig om iets groots te kunnen veranderen...

‘Je wordt er hopeloos en moedeloos van. En dan denk je: “Laat maar zitten”. Of je denkt: “Waar is de wijn of het bier, laten we gaan drinken”. Dat moeten we natuurlijk niet doen, dat gaat niet helpen. Iedereen kan een stap zetten. Of je nu ‘succesvol’ bent, of in de goot ligt. Een lange wandeling begint met één stap. Die kun je herhalen en nog eens herhalen en dan noemen we het lopen. Zoom dus in op die eerste stap. Dat begint met heel goed voelen wat bij je hoort. Doe je nu wat voor jouw leven echt belangrijk is? Waarin kun je jezelf verheffen? Binnen relaties: kun je elkaar helpen je vleugels te (her)ontdekken? Daarvoor moet je heel diep leren luisteren in jezelf. Wie ben je? Waar sta je voor? Wat is mijn diepste passie? Als je denkt dat je het verschil niet kunt maken, denk dan maar aan wat een van mijn leraren mij meegaf: “In diepe duisternis is een klein licht een helder baken”. Dat heb ik eigenlijk altijd meegenomen. Ik kan misschien niet veel betekenen, maar wát ik kan, kan ik inzetten en mag je hebben.’

Jij hebt je witte jas aan de wilgen gehangen. Leef jij nu je passie?

‘Ik had prachtig werk, maar ja, ik mocht stoppen met werken en doe nu dit, 12-15 uur per dag en het voelt niet als werken.

De tijd vliegt. Kijk dus naar je eigen natuur. Hoe ben je geprogrammeerd: heb je veel of weinig ruimte voor jezelf nodig? Hoe zit je in elkaar? Ken uzelve. Meditatie is een prachtig instrument om dat te ontdekken. In meditatie ligt het domein van de fluisterstem, die voorbijgaat aan al die drukke gedachten. Maar het vergt inzet. Alles is uren maken, dus ook meditatie. Als je je natuur kent, dan is het resultaat niet meer bepalend voor je succes, maar de intentie waarmee je het doet. Je kunt op ik weet niet hoeveel verschillende manieren ja zeggen. Je kunt zelfs ja zeggen en nee bedoelen. Wat is je innerlijke houding tegenover iets? Schrijf jij dit artikel alleen omdat je geld wilt verdienen? Of omdat je een mooie wereld wilt creëren? Of omdat het nu eenmaal is wat je hart graag doet en wat je volgt? Dan worden het totaal andere teksten.’

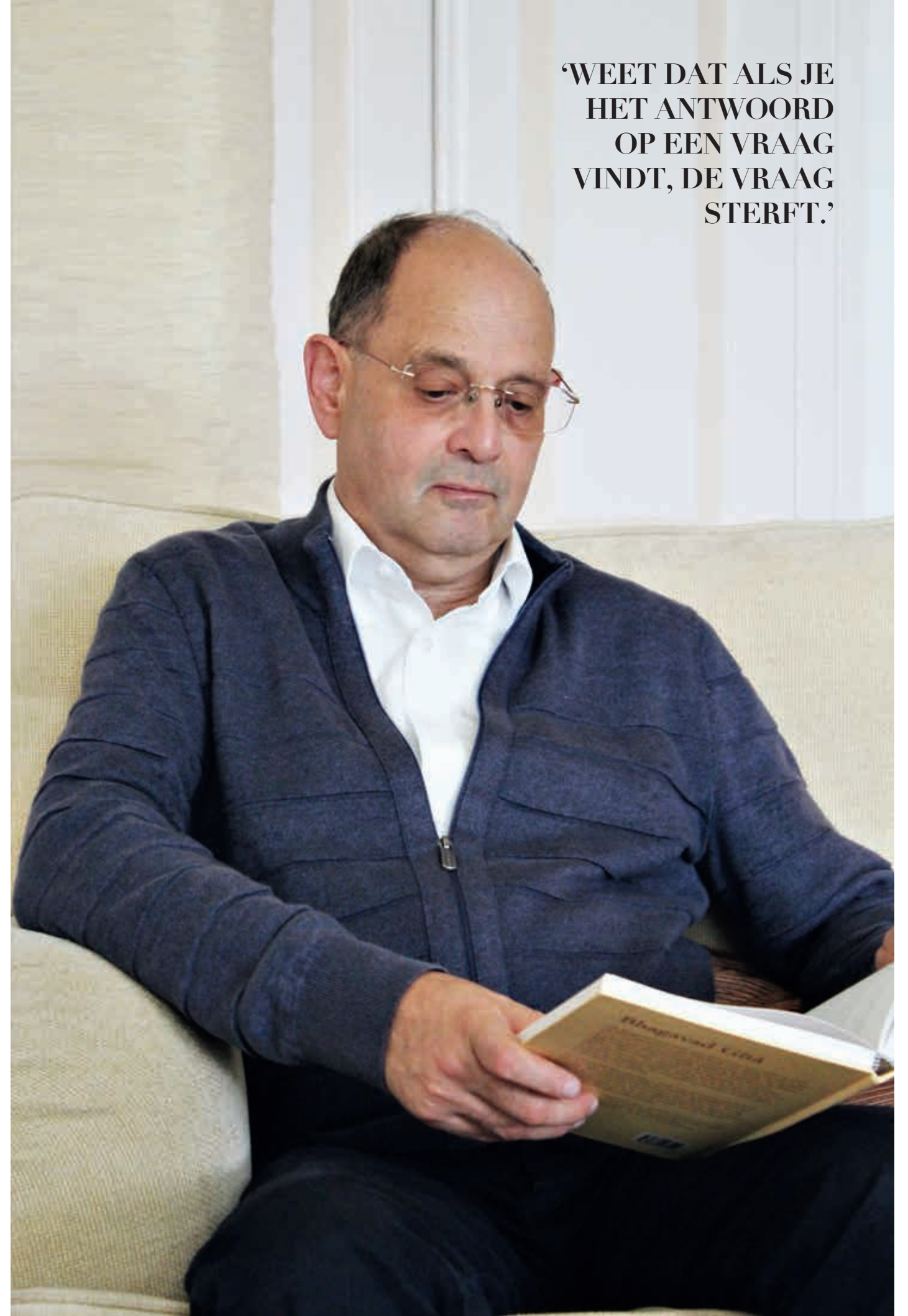
Veel mensen zitten vast in ‘ik moet geld verdienen’ om te kunnen (over)leven

‘Het is een gevaarlijke uitspraak, maar ik geef hem toch: “Geld volgt een goed plan als een schaduw”. Als ik dat zeg, roepen mensen altijd dat ik gek ben (lacht). Misschien hebben ze wel gelijk. Ik kreeg dat tenminste al te horen toen ik afdelingshoofd was. Ik denk dat ik die uitspraak wel begrijp. Want als je gek bent, ben je vrij. Je mag zeggen wat je wilt. Want je bent tenslotte toch gek. Je mag doen wat je wilt, want je bent gek. Je hoeft niet op tijd te komen, je kunt ook zomaar wegllopen. Want: gek! Normale mensen volgen het protocol, maar iemand die gek is, hoeft dat niet. Want het zou wel heel gek zijn als een gek zich aan de spelregels zou houden. Dan denkt iedereen: “Is-ie ziek? Laten we een bloemetje voor hem kopen”. Dus leek het mij wel een goed idee om het zo te laten. Ik had dat overigens al toen ik nog kind was. Werken om geld te kunnen verdienen? In veel gevallen verkoop je jezelf, je verkoopt je ziel.’

Je moet je ziel niet verkopen, zeg je eigenlijk?

‘Ja, kijk naar jezelf. Een goedkoop horloge geeft de tijd net zo goed weer als een Rolex. Maar mensen willen zich onderscheiden met de mooiste auto, de mooiste kleding. Bedrijven willen winstmaximalisatie. En dan tellen slechte arbeidsomstandigheden of een schone, veilige leefomgeving niet. Komt de shit vervolgens aan het licht, dan is dat erg vervelend. Niet om die slechte omstandigheden, maar omdat het de winstmaximalisatie in de weg staat. “Hij die een brood steelt komt in de gevangenis, hij die een kroon steelt maakt wereldgeschiedenis.” Dat las ik al in Suske en Wiske, een gezaghebbende strip [lacht]. Je wordt dus in feite niet bestraft omdat je iets steelt, maar omdat je te klein denkt. Willem van Oranje was ook een crimineel in de ogen van de toenmalige regeerders, maar hij won. En oorlogen worden altijd gewonnen door de goeden, nietwaar? Er is nooit een Vietnam-tribunaal geweest, of een Irak-tribunaal. En de aardbevingen in Groningen? Van die taart heeft iedereen weer een graantje meegepikt, in de vorm van gas.’

Dan zouden we nu toch iets aan de Groningers terug moeten geven?



‘VOOR MIJ IS EEN INTELLIGENT PERSOON IEMAND DIE HARMONIEËN KAN ZIEN, DIE ORDE KAN ZIEN IN COMPLEXE SITUATIES OFTEWEL CHAOS.’

‘Ja, ga het maar proberen in Bergen. Mag ik uw Rolex voor Groningen? Dat wordt geen campagne, denk ik.’

Hoe gaan we het tij dan wel keren?

‘Kleine stapjes maken. Vind je eigen intentie. Daarbij kijk je niet naar wat anderen doen, maar wat ga JIJ doen? Alleen voorbeeld telt en jij hebt je eigen voorbeeld te geven. Op jouw manier. Investeer daarin. Hoe klein het ook lijkt. Tijdens de retraites, die vaak worden bezocht door jongeren en door 50-plussers, bereid ik vaak de maaltijden, met hulp van deel-nemers. Vaak hebben mensen al veel meegemaakt. Je kan natuurlijk proberen met ze te praten, maar samen koken is beter. We maken dan iets als satésaus voor bij de nasi of bami. Het proces van maken en uitdelen doet al heel veel. Vergeet niet dat de keuken de “Tempel der Herinneringen” is. In de keuken komen veel oude herinneringen boven en er worden nieuwe gemaakt. Wat in de keuken gebeurt, kunnen zowel kinderen als volwassenen zich jaren later nog herinneren. Wat ik verteld heb is dan meestal al lang weer vergeten.’

Als je minister-president was, wat zou je per direct invoeren?

‘Het lijkt mij sowieso geen goed idee om mij minister-president te maken [lacht]. Als ik dan toch iets moet noemen; volgens de Griekse wet kwam je in de gevangenis als je je kinderen geen muziekonderwijs gaf. Als minister zou ik het meteen weer invoeren. Intelligentie is nu te belangrijk geworden. Terwijl: wat is intelligentie eigenlijk precies? Iedereen heeft daar z’n eigen definities bij. Voor mij is een intelligent persoon iemand die harmonieën kan zien, die orde kan zien in complexe situaties oftewel chaos. Spelen in een orkest is een van de meest complexe dingen die je kunt doen. Je moet je eigen kennis en kunde hebben en kunnen uitvoeren. Je moet de componist begrijpen en de dirigent. Maar ook al je medespelers. Het heeft weinig zin als jij iets sneller kunt spelen dan de ander. Dan ben jij vijf minuten eerder klaar met de symfonie dan de ander, maar dan klinkt het niet. Je moet kunnen leiden, je moet ook kunnen volgen, ondersteunen, jezelf weg kunnen cijferen, op de voorgrond treden, tal van interpretaties kennen, accenten verschuiven, meebewegen met de ideeën van de dirigent: dat is wat een goed musicus doet. Dat kun je niet uitleggen, dat moet je voelen. Het is net als dansen. Je kunt niet iedere pas overleggen. Dus als je dan toch iets met politici moet, laat ze eerst eens samen muziek spelen. Dan leren ze in ieder geval één ding: naar elkaar te luisteren.’

Je leert door dingen fout te doen?

‘Wat is fout? Tijdens de retraites maak ik vaak de maaltijden. En in de keuken heb ik een heel vaste regel: er is nooit iets fout. We zeggen dan dat het ánders is geworden. Leuk incident, een paar jaar geleden: tijdens een retraite in Brognon kwam een mevrouw helpen in de keuken. We hadden allemaal restjes over, te klein om nog een keer op te dienen en niet goed te combineren. Dus werd uiteindelijk toch maar besloten om het weg te gooien. Ondertussen had ik de sajour lodeh (een Indo-nesisch gerecht, red.) al klaargemaakt en in de bijkeuken gezet. Maar zij was ook in de bijkeuken bezig om alles te verzamelen om weg te gooien. Dus had ze een pan met een restje dahl bij mijn sajour lodeh gegooid om dat samen weg te kunnen gooien. Ze merkte haar vergissing op en was in tranen: “Nu heb ik het eten voor straks verpest”. Maar ik dacht: we weten nog helemaal niet of het niet lekker is. Dus ik een beetje roeren en proeven. Het smaakte ánders, maar zeker niet fout. We hebben het gewoon geserveerd en iedereen vond het lekker.’

Spreekt daaruit de hoop dat het goed komt in de wereld?

‘Ja, het opbouwen van een samenleving kost generaties, het afbreken ervan gaat veel sneller. Afbreken is niet het eindpunt. Er komt altijd weer een volgende stap. De volgende stap is een expansie van de geest. Nu kijken we alleen maar door een sleutelgat, maar die blik gaat zich de komende jaren verruimen. Je ziet het ook gebeuren. Je krijgt te maken met milieuproblemen, vluchtelingen, grote tegenstellingen, arm en rijk. Dat grote hek om je tuin met camera’s er omheen en alarminstallaties: uiteindelijk werkt dat niet en moet je uit die bubbel komen. Op het moment dat je bewustzijn zich verruimt, heeft dat één belangrijke consequentie: je ego wordt steeds minder belangrijk. Eerst zit je als het ware in een badkuip die dus bestaat uit grotendeels jou met een klein beetje water er omheen. Vervolgens wordt dat een zwembad waarin jij nog maar een klein druppeltje bent. Dat wordt een heel interessante fase.’

Zitten mensen niet te comfortabel in die badkuip?

‘Zingeving was voorheen misschien voor de happy few. Maar we zien nu dat het leerbaar wordt. Als je alles al zo’n beetje hebt gezien en meegemaakt in je leven. Wat is dan het volgende? Ga je op cruise en nog wat golfen en dat was ‘m dan? Of wil je betekenisvol bezig zijn? Dat laatste heeft veel power. En vergis je niet: deze creatieve kracht is een vrouwelijke energie die sterker is dan de mannelijke macht, de rede. Ze is creatief, adaptief, speels, onderzoekend en sociaal. Allerlei meditatieve vormen gaan ons helpen om ons bewustzijn te verruimen en om onder water te kijken. Denk maar aan de ijsberg: 5% erboven, 95% zie je niet. We duiken steeds dieper. Tot conclusies komen willen we niet, want dan stokt de reis. De reis is belangrijker dan waar hij ons naartoe leidt. Dus ja, het ligt allemaal in ons vermogen. De dichter Rainer Maria Rilke zei het ons al: “Zoek niet naar antwoorden, maar probeer je vragen te leven. Misschien wandel je dan eens, ooit, in een ver verschiet, het antwoord binnen.”’ <