



# Het geluid van een kraai die wegvliegt

Keuze uit de toespraken, 1985 -2005

Maarten Houtman

Stichting 'Zen als leefwijze'  
[www.taozen.nl](http://www.taozen.nl)

Afbeelding cover: *Gastenkamer in 'Het Spijk' te Eefde, 1985*

# Het geluid van een kraai die wegvliegt

Maarten Houtman

Keuze uit de toespraken, 1985 - 2005

Uitgave ter gelegenheid van het 30-jarig bestaan  
van Stichting 'Zen als leefwijze'

[www.taozen.nl](http://www.taozen.nl)

## Medewerkenden

Klaaske Fokkens, *redactie*

Hein Zeillemaker, *productie*

# Inhoudsopgave

Voorwoord	5
<i>Jezelf leren kennen zonder bedoeling</i>	
Eefde, 3 juli 1985, woensdagmorgen	6
<i>Leren ervaren wat er gebeurt</i>	
Eefde, 4 juli 1987, zaterdagmorgen	15
<i>Het verhaal van het stoffe in de stroom</i>	
Eefde, 25 april 1990, woensdagmorgen	21
<i>Het is de ruimte tussen alles wat we kennen</i>	
Sterrelaansessies, 29 september 1990	26
<i>Beginnen</i>	
Sterrelaansessies, 26 januari 1991	30
<i>Verbonden in voorlopigheid</i>	
Eefde, 22 april 1991, maandag	34
<i>De beweging van de geest volgen</i>	
Sterrelaansessies, 27 juni 1992	40
<i>De oneindige ruimte van het niet-weten</i>	
Huissen, 13 december 1996, vrijdagavond	45
<i>De verschroeiende vuurwind</i>	
Huissen, 17 december 1996, dinsdag	58
<i>Het verhaal van de aapgod Hanuman</i>	
Huissen, 26 april 1998, zondagmorgen	66
<i>Het grote meer van je diepste wezen</i>	
Mennorode, 22 oktober 2005, zaterdagmorgen	72

# Voorwoord

**“Ik hoorde daarnet het geluid van een kraai die wegvliegt...”**

**Zo begon Maarten Houtman een toespraak tijdens de sessie van juli 1987. Het was één van de lezingen die gebruikt werden voor de ‘toespraak van de maand’, sinds januari 2014 te vinden op onze website [taozen.nl](http://taozen.nl)**

In dit allereerste e-book, uitgegeven ter gelegenheid van de dertigste verjaardag van Stichting ‘Zen als Leefwijze’ – opgericht op 25 juni 1985 – vindt u elf van deze toespraken terug, hier chronologisch gerangschikt. We beginnen in juli 1985 en eindigen met een toespraak uit mei 2005.

Het was een grote vreugde om alles opnieuw te lezen, en in de redactie zoveel mogelijk Maarten te laten doorklinken, hem aan het woord te laten.

We streven er bij de bewerking altijd naar zijn toespraken zoveel mogelijk in hun oorspronkelijke vorm aan u door te geven. Wijzigingen worden alleen aangebracht om de leesbaarheid te bevorderen.

Amsterdam, 25 juni 2015,

*Klaaske Fokkens*

*Hein Zeillemaker*

# Jezelf leren kennen zonder bedoeling

*Eefde, 3 juli 1985, woensdagmorgen*

**Ik wil proberen de vijfdaagse ditmaal iets anders te doen, omdat ik me ervan bewust ben dat het aandeel van de meditatie in ons leven eigenlijk te gering is. Ik zoek steeds – en dat gaat natuurlijk met vallen en opstaan – de meest effectieve methode om het meditatieve gedeelte van bijzaak tot hoofdzaak te maken in jullie leven.**

**Dat hangt natuurlijk voor een groot deel af van wat je ermee doet, maar mijn verantwoordelijkheid is om het jullie zó aan te bieden, dat jullie het vrij gemakkelijk van bijzaak tot hoofdzaak kunnen maken.**

Een van de eerste dingen is om te zien dat meditatie echt een primaire zaak is. Er is wel eens gezegd ‘Geef mij de kinderen en ik zal een nieuwe maatschappij maken.’ Dat is een aardige uitspraak, maar het houdt geen rekening met het ingebouwde cultuur- en gewoontepatroon, waarin de mens leeft. Dat betekent dus dat je een aantal stappen terug moet gaan, en je af moet vragen of je met jezelf wel op de juiste wijze omgaat.

Als je daarop ingaat, kom je tot de ontdekking dat je eigenlijk helemaal niet met jezelf ‘omgaat’. Je bent onbekend voor jezelf. Je beschikt over een aantal mogelijkheden, door je lichaam, je zintuigen, je hersens. Dat is zo vanzelfsprekend, dat je er niet bij stilstaat dat die hele apparatuur aandacht behoeft – en niet alleen aandacht, maar ook liefde. Dat is voor ons werkelijk iets waar we bijna nooit bij stilstaan.

Je hele lichaam behoeft aandacht, behoeft vriendelijkheid. En dat geldt ook voor alle organen. Want als dat niet zo is, als je in ergernis, in angst, in verwarring, in verlangen leeft, dan worden de organen verwaarloosd. Je adem is niet in orde, je bent niet ontspannen, maar vooral: je gaat voorbij aan de meest nabije die er is, namelijk jijzelf.

Meditatie begint eigenlijk daar waar je ziet dat het hierom draait. Want je kunt je alles voornemen wat je wilt, maar daar komt heel weinig van terecht als je niet de volledige medewerking hebt van *alles* wat je bent: je lichaam, je denken, je voelen. Dat is niet zo eenvoudig, want het betekent dat we beginnen te erkennen dat we een hele gecompliceerde, oneindig fijn op elkaar afgestemde wereld zijn, waar we op een hele barbaarse manier gebruik van maken.

Het ellendige is dat heel veel meditatiesystemen daarin nog een eind verder gaan en het lichaam proberen te dwingen tot bepaalde dingen, om een bepaald doel te bereiken.

Ik begin steeds meer overtuigd te raken dat dat een botte en liefdeloze weg is. En dat wij, met gebruikmaking van onze intelligentie en van de krachten die aanwezig zijn in de kosmos, én in ons, én in de wereld, op een veel eenvoudiger en intelligenter manier tot meditatief leven kunnen komen.

Wij kunnen de oude hulpmiddelen niet meer volgen, zoals ons terugtrekken in een klooster of in een ashram. We zullen midden in ons leven moeten staan, met *alles* wat dat meebrengt. Met het hele web van relaties wat we allemaal hebben, niet alleen tot mensen, maar tot alles om ons heen. Dáárin, zonder ons daaruit terug te trekken, zullen wij meditatief moeten leven – ‘meditatief’ wil eigenlijk zeggen: aandachtig leven, aandachtig voor *alles*. Alles is alles, dat sluit niets buiten.

Het merkwaardige is dat als je zegt ‘alles’, daarmee dan de meeste problemen die we nu hebben verdwijnen. Want die problemen komen voort uit het feit dat we geen aandacht hebben voor *alles*, maar uitsluitend voor de punten die ons opvallen, vooral die punten die ons pijn doen, psychologisch, lichamelijk, gevoelsmatig. Dat worden de problemen. Maar als wij aandacht geven aan alles: aan onze voeding, aan onze adem, aan ons slaap-waakritme, dan blijkt dat er zoveel te doen is, dat er geen tijd meer is voor de problemen waar je mee zit.

Maar dat betekent een dusdanige revolutionaire omwenteling in ons leven, dat daar geen regels voor te geven zijn. Want ieder van ons is een andere bewustzijnseenheid.

Wat tot nu toe gedaan is, is veralgemeniseren en regels geven. En het gevolg is dat wij ons dan eerst moeten aanpassen aan die regels, en dan kunnen we nog eens gaan mediteren. Dat is de omgekeerde wereld.

Wat ik voorstel is dat wij beginnen bij het begin: dat wij onszelf, zoals we zijn, op een liefdevolle wijze leren kennen. Waarbij niets onbelangrijk is, niets! Waarbij je zult moeten ontdekken waarom je beweegt zoals je beweegt, waarom je gedachten gaan zoals ze gaan. Dus niet meer, zoals altijd voorgeschreven is, je gedachten kwijtraken. Maar eens te weten komen hoe je gedachten gaan en waarom ze gaan zoals ze gaan. Zodat je wereld niet meer bestaat uit te bereiken doelen en verboden, maar uit een aandachtige ontdekkingsreis.

Zodra je dat probeert, merk je dat je dermate geconditioneerd bent, dat je dat eigenlijk niet wilt. Je wilt veel liever een regel hebben, 'Doe het zo en zo.' Maar om voor jezelf te ontdekken hoe het allemaal is, dat weiger je eigenlijk.

Het is natuurlijk hoogst onintelligent om zo te leven, maar dat doen we wel.

Daarom hebben we meestal een heel leven nodig om een heel klein beetje inzicht te krijgen. Terwijl als je aan het begin begint, je op een hele natuurlijke wijze en redelijk snel gaat ontdekken waar het om draait. En als je dat ontdekt hebt, is het nog *a man's job* om dat wezenlijk tot je door te laten dringen.

Dat is ook zo merkwaardig, wij kunnen dingen zien, maar ze dringen niet tot ons door. Dat wil zeggen, we *beseffen* ze niet. Dat ze niet doordringen, komt omdat we niet geleerd hebben aandachtig te zijn.

Ik hoor het leerlingen zo vaak zeggen: 'Nu heb ik pas begrepen wat je al jarenlang tegen me gezegd hebt.'

We zijn echt gevangen in onze gewoontegedragingen en in onze gewoontereacties. En dat is niet alleen bij oude mensen zo, maar ook al bij jonge mensen. Vroeger dacht ik in mijn naïviteit 'Dat is alleen het euvel van oude mensen.' Maar het is met jonge mensen net zo. Het is een ander patroon, maar het is precies hetzelfde. Met alle leuzen over vrijheid en ik weet al niet wat, is er in feite niets gebeurd, de ene onvrijheid is ingewisseld voor de andere, de ene conventie voor de andere.



We werken altijd andersom, we zeggen dát en dát moet gebeuren, en nu zullen we onszelf wel omvormen om dat te kunnen doen. Terwijl het natuurlijk oneindig veel intelligenter is om te zeggen ‘Wie ben ik, wat kan ik, en wat zou ik willen doen.’ Want we weten niet eens wat we zouden willen. We weten alleen dat we niet willen wat we op het ogenblik zijn.

Dat is het enige wat we weten, anders zaten jullie hier niet.

Dus de vraag is: hoe kunnen we onszelf werkelijk leren kennen. En dat is een stuk van de meditatie: onszelf leren kennen zonder oordeel.

Dat laatste is ongelooflijk moeilijk, want het oordeel zit ingebakken; of het nu uit de religie, de maatschappij, de conventie, de gewoonte of uit de opvoeding komt, ingebakken is het. Zolang je dus volgens die maatstaven met jezelf bezig bent, kom je geen *steek* verder. Dat is voer voor de psychologen.

Dus hoe begin je, waar begin je? Want alles wat ingebakken is, vormt een geweldige barrière.

Ik geloof dat het Oosten – en met name de Chinezen - heel wijs is geweest door te zeggen ‘Laten we daar beginnen, waar nog de minste roofbouw en deformatie plaats heeft gehad, laten we beginnen met ons bewust te worden van het lichaam en de principes die daarin werken.’

En dat ze dan – dat vind ik het *geweldige* van met name het taoïstische systeem – niet weer zeggen ‘Nu wil ik dat en dat doel bereiken.’ Maar zich afvragen: ‘Hoe kan ik, gegeven de wetmatigheden die er heersen in het lichaam, daarmee werken?’

‘Ermee werken’ wil niet zeggen: ertegenin gaan, dat wil zeggen: ermee *werken*, die krachten zó gebruiken dat jij weer héél kunt worden.

Dat betekent dat je begint met je lichaam zoals het is, met alles wat daarbij hoort. Er is natuurlijk nooit een grens tussen geest en lichaam, dat is één geheel. Maar je begint dus vanuit de lichaamskant je hele leven te leren kennen.

Het klinkt gek als ik dat zo zeg, maar ik meen het letterlijk: je hele leven leren *kennen*. Je leeft een leven, natuurlijk, dat doen we allemaal. Maar het helemaal te leren *kennen*.

Je zult er dus naar moeten kijken, naar moeten luisteren, je zult het moeten voelen, moeten proeven. En daarbij vertrouwen dat er in jou een instantie is – ik zeg het allemaal heel zakelijk en nuchter, dat we vooral niet gaan dromen – die oneindig veel intelligenter is dan jij nu bent. En die door de aandacht die jij eraan geeft, geleidelijk aan in jouw leven een rol gaat spelen. Zodat je niet meer afhankelijk bent van het ingebouwde reactie-, oordeel- en denkpatroon, maar heel onmiddellijk, van binnenuit als het ware, op het leven reageert; dat je niet met je denken overlegt, maar een onmiddellijk antwoord hebt op wat jou overkomt.

Dat betekent dat je moet kunnen beschikken over een lichaam wat schoon is – in alle betekenissen, zowel naar de kant van de schoonheid als naar de kant van de zuiverheid –, dat in een ritme leeft met het kosmische bestel.

Dat betekent een heel fijn afstemmen van slapen en waken, van rusten en werken, van het voedsel wat je tot je neemt – waarbij je dan weer niet de botte indeling maakt tussen vleeseters en vegetariërs, maar er veel dieper op ingaat. Waarbij je grondig de functie van de adem en de energie leert kennen, en hoe die energie door jou gebruikt kan worden tot heil van je eigen lichaam. Dat betekent dat je een gezond mens zult zijn, een energiek mens, die de beschikking heeft over de energie die in je is. En hoe je daardoor de juiste verhouding vindt tussen wat wij gewoonlijk ‘de wereld’ noemen en jezelf.

Dat betekent dat je ook een gevoel van maat hebt. Het gevoel van maat zijn we kwijt. Wat we op het ogenblik doen, of het nu in de kunst is of in één van de andere takken van menselijke bedrijvigheid, is onze eigen kleine wereld *coûte que coûte* doorzetten.

We beginnen geleidelijk aan de rampen in het oog te krijgen, ecologisch, milieutechnisch. Maar dat is nog maar een begin, want het is een uitvloeisel van een *fundamenteel* verkeerde houding die we hebben.

Wat we op het ogenblik doen is overal lapwerk verrichten. We beginnen niet aan het begin, we zijn altijd bezig symptomen te bestrijden. Maar het begint met onze verhouding tot onszelf, en van daaruit tot de wereld. Dat gaat dus veel verder dan de medische wetenschap, dan de fysische wetenschap, enzovoorts. Het is het

*geheel*. Want wij zijn een geheel. En als er iets in de wereld zou kunnen gebeuren, dan is het dat ieder van ons zichzelf *als geheel* ontdekt, en als geheel in de wereld is.

Eén van de grote obstakels is dat wij, doordat we leven zoals we leven, niet de beschikking hebben over de energie die ons is toebedeeld. We denken dat we energie krijgen uit ons voedsel. Dat is maar één kant. Want de mogelijkheid om voedsel om te zetten in energie, hangt af van andere zaken dan van de kwaliteit van het voedsel en de hoeveelheid voedsel. Dat zijn we allang vergeten. Wij moeten de voorwaarden scheppen dat voedsel op de juiste wijze verteerd kan worden, dat het ook omgezet kan worden – niet alleen verteerd, maar omgezet.

Er zijn, met name in het taoïsme, aanwijzingen gegeven om op een intelligente manier met de energie om te gaan. Als wij kans zien om de circulatie van de energie op gang te brengen – dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn –, hebben we de voorwaarden geschapen om op onszelf in te kunnen gaan, om niet al direct aan het begin overweldigd te worden door het afweermechanisme en de in ons aanwezige programma's van cultuur, maatschappij, noem maar op, die elke reis naar binnen beletten.

Dus we beginnen helemaal aan het begin. Hélemáál aan het begin. Daar kun je je niks over voorstellen, dat kun je alleen doen, en dan maar kijken wat het teweeg brengt.

Dat is onder andere één van de heerlijke dingen van tai chi, dat je daar niet veel over kunt denken. Ja, dat kan wel, maar dat is gewoon stom. Je moet het doen, en dan merk je wel. Tai chi kan je leren om aandachtig te zijn, aandachtig zonder doel. Gewoon omdat je er zo bij bent dat je voelt wat er in je lichaam gebeurt. Daar is geen achterliggend doel. Er gebeurt zoveel, dat je er meer dan genoeg aan hebt. De tijd dat je allerlei dingen probeert te bereiken, ligt dan snel achter je, want je voelt dat het daar niet om gaat.

Het gaat erom op een hele natuurlijke, haast vrolijke manier al die vermogens los te werken die je helpen. En niet in de valkuil te vallen dat je weer probeert daarin iets te bereiken, maar gewoon, het doen.

Het doen is een grote vervulling. Dat vergeten heel veel mensen. Het doen zélf is een vervulling. Je hoeft nergens te komen. Het doen op zich is een vervulling. Wat je ook mag doen, al sta je alleen maar, al adem je alleen maar, het is een vervulling. En we zijn dat helemaal vergeten, we moeten altijd ergens naartoe. En in dat ergens naartoe *ontgaat* ons wat er gebeurt, in onszelf, buiten onszelf, en zo verder.

Houd het daarom, als je oefent, zo eenvoudig mogelijk. Het kan niet eenvoudig genoeg zijn. Wantrouw alle gecompliceerdheid wat dat betreft. Want zodra het gecompliceerd is, ben je niet in staat om gade te slaan, om aandachtig te zijn. Je bent al afgeleid. Op den duur kun je dat wel. Maar de relaties tot mensen, tot dingen, zijn heel gecompliceerd. Om daarop in te kunnen gaan moet je eerst in het héél eenvoudige geoefend zijn.

Mensen komen altijd met problemen bij me en dan zitten ze al in een *ongelooflijk* gecompliceerde wereld. Daar moet ik dan antwoord op geven. Dat kan natuurlijk niet. Want waar je nu mee zit, is misschien wel in een vorig leven begonnen. En dat heeft zich almaar opgestapeld, het ene onverteerde op het andere.

Dus wees wijs, begin heel, héél simpel.

Je zult merken dat als je echt aan het begin begint, heel simpel, heel eenvoudig, je leven vanzelf lichter wordt, schoner. Daar hoeft *jij* dan niks aan te doen. Dat is het heerlijke: als je op de goede wijze oefent, ordent het zich vanzelf en hoeft je je ook niet allerlei dingen voor te nemen. Dat is ook één van onze kwalen, we moeten ons altijd van allerlei voornemen. Dat hoeft niet, want het wijst zich vanzelf als het ware.

Als je eenmaal gemerkt hebt dat je eigenlijk slecht kunt werken en je niet kunt concentreren als je teveel eet, zul je minder eten. Dan hoeft je je geen eten te ontzeggen, want je hebt gemerkt 'Dat is niet goed.'

Weer een probleem minder.

Zo is het toch? Als je iets *echt helemaal gezien hebt*, zul je geen moeite meer hebben om je iets voor te nemen. Je moet het nog wel veranderen natuurlijk, dat is zo. En dat gaat ook niet van de ene dag op de andere. Maar dan werkt het tenminste efficiënt. Je hoeft niet van Piet of Jan te horen dat het slecht is om zoveel

te eten of te snoepen of te roken. Dat heb je zelf ingezien, dat heb je zelf gevoeld, ervaren.

Dan heb je natuurlijk nog het gewoontepatroon, want je bent al een heel leven lang gewoon geweest om teveel te eten en teveel te snoepen en weet ik wat te doen.

Natuurlijk, dat is niet van de ene dag op de andere omgezet, dat weet ik heel goed. Maar dan is je motivatie tenminste helder, duidelijk en simpel. Dan ben je ook niet meer afhankelijk van een of andere autoriteit, je hebt het zelf gemerkt.

Zo kom je natuurlijk een *heleboel* andere dingen in jezelf tegen, zoals het onvermogen om datgene wat je ingezien hebt om te zetten. Natuurlijk, maar dan sta je oog in oog met de werkelijkheid in jezelf. Dat is hoogst belangrijk. Dat komt allemaal voort uit een simpele oefening van adem en energie.

Ik heb voorgesteld om, als we wakker worden – nu deze vijf dagen in ieder geval – niet onmiddellijk in de houding te schieten, maar eens na te gaan hoe we op dat moment zijn. Hoe onze adem gaat, hoe onze ontspanning is. Dan ontdek je een heleboel.

Eigenlijk zouden we het de hele dag met elkaar moeten proberen te doen. Daar kunnen we elkaar een beetje in helpen. Zodat we losraken van de regels en op eigen gezag dingen gaan ontdekken. En dan nog is het *a man's job*. Maar dan zijn we tenminste zonder weerstanden bezig, zonder verboden, zonder geboden, zonder regels. Dan zijn we gevoelig en flexibel, en kunnen we de dingen doen die moeten gebeuren. En je zult merken dat je prioriteitenlijst heel anders wordt.

Het is een gigantisch probleem waar ieder van ons voorstaat, een totale omwenteling. En een totale omwenteling komt echt niet tot stand door het doen van brave lesjes of het gehoorzaam doen van oefeningen op het gezag van een ander. Daar heb je je *hele* inzet voor nodig, *alles wat je ter beschikking hebt*. Daarom is het heel belangrijk dat we de energie ter beschikking krijgen.

We zullen merken, als we de energie ter beschikking krijgen, dat het niet zomaar een neutraal iets is, zo van 'Dat is energie', zoiets als benzine die je in je auto doet. Het is oneindig veel verfijnder, het beïnvloedt je gevoel, je denken, je waarnemen – en vooral je liefde. Je liefde tot de dingen, tot de mensen, tot alles wat je omringt

– en dus ook tot je eigen lichaam. Dat zeg ik er met opzet bij, want dat vergeten we altijd. Als we het over liefde hebben, denken we altijd aan iets anders dan aan onszelf zoals we zijn.

# Leren ervaren wat er gebeurt

*Eefde, 4 juli 1987, zaterdagmorgen*

**Ik hoorde daarnet het geluid van een kraai die wegvliegt. En ik vraag me af of wij dat gevoel van gaan zonder bedoeling in ons leven misschien langzaam een plek kunnen geven.**

**Ons hele leven is bedoeld. Van seconde tot seconde doen we dingen, we denken, we voelen, we plannen en we ervaren – prettige dingen, akelige dingen – we schrikken, we zijn blij. Maar eigenlijk is er geen moment dat er niets is. Zoals die kraai die wegvliegt en hier niets achterlaat. Hij gaat. Hij laat niets achter.**

Het kan zijn dat je op een plaats komt waar heel lang geen mensen geweest zijn. Je staat daar stil en laat het op je inwerken. Je merkt dat het er, ondanks het feit dat daar geen mensen meer geweest zijn – het is misschien een kale vlakte – ongelooflijk vitaal is. Zelfs als het een ruïne is. Daar is iets anders, iets wat we niet meer kennen, iets wat niet van de tijd is.

Of, je ontmoet iemand die je veertig jaar niet gezien hebt en je voelt jezelf als het ware terug. Je merkt de ongelooflijke betrekkelijkheid van de tijd. Die tijd die je hele leven beheerst, die plannen maakt, spanningen veroorzaakt, die je altijd in zijn greep heeft.

De vraag is nu: kun je dat hele leven wat je leeft loslaten. Kun je wakker worden zoals een kind wakker wordt, voor de eerste keer. Het weet nog niet wat het leven brengen zal. Het weet ook niets van gisteren, het wordt alleen maar wakker. Het wordt wakker, het voelt zichzelf. Het kijkt misschien de wereld in en ontdekt de wereld, de kamer, misschien het raam, de bomen daarbuiten. En er is verder niets.

Kun je die staat van argeloosheid, van het nog niet weten, in je leven zo'n grote plaats geven dat je vernieuwd kunt worden? Dat je echt uit kunt rusten, dat je geen oefening meer doet, maar *uitrust*. Dat je alles loslaat, niets meer tegenhoudt, niets meer wilt behouden.

Dat geldt zeker voor relaties. Kun je leven met een relatie, met een ander, waarin je het echt helemaal tot diep in vrij laat? Daar geen enkele gedachte bij hebt hoe het zal gaan of hoe het gisteren was. Kun je volkomen argeloos de volgende wending,

die er ongetwijfeld inzit, tegemoet gaan? Of heb je een rekenmachientje in jezelf, dat bliksemsnel alles aftast en daardoor je gevoel bepaald.

Kun je leven zonder toekomst.

Zoals wij zijn, zijn we altijd bezig met de toekomst, met wat komende is. En in dat met de toekomst bezig zijn zit het verleden, alle ervaringen die je achter de rug hebt neem je mee. Een ongelooflijke last.

Kun je zonder vragen zijn? Kun je dat leven van jezelf op de voet volgen. Je hebt je plannen, je doet dingen, je hebt teleurstellingen, je hebt af en toe plezierige ervaringen, iets lukt, iets zet zich in beweging, er wordt nieuw leven geboren. Kun je dat allemaal vervolgen in jezelf zonder dan te extrapoleren, zonder je heel vlug af te vragen ‘Oh, dat zal waarschijnlijk zó gaan, dat zal zó gaan, en is dat wel goed... want ik heb dit en dat al beleefd en wil dat niet nog eens een keer.’ Kun je dat nalaten – onopzettelijk? Niet omdat ik dat nu gezegd heb, maar omdat je zelf voelt dat je dan weer verstrikt bent.

Het komt allemaal neer op één ding, dat je steeds meer gaat ervaren dat je eigenlijk alleen maar kunt registreren wat er gebeurt. Dat je niet aan de gang gaat met de hele apparatuur die je hebt, maar blijft wachten tot een antwoord in jezelf komt wat niet van die apparatuur is. Een antwoord dat alle mogelijkheden, dat alle proposities bevat. Omdat jij het niet in detail uit elkaar hebt getrokken, omdat je op je plek blijft, omdat je in het midden blijft, omdat je in je basis blijft, en het daar laat ontstaan.

Dat vraagt natuurlijk groot vertrouwen. Want je kunt niet van te voren voorspellen wat jouw antwoord zal zijn, dat weet je niet. Dat antwoord wordt geboren, dat máák je niet, dat bedenkt je niet – wij zijn ons hele leven gewend om antwoorden te bedenken.

Het is dus een totaal andere weg. En dat vereist een heleboel, namelijk het vermogen om het in kleine dingen – in je dagelijkse doen, in elke beweging, in elke gedachte, in elke bedoeling die natuurlijk aldoor weer in je opwelt – los te laten, het vrij te laten, het te volgen als het ware.

Er zijn zoveel mensen die zeggen: we hebben zo’n moeite met die energiecirculatie-oefeningen...

Ja, hoe komt dat. Dat komt omdat je aldoor maar *wilt*, je wilt van het ene energiepunt naar het andere. En dan kan het niet gebeuren. Je hebt iets in gang gezet en nu is het moment dat je niets meer doet, dat je alleen maar ervaart wat er



gebeurt – want er gebeurt wat. Maar je hebt zo slecht geleerd te ervaren wat er gebeurt, dat je dan niks ervaart.

Iets in gang zetten en dan voelen wat er gebeurt. En niet ongeduldig zijn, erbij blijven. Misschien wel vijf minuten, misschien wel tien minuten, alleen maar: wat gebeurt er nou? Dan merk je dat er inderdaad heel veel gebeurt. En dat het allemaal vanzelf gaat.

Als jullie eens wisten hoeveel er vanzelf gaat. Als je dat ongeduldige kwekmachientje van jezelf een keer afzet: “*Ja maar; ja maar; ja maar...*”

Dan merk je dat je zoveel wijzer bent, zoveel volwassener, zoveel gevoeliger dan je óóit voor mogelijk hebt gehouden.

Je enige oefening bestaat erin dat je jezelf, zoals je leeft, opmerkt. Gaat zien hoe je de dingen doet. Dat je het bewegen van je handen, het gaan van je voeten, het draaien van je denken, leert kennen. Leert kennen zoals een kind het misschien leert kennen – hoewel een kind altijd al gehinderd wordt door de ouders of de omstanders. Een kind kan ook niet zelf ontdekken, het wordt eigenlijk al onmiddellijk het bos ingestuurd.

Nu moeten wij dat zelf doen, met onszelf – dat hele leven wat we geleefd hebben liefdevol leren kennen.

Dan ga je een heleboel opmerken. Je gaat opmerken dat je dat eigenlijk niet kunt. Je bent zo afgericht op het volgende, zo afgericht op het herstellen, het corrigeren, dat je het niet kunt. Maar het is al een hele grote ontdekking als je ontdekt dat je eigenlijk altijd maar bezig bent volgens een norm die je nauwelijks kent in jezelf. Dat is namelijk de waanzin, dat je jezelf corrigeert aan een norm die je niet eens kent. Je kent hem niet. Hij is wel op een of andere dag bij je binnen gekomen, maar niet bewust. En nu dresseer je jezelf, steeds verder, steeds verder...

Misschien leef je wel een heel leven en kent jezelf niet. Je hebt altijd maar aan de buitenkant gewandeld. Je hebt altijd maar dingen willen doen. Je hebt altijd iets willen worden, *altijd* maar iets willen worden. Als ik eraan denk, word ik zo *moe...*

Waarom kunnen we dat niet loslaten? Waarom kunnen we het leven in onszelf niet een kans geven. Waarom moeten we het altijd mutileren vóórdát het tot leven is gekomen – volgens een of ander systeem, een of andere filosofie, een of andere gedachte, welke dan ook, maar het is allemaal bedacht, het is allemaal ooit gehoord, geleerd, gedresseerd, gedwongen.

Kunnen we dat ontdekken in onszelf? Kunnen we ontdekken wat we met onszelf uithalen, *de hele dag door*. En kan dat zó duidelijk worden, zo *ongelooflijk* duidelijk, dat we een keer zeggen ‘Laat het, doe nou eens niets meer; voel eens hoe mijn lichaam is, hoe ik het mishandeld heb; ik ga daar niet over zeuren; ik voel hoe mijn denken slim, gericht, in kringetjes draait; ik ben daar niet boos over, ik constateer het.’

Ik zie al die mensen om me heen die allemaal hetzelfde doen, ieder op zijn manier. En ik zie voor mijn ogen gebeuren dat al die belangen, van al die miljarden mensen, allemaal net iets anders zijn en hoe ze elkaar tegenwerken. Soms helpen ze elkaar, maar dat is toevallig, meestal werken ze elkaar tegen. En ik zie dat hele bestel over de hele wereld.

Daar heb je geen fantasie voor nodig, ik zie dat *hele* bestel en besef wat dat betekent: dat daar een ongelooflijk lijden uit voortkomt.

Als je dat werkelijk beseft, wat ik nu zo kort heb aangegeven, als je dat écht beseft – niet omdat ik het zeg, maar omdat je het *zelf ontdekt hebt* – zou je dan niet alles op de hele wereld ervoor willen geven om dat lijden iets te verminderen. Zou je dan nog gaan rekenen. Zou je dan nog je kansen gaan vergelijken. Zou je dan nog je eigen plaats veilig willen stellen, of je eigen ideaal of je eigen relatie. Of zou je beseffen dat je alleen nog maar aan het werk kunt. Dat je niet weet waar je uitkomt, maar dat je in ieder geval kunt beginnen met die ene mens die zo dichtbij is – jijzelf – vrij te laten, om die zijn weg te laten vinden.

En zijn weg vinden is niet zijn weg *banen*.

Als ik zeg, ‘Je weg vinden’, dan denken een heleboel mensen dat je je weg moet banen. Nee, je weg *vinden*. Dat is een heel omzichtig, diepgaand gebeuren: je weg vinden. Zonder iets te beschadigen. Als je je weg doorzet, dan beschadig je. Dat is zo.

Maar kun je in deze wereld, die zo vol van agressie, van *onbegrip*, van *wantrouwen* is, je weg vinden. Kun je daarin die stille mens zijn die zijn weg gaat; die vanzelfsprekend dat doet wat nodig is, maar daar geen zelfgevoel aan overhoudt. Kan dat?

Dat is een grote vraag.

Als je niet vanuit dat grote besef van het grote lijden in je leven staat, zul je altijd moeilijkheden hebben, zul je altijd denken ‘Ja, die oefening kan ik wel, die oefening kan ik niet’ en ‘Dat kan ik wel en dat kan ik niet’ en ‘Die is al zover en

die is al zover...’

Die hele onzin vervalt in dat grote besef, ook de vraag ‘Hoe moet ik het doen?’ Dat weet je natuurlijk niet, je weet niet hoe je het doen moet. Je weet alleen maar één ding: dát je moet doen. Je zult hieraan moeten werken, want je beseft waar het om gaat. Je bent weg uit die akelige, kneuterige, kleine particuliere wereld en beseft waar het om gaat.

Nu gaat het alleen nog maar om de vraag: hoe kan ik daarin wezenlijk meewerken. Je hebt geen tijd meer voor al het *gepeuter* aan eigen fouten. *Dat is voorbij!* Want je weet waar het om gaat, je beseft dat. Elke calamiteit die tot je komt, is nogmaals een *zweepslag*. Je zult op weg moeten gaan, je kunt niet meer zitten wachten.

Dan kom je op al die eenvoudige dingen die je in je leven aan jezelf kunt opmerken: dat je gespannen bent; dat de spieren nog niet werken zoals ze misschien kunnen werken; dat je nog altijd maar in je gedachten in hele kleine kringetjes ronddraait; dat je nog maar heel weinig begrepen hebt van wat er allemaal nodig is.

Natuurlijk kom je daarop. Maar dan sta je er heel *anders* tegenover. Je vraagt je niet meer af ‘Hoe moet ik dat nou zo gauw mogelijk doen’, je weet alleen dat je het doen moet. Dat is gewoon zo duidelijk, daar hoeven we niet meer over te praten. Je weet dat je het *doen* moet.

Je hebt ook geen haast meer. Als blijkt dat jouw lichaam, dat jouw omstandigheden zó zijn dat je het nu in dit leven niet kunt verwerklijken, nu dat is dan zo. Daar ga je niet over jengelen, dan zeg je ‘Dat zijn mijn omstandigheden, ik zie wel. En ik ga ook niet iemand zitten verwijten of de wereld zitten verwijten of een instantie zitten verwijten. Het is zo gebeurd. Hoe kan ik nu verdergaan?’

Dus je hebt *totaal afgerekend* met die *hele afschuwelijke erfenis waar je altijd in gevangen zit*. Daar heb je mee *afgerekend!* Want je weet dat je *door* moet. Dus je *zeurt* niet meer.

Nu sta je oog in oog met de werkelijkheid. Wat zijn je omstandigheden? Hoe is je lichaam? Hoe is je denken? En wat kan ik daarmee doen.

Het is een groot moment, als je weet dat je moet gaan. En geen tijd meer hebt voor nabeschouwing. Je gaat!

Dan is elke oefening een zege, je kunt je inderdaad zonder enige moeite aan zo'n oefening geven. Dan merk je ook dat die werkt; je zit jezelf niet meer in de weg. Maar daarvoor is inderdaad nodig dat je eens en voor al gezien hebt waar het op

staat. En dat *nooit meer* kwijtraakt, altijd weer beseft: daar gaat het om. Dan heb je ook de flexibiliteit om alles wat daar tegenin werkt, als het ware gewoon door je heen te laten gaan. Je biedt geen weerstand meer. Er zijn natuurlijk talloze omstandigheden die het vertragen, die het tegenwerken. Daar zet je je wil niet meer in, je laat dat *door je heen* gaan. Jij gaat verder.

Dan maak je gebruik van die *geweldige* kracht van de genezing, van het heel worden. *Dat ben* jij niet, maar je kunt er wel gebruik van maken, doordat je niet meer op de oude manier in je kleine wereld iets probeert te doen.

Dan opent de wereld zich voor je op een manier zoals je je niet kunt voorstellen. Elke dag is een groot geschenk. Je kunt als je wakker wordt wachten, je kunt langzaam, langzaam tot je door laten dringen wat die dag allemaal inhoudt. Je gaat in vrede de wereld in, staat op, vind jezelf terug. Alle dagen daarvóór zijn weg. Het enige wat uit al die dagen is overgebleven, zijn de feitelijke herinneringen. Die heb je nodig, anders was namelijk leren – dat wil zeggen, voortzetten van kennis – niet mogelijk, als je niet het vermogen had om de *feiten* vast te houden. Maar alles wat om die feiten heen is – en dat is het overgrote gedeelte – ben je kwijt.

Ik hoop dat ik jullie, weer van een andere kant, een beetje heb aangegeven waar het om gaat.

# Het verhaal van het stofje in de stroom

*Eefde, 25 april 1990, woensdagmorgen*

*Woensdagmorgen*

**Toen ik het een paar dagen geleden had over het eindeloze proces van bewustwording, was er een vraag of dat zou reiken over de dood heen. Ik ben erg dankbaar voor die vraag, omdat die in mij iets verhelderd heeft.**

Wij zijn als een stofje in een stroom, dat langzamerhand door de stroom doordrenkt raakt. De zon schijnt en het stofje droogt weer, maar allengs raakt het verder doordrenkt.

Er staan bomen langs de kant, die hun schaduw werpen op de stroom. Het stofje beseft elke keer dat hij langs een schaduw gaat en zegt dan ‘Ik ben een beetje ouder.’

Dan komt de laatste boom, het stofje is helemaal doordrenkt en zinkt naar de bodem. Wij zeggen dan ‘Het stofje is er niet meer’ – we zouden moeten zeggen ‘Het stofje is opgenomen in de stroom.’

Als jullie dit goed begrijpen, is het niet meer nodig vragen over de dood te stellen. Het stofje in de stroom is de stroom, het is geen stofje meer. Zolang het stofje nog aan de oppervlakte van de stroom is, stelt het zich vragen over de stroom waarin het is. Maar het is altijd in de stroom. Het lijkt alleen alsof het nog niet van de stroom is.

Na een poosje, als het stofje op de bodem heeft gerust en meegenomen is door de kracht van de stroom, komt het weer iets omhoog. De zon droogt het weer een beetje en wij zeggen ‘Daar wordt een mens geboren.’

Hoe meer zon er is, hoe meer het stofje droogt.

Weer drijft het stofje op de stroom en ziet de schaduwen voorbij gaan. Het wordt weer doordrenkt door de stroom en zakt weer naar de bodem. Maar al die tijd is het de stroom. En het is ook het stofje.

Waar het nu om gaat is dat je beseft dat er een tijd is dat het stofje aan de oppervlakte drijft, en dat het stofje op de bodem voortgaat in de stroom. Maar er is geen moment dat het stofje niet in de stroom is. Alleen zijn plek is verschillend, maar de beweging van de stroom blijft.

Wij hebben *eindeloos* veel theorieën ontworpen – waar we elkaar ook mee om de oren slaan – vanuit het moment dat het stofje aan de oppervlakte drijft. En we hebben verdriet als een stofje naar de bodem zinkt. Terwijl dat juist een reden is tot grote vreugde, omdat je dan weer helemaal stroomt en je weer klaar kunt maken voor een volgende opgang naar de zon.

Het is zo eenvoudig wat ik jullie vertel, dat je het waarschijnlijk niet begrijpt en denkt ‘Ja, maar mijn gevoel dan toch...’

Maar deze eenvoudige beeldspraak kan je helpen om de onwaarachtigheid van je gevoel te leren kennen. Daar hoeft je niet boos over te zijn, het is heel menselijk dat je die gevoelens hebt, dat je pogingen doet om de tijd die het stofje op de stroom drijft te verlengen en groot misbaar maakt als het stofje omlaag zakt.

Terwijl het stofje al die tijd dat het zogenaamd drijft – het merkte eigenlijk niet eens dát het dreef, merkte de stroom niet eens op – gaat voelen dat die stroom er is. En bereid is – niet alleen bereid is, maar zich in grote vreugde laat doordrenken door de stroom.

Dat is wat van oudsher in de mystieke traditie bedoeld wordt met het sterven aan het leven, sterven terwijl je leeft. Niet te wachten tot het moment dat de kosmos het stofje weer laat verzinken, maar je vóór die tijd bewust te worden dat je van de stroom bent. Zodat je vrijwillig de tijd die je aan de oppervlakte bent met het besef van de stroom doorbrengt. Dat verleent je een diepe ernst en ook een grote blijheid.

Wat wij allemaal doen – dat is ook de reden dat we zo vreselijk veel kletsen – is ons druk maken over het stofje, alsof het niet in de stroom is.

Maar dat is eindeloos, want los van de stroom bestaat het stofje niet, het is altijd in de stroom. Alleen af en toe aan de oppervlakte en af en toe in de diepte.

De hele wordingsgeschiedenis van de mens is begonnen om dit besef: dat je een stofje bent en tegelijkertijd van de stroom bent.

Dus je bent niet alléén maar de stroom, wat we ook wel eens denken, je bent én het stofje én de stroom. Altijd, of je nu aan de oppervlakte bent of in de diepte sluimert.

Ieder van jullie heeft het nodig om dit te beseffen, opdat je waardig kunt sterven, als een mens. En niet als een angstig dier, wat weliswaar knap is, maar niet beseft waar het om gaat.

*Woensdagmiddag*

**Ik ben vanochtend uitgeschoten over het zwijgen, omdat zwijgen van basale betekenis is in je leven. Als je niet leert zwijgen – en dat is niet alleen je mond houden – kan de betekenis van alles wat je al geleerd hebt nooit tot je doordringen.**

Denk even aan dat beeld van het pluisje dat aan de oppervlakte drijft in de stroom en geleidelijk aan verzinkt; een moment voordat het totaal in de stroom is en alleen maar van de stroom is, blijft de eindverhouding over tot het leven en tot jezelf.

Dat zijn geen gebeurtenissen, geen voorvallen, geen gedachten, geen gevoelens, dat is jouw eindverhouding tot de totaliteit van het leven en tot jezelf.

Wanneer je de volgende keer weer opduikt en wakker gekust wordt door de zon, in een nieuwe gang in en op de stroom, en je laat je niet door het rumoer van het leven in beslag nemen – en dat betekent zwijgen – dan kan die eindverhouding opnieuw tot je door dringen.

Ik heb het over een *eindverhouding*. Dus ik heb het niet meer over gebeurtenissen, *niets* van dat alles. Die vergaan gewoon.

Wat betekent dat concreet in het leven?

Dat betekent concreet dat je een lichaam hebt en dat je eerbied voor dat lichaam hebt, dat je je lichaam goed verzorgt en naar je lichaam luistert. En tegelijkertijd beseft je dat je niet alleen dat lichaam bent.

Dat betekent dat je gedachten hebt, hele verheven gedachten, hele oppervlakkige gedachten, hele boze gedachten. Je erkent ze allemaal. En tegelijkertijd beseft je dat je niet alléén die gedachten bent.

En je hebt gevoelens, gevoelens van wanhoop, van geluk, van moed, van overwinning en van verslagenheid. Je *erkent* al die gevoelens. En tegelijkertijd beseft je dat je dat niet alleen bent.

Je beseft tevens, op welk moment je ook bent, dat als je iets buitensluit, wat het ook mag zijn, je in gevaar bent. Als je je donkere zijde buitensluit, ben je in gevaar. Als je je lichte zijde buitensluit, ben je in gevaar. Als je je onbelangrijke momenten buitensluit, ben je in gevaar. Als je je verheven momenten buitensluit, ben je in gevaar.

Je bent alleen maar heel als niets meer ontkend wordt. Tegelijkertijd beseft je dat je *geen van al die dingen* bent.

En je bent ook nog je diepste zelf, die onbekende. Ook daarvan kan je je nog bewust worden. Velen denken dan ‘Dat is het einde.’

Maar dat is niet zo. Je bent ook al het vorige én je bent je diepste zelf. En als je één van die dingen ontkent, is je diepste zelf in gevaar.

Dus het is eigenlijk heel eenvoudig. Maar om dat te beseffen heb je veel stilte nodig, heb je veel zwijgen nodig, heb je veel dóórgaande aandacht nodig. Altijd, waar en wanneer ook. Midden in de jacht van het leven, midden in het feestgedruis, midden in de schreeuw van schrik, midden in de pijn, heb je het beseft nodig dat dat allemaal voorbijgaat. En dat je daarvan bent – het gaat voorbij, maar je bent ervan.

Alleen de totale acceptatie stelt je in staat om de eindverhouding van de vorige periode binnen je bewustzijn te brengen, zodat je de lijn kunt vervolgen.

Wat meestal gebeurt is dat wij inderdaad wel opnieuw beginnen, maar dat we zelden het beseft van de eindverhouding in ons leven terugvinden. En dan is het geen lijn meer, dan is het geen vervolg.



Dit is een werkelijkheid die je alleen maar door gestadige aandacht kunt verwerven. Dat betekent niet dat je niet zult lachen, dat je geen plezier zult hebben, dat je jezelf niet zou vergeten. Als je je altijd maar weer herinnert waar het om gaat, dan kun je net zoveel naar links en naar rechts, naar boven en naar beneden gaan, maar je keert altijd terug naar waar het om gaat.

Dit is de laatste oefening. En wij zijn daarvoor geroepen. Allemaal, stuk voor stuk, zijn we geroepen voor deze laatste oefening. Het is aan ons, helemaal aan ons, of het deze keer zal zijn of een volgende.

# Het is de ruimte tussen alles wat we kennen

*Sterrelaansessies, 29 september 1990*

**Zoals wij leven is negenennegentig procent van onze ervaring gebaseerd op onze zintuiglijke waarneming. Daar hoort ook alles bij wat wij rekenen tot het niet-zintuiglijke; paranormale waarnemingen, dromen en visioenen horen eigenlijk ook tot het gebied wat afgeleid is van het zintuiglijke.**

**Daar ontstaan onze problemen, daar leveren we onze prestaties. Daar speelt zich ook het grootste gedeelte van onze relaties af – niet alleen met andere mensen, maar met alles: de planten, de dieren, de landschappen. Dat alles valt onder die negenennegentig procent.**

**Alleen somtijds, meestal zonder dat je het beseft, is er dat andere, dat niet met de tijd te maken heeft, dat niet te maken heeft met jouw geboorte en jouw dood. En dat is eigenlijk datgene waar meditatie om draait.**

Als ik dat zo zeg is duidelijk dat alles wat afkomstig is uit de sector van die negenennegentig procent niet kan dienen om dat totaal andere te beseffen. Dat betekent dus ook dat alle opzettelijke pogingen en alle wil niet geschikt zijn om je bewust te worden van je wezen.

Als je je afvraagt wat dan wel mogelijk is, dan is het dat je kunt proberen om open te raken voor dat onbekende, voor die impuls die geen begin heeft en geen eind, maar die zich toch in de vergankelijkheid uitdrukt.

Nu hebben we van oudsher een aantal hulpmiddelen ontdekt om dat je openen gemakkelijker te maken: het zitten, het lopen, het liggen, je adem terug laten keren naar zijn oorspronkelijke staat en daardoor de energie weer vrij baan geven.

Daardoor komt de gedachte – dat is dus je ‘ik’ – afzijdig te staan, hoewel zij niet uitgeschakeld is.

Het is wel goed om dat te beseffen: het gaat er niet om het ‘ik’ uit te schakelen, het ‘ik’ moet in volledig bedrijf blijven. Het moet alleen niet je leven in beslag nemen, zodat je stil en aandachtig kunt zijn voor alles wat er is.

De tragiek is dat die hulpmiddelen altijd weer gebruikt worden door het 'ik'. Dat betekent dat er iets geforceerd wordt. En we zijn zo'n eind heen in het forceren, dat we dat niet merken. We zijn zelfs opgetogen als we een keer door een eerste laag heen zakken en menen stil te zijn.

Maar de toegang tot dat andere kan nooit geforceerd worden, ook niet in wanhoop, ook niet in leed. Dat is maar gelukkig, en het is goed om dat te beseffen. Het is op zichzelf, het is de ruimte tussen alles wat we kennen.

Die ruimte is oneindig groot, zó groot dat al het bestaande daar heel makkelijk in kan. En dan nog kun je het niet terugvinden.

Ik weet dat we allemaal in een leven staan wat vol is van gebeurtenissen. Daardoor is er in dat leven geen plaats voor die aandacht, die voorbij gaat aan alles wat je kent.

Sommige verschijnselen van dat tijdloze dringen in ons leven door, bij de één zus en bij de ander zo. En dan menen we dat dat het eigenlijke kan vervangen. Maar dat is niet zo. Als je lang genoeg leeft – en dan moet je ook nog aandachtig leven – merk je dat ook dat voorbijgaat.

De vraag is dus of je in dat hele drukke leven, met al zijn uitdagingen en problemen, zijn genietingen, zijn relaties, ruimte wilt scheppen voor iets wat je niet pakken kunt, wat je niet begrijpen kunt, waar je niet eens naar verlangen kunt – omdat het niet behoort tot al datgene wat je kent.

Ik denk dat de grootste barrière voor de meditatie is, dat wij toch altijd graag iets wat we kennen daarin terug willen vinden.

Het lijkt me zinnig om ons hierover uiteen te zetten. En ik weet heel goed dat dat alleen aanduidenderwijs kan. Maar ook dat heeft zin.

### *Gesprek (fragment)*

- *Vraag A.*: Je zegt dat negenennegentig procent van wat wij waarnemen zintuiglijk is, zeg maar van het gemanifesteerde. Die ene procent ervaren we anders, of

meestal ervaren we hem niet eens. Bij de één komt het zus binnen, bij de ander zo, zei je.

Bedoel je daarmee dat het ergens binnenkomt en een vorm krijgt die niet herkend wordt?

- *Maarten*: Ik bedoel ermee dat op dát moment ervaren wordt dat het het Andere is. Het valt dus juist niet in de categorieën die je kent, maar je bent je bewust dat het niet is van alles wat je gekend hebt.

- *Vraag B.*: Je zei ook dat dromen, visioenen en paranormale verschijnselen onder de categorie van het gemanifesteerde vallen. Toch heb ik het gevoel dat ik dat anders waarneem dan met mijn zuiver fysiologisch zintuiglijke waarneming.

- *Maarten*: Maar dat andere is er ook bij het theedrinken, en wat ook maar. Het maakt geen onderscheid. Het is natuurlijk ook bij wat wij dan paranormale verschijnselen, visioenen en dromen noemen, maar het is bij alles. Zoals wanneer je zit en een lichtval je plotseling raakt ...

- *Vraag B.*: Wat maakt dan dat ik daarbij als het ware ontvankelijker word voor dat andere dan bij de gewone zintuiglijke waarneming. Komt dat omdat ik daar niet aan gewend ben?

- *Maarten*: Maar wanneer word je ontvankelijker?

- *Vraag B.*: Als ik een droom heb die me heel veel zegt, of ik merk op dat ik gelijktijdig met iemand iets beleef terwijl we dat niet afgesproken hebben. Dan ben ik opener voor alles wat er nog kan zijn en waar ik niet eens naar kan verlangen. Het is net alsof me dat helpt.

- *Maarten*: Ja, dat kan. Een ander heeft het juist bij hele gewone dingen, het is maar net hoe je geworden bent. Als de gewone dingen, om wat voor reden ook, jou beschadigd hebben, dan zal het daar moeilijker mee gaan. Als aan de andere kant dromen, visioenen of paranormale indrukken je beschadigd hebben, zal je het weer makkelijker in het gewone ontmoeten.

- *Vraag C.:* Maarten, als je iets van een flits krijgt van die andere werkelijkheid, dan heb je toch meteen de neiging om het als het ware in een beeld te condenseren, omdat we geen andere mogelijkheid hebben om het vast te houden. We vertalen het eigenlijk meteen in ‘ik zag licht’ of ‘ik voelde me in een groot weids landschap’, en dat zijn allemaal dingen uit de zintuiglijke waarneming. Maar we hebben geen andere vertaling.

- *Maarten:* Nee, dat klopt.

- *Vraag C.:* Maar daarmee ontkracht je het weer.

- *Maarten:* Dat hoeft niet. Als je je echt bewust bent dat je een vertaling maakt, is het niet erg. Maar zodra je in die vertaling gaat geloven, gaat het mis. Dat is wat in de zentraditie heel veel heeft plaatsgehad, bepaalde uitdrukkingen van bepaalde meesters zijn eruit genomen en zijn helemaal in het vergankelijke gebracht. Ja, dan is het natuurlijk mis. Dat gebeurt aldoor.

- *Vraag D.:* In het verhaal wat jij ooit geschreven hebt, in ‘Sfinx’ dacht ik [‘De toendra en het andere’, zie [www.maartenhoutmanarchief.nl](http://www.maartenhoutmanarchief.nl)] waarin je vertelt over jouw verblijf in de toendra, klinkt ook iets anders door als je het leest ...

- *Maarten:* Dat is het wonder van de taal, in de taal is het blijkbaar ook aanwezig. Maar het vraagt wel een lezer die toch een beetje open is. Want een ander kan het lezen en het mooi vinden, maar niet dát erin ervaren.

# Beginnen

*Sterrelaansessies, 26 januari 1991*

**Als enkele mens vraag je je af hoe je in het geweld wat op het ogenblik is losgebroken [op 17 januari 1991 begon 'Operation Desert Storm'] nog kunt doen. Daarmee ga je terug tot een heel oud gegeven: dat je niet alleen een wezen bent wat in tijd en ruimte in deze wereld zijn weg vindt, maar dat je ook iets anders bent. En in hoeverre is dat laatste een werkelijkheid voor je? Eigenlijk wordt nu, nog dringender dan voorheen, een plaatsbepaling van onszelf gevraagd. Het lijkt dat de tijd die ons gelaten wordt om ons daarvan bewust te worden, steeds korter wordt. Dat geldt zeker voor ons hier, die niet heel direct in het gewoel van de hartstochten gevangen zijn.**

Vele Oostbloklanden en het Rusland van nu zijn gevangen in een heel directe confrontatie met hun dagelijks bestaan. Ze zullen zichzelf dus nauwelijks rekenschap kunnen geven van wat er in de oorlog in het Midden Oosten gebeurt.

Dat wijst al een klein beetje waar onze opgave ligt. Je kunt het van die mensen nauwelijks verwachten dat ze beseffen wat er gaande is. En dat geldt ook voor Afrika, en voor grote delen van het Oosten. Dat betekent dus dat het stuk van de mensheid wat, niet direct bedreigd, zich hiervan rekenschap kan geven, steeds kleiner wordt. En daarmee wordt het beroep op die kleine groep steeds groter.

Ik denk dat het heel belangrijk is dat je dat beseft, want iedereen probeert eigenlijk het leven zoals het altijd gegaan is vol te houden. Ik denk dat als je dat zo maar doet, je voorbij gaat aan de eigenlijke uitdaging die voor je ligt. Wat betekent dat je gaat beseffen dat je niet meer in tijd kunt rekenen. Je kunt niet meer rekenen in 'Hoe zal het over een maand zijn?', 'Hoe zal het over een jaar zijn?', 'Wat moet ik vandaag doen om voor de toekomst te werken?'

Ik denk dat als je hier heel aandachtig bij blijft, je voor je ziet dat het niet in die richting kan liggen. Hoewel je natuurlijk het gewone lijfelijke leven zo goed mogelijk zult voortzetten.

Ik althans voel het als een hele duidelijke aanwijzing dat je nu moet beslissen – en dat is helemaal niet dramatisch; dat het nu nodig is dat je ziet wat aan het gebeuren is, wat al in honderden jaren is voorbereid, zonder dat we dat beseften. We waren te klein om te registreren wat er eigenlijk gebeurde.

Er zijn natuurlijk wel telkens mensen geweest, die dit in hele extreme situaties gevoeld hebben en die daarvan verteld hebben.

Maar die extreme situatie komt heel langzaam dichterbij. En in dat langzame zit het verraderlijke. We kunnen nog steeds uitstellen.

Dat uitstel is ook een heel, ik zou haast zeggen instinctief gegeven. Omdat het zien waar het *eigenlijk* om gaat natuurlijk een geweldige wending in je leven vraagt, een totaal nieuwe benadering. Waarbij je dus niet meer zegt ‘Dat wil ik er wel bij’, maar ‘Dit is de hoofdzaak.’

De vraag is eigenlijk: zijn we ertoe in staat van die uitdaging de hoofdzaak te maken. Voor onszelf, heel oprecht, zonder schijnbewegingen.

Dat is natuurlijk iets wat niet één moment is, maar wat doorloopt in je leven en je hele leven verandert. Ondanks het besef dat het totale leven ook zonder ons wel verder gaat, denk ik toch dat het menselijke experiment de moeite waard is om nog zolang mogelijk voort te zetten. Want niemand weet wat het beslissende is in die totale ontwikkeling. Ook de Golfoorlog hoort daar natuurlijk in, met milieurampen en alles wat daarbij hoort.

Maar ik denk dat voor ons allemaal de vraag geldt ‘In hoeverre kan ik eraan meewerken dat het menselijke experiment een kans krijgt?’

Dat betekent dat we op een hele nieuwe manier tegenover onszelf moeten staan. En vooral tegenover onze belangen, tegenover ons lichaam en tegenover alles waar we al een bepaalde gedachte of overtuiging over hebben en een bepaald standpunt over innemen. Misschien kunnen we onszelf daar vanochtend een heel klein beetje in begeven.

## Gesprek (*fragment*)

- *Vraag A.*: Voor mijn gevoel zeg je ‘Het wordt nu tijd om te beginnen’.

- *Maarten*: Ja, het wordt nu tijd om te beginnen.

- *Vraag A.*: En dat stak me een beetje.

Wat er gebeurde was dat ik naar mezelf keek zoals ik op dit moment ben en ik zag mezelf in het proces. Toen ontstond er een soort verwarring, van ...

- *Maarten*: ‘Waar ben ik mee bezig?’

- *Vraag A.*: Ja, ‘Waar ben ik mee bezig?’ Ik heb het gevoel dat er heel veel aan het veranderen is, en nou gaat Maarten zeggen ‘Begin eens een keer.’

Begrijp je wat ik bedoel? Dan is dat allemaal zinloos.

- *Maarten*: Als ik nou dat ‘beginnen’ vervang door ‘de urgentie wordt groter’, is het waarschijnlijk heel duidelijk.

- *Vraag A.*: Dus je zegt in feite ‘Ontsteek de volgende trap maar eens van die raket.’

- *Maarten*: Dat wil zeggen, je merkt dat de wereldsituatie – dat is al een tijd aan de gang – een steeds groter appèl doet op jou om voor jezelf een beslissing te nemen.

- *Vraag B.*: Gisteravond had ik dat gevoel van urgentie heel sterk, toen ik op het journaal die grote oliezee zag en een vogel die helemaal onder de olie zat. Dat was echt een beeld van ‘Dit kan niet meer!’ Dan zie je zo'n onschuldige vogel en, nou ja, die mensen die beter weten...

- *Maarten*: Wat je ziet is dat het leven echt willens en wetens beschadigd wordt. Maar hierbij is het natuurlijk ook zo dat de mensen die dat doen, niet echt beseffen wat ze aan het doen zijn. Want dan zouden ze het niet doen. Ze maken het tot een ondergeschikt iets in het kriegsgebeuren.

- *Vraag C.*: Nou vind ik het moeilijke dat ik soms niet van ‘deze mensen’ kan spreken.



- *Maarten*: Nee, precies.

- *Vraag C.*: Ik heb het gevoel dat ik erin zit, en dat iedereen erin zit. Ik bedoel, als ik – om het nou heel simpel te zeggen – anders geweest was, dan was dit in mindere mate gebeurd.

- *Maarten*: Ja, dat is het.

- *Vraag D.*: Dat is ook dat gevoel van urgentie.

- *Maarten*: Je kunt plotseling één moment beseffen dat je in een krachtenveld staat wat je verre te boven gaat. En toch heb je ermee te maken. En houd je dat uit?

We willen altijd iets doen. Waarmee we – en dat doen we automatisch, dat merken we niet – eigenlijk onze eigen belangrijkheid opvijzelen.

# Verbonden in voorlopigheid

*Eefde, 22 april 1991, maandag*

**Op alle vragen zijn twee soorten antwoorden mogelijk: een antwoord waarmee je probeert duidelijk te maken wat die vraag in de gegeven situatie betekent, en één waarmee je probeert te laten zien wat voor consequenties het heeft in het grotere verband – het grotere verband wat niet ons leven is. Ons leven speelt zich voor negenennegentig komma negen procent af in de voorlopige situatie tussen geboorte en dood, daar zijn we meestal mee bezig. Maar alle situaties hebben ook een andere implicatie, ze hebben tegelijkertijd plaats in een veel omvattender plan. En ik denk dat het nodig is om, naast de betekenis die een uitdaging, een moeilijkheid, verdriet, pijn, heeft in de voorlopige situatie, ook aan te geven wat het betekent in het grotere verband.**

Meestal is de betekenis in het grotere verband diametraal tegenovergesteld aan wat de betekenis is in het voorlopige verband. In het voorlopige is verdriet iets wat je mijden moet, is tegenslag iets wat pech is, is alleen zijn erg naar, is verbonden zijn met iemand meestal een karwij. In de betekenis van het grotere verband is het net omgekeerd. Daar zijn pijn en verdriet een ingang, een mogelijkheid om beter te beseffen waar jij staat en wie jij bent; dat zijn twee dingen die altijd samenspelen. En word je zelfs – ik meen dat letterlijk – dankbaar voor dingen die je aangedaan zijn en die je vanuit het voorlopige verband onrecht lijken.

Je gaat merken – dat is weer een andere kant – dat de verbondenheid die je in het algemeen voelt, zo *voorlopig* is, dat het eigenlijk bijna geen betekenis heeft. En dat je, als je niet oppast, daar gezellig in blijft hangen. Terwijl een wezenlijke verbondenheid zich pas manifesteert op het moment dat het vanuit de voorlopigheid hopeloos lijkt, dat het lijkt alsof je verlaten bent. Dán juist kan blijken dat er iets in verborgen is wat je wezenlijk verbindt.

Zo krijgt het hele leven een totaal andere betekenis. Als je bijvoorbeeld een of andere hobby hebt – laat ik het zo maar noemen – waarvan je voelt dat daarin iets te bereiken is, is dat in de voorlopigheid heel duidelijk. In de verbondenheid

betekent dat een kans voor je om iets meer te gaan begrijpen, maar of je het *bereikt* is dan totaal onbelangrijk.

Het is dus een heel ander perspectief, het is de ontwikkeling van je bewustzijn die een rol speelt, niet wat voor sensaties je daarbij ondergaat.

Nou weet ik wel dat er geen mens is die, als hij dit beseft, plotseling immuun wordt voor gevoelens. Natuurlijk niet, die heb je, sommige dingen zijn gewoon prettig, andere dingen zijn niet prettig. Maar het gaat erom dat je echt gaat beseffen dat het niet om die sensatie gaat; de sensatie is alleen maar een indicatie hoe jij in je voorlopigheid reageert op dat wat zich voordoet. Maar wat er eigenlijk zou moeten gebeuren is, dat je door die ervaringen groeit in verbondenheid, in samenhang. Gewoon *in* jezelf. Niet eens met iets geweldigs buiten je, maar gewoon met jezelf, de samenhang die er is tussen de verschillende facetten van jouw zijn. En dat groeit.

Het gaat erom dat je daar ook gevoel voor krijgt. Ik heb vanochtend de stoute schoenen aangetrokken en ik *stel* dit nu gewoon, in de hoop dat ik niet *altijd* maar vragen krijg van ‘Toen had ik zo’n pijn’ of ‘Dat was zo erg’ of ‘Wat denk je daarvan?’ Om aan te duiden dat, tegelijk met al die gevoelens die gewoon loskomen, daar een ander proces in verborgen is. En als je maar teveel in die pijn blijft steken, ontgaat je het proces waar het om gaat.

Meditatie is eigenlijk bedoeld om steeds dieper te gaan beseffen wat dat grote proces *in* jou – het is niet iets buiten je – nodig heeft. Zodat je dááaraan toekomt in je leven, en niet aan een van de vele, vele doelstellingen die het voorlopige leven heeft: minister worden, of stratenmaker, of hoogleraar, of weet ik wat. Want zowel die hoogleraar als die stratenmaker staan wat betreft dit proces op precies hetzelfde niveau. Behalve dan dat de een makkelijker voor zichzelf kan formuleren waar het eventueel om gaat. Maar dat is alles.

Waar ik het nu over heb is echte intelligentie, en dat is geen intellect. Het is het doorkrijgen dat in alles wat je doet, of nalaat, het direct zichtbare is – en tevens dat grote proces waarvoor jij *op aarde gekomen bent*.

Je bent écht niet op aarde gekomen om ik weet niet wat te worden, hier, in de

voorlopigheid, echt niet. Dan was het een bedroevende zaak, als je naar de wereld kijkt, naar wat we ervan gebrouwen hebben met z'n allen. Er is dus een heel andere reden. Hopelijk leer je in je eigen leven ontdekken dat die twee er altijd naast elkaar zijn. En dan ook voor jezelf weet dat als je in een van beide blijft hangen, er niks kan gebeuren.

Want het andere is namelijk ook mogelijk, dat je aldoor alleen maar denkt aan dat andere proces, en vergeet dat je hier ook nog dingen te doen hebt. Daar is de religieuze literatuur vol van. Dat is net zo mank, dat gaat niet.

Dat is de kostbaarheid van het lichaam dat je gekregen hebt, het lichaam is echt een *heel* kostbaar, heel wonderlijk gecompliceerd geheel; oneindig veel ouder dan jouw denken en voelen; waar je ontzettend veel van kunt leren – als je je arrogantie op een dag aan de kapstok hangt en er eens op ingaat wat het lichaam te vertellen heeft. Je put uit een bron, een oorsprong, die oneindig veel dieper gaat dan de ‘hemagedachten’ die wij in ons voelen en denken hebben.

Dat betekent dat je anders met jezelf omgaat. Voldoende rust nemen en een geordend leven leiden is niet een oekaze van een of andere religieuze gek, maar een heel letterlijke vertaling van wat nodig is om tot een compleet leven te komen. Dat word je dan niet van buiten af in de oren getoeterd, maar het wordt voor je eigen begrip, voor je eigen gevoel, gewoon een duidelijke zaak. Waar je je dan ook weer niet toe hoeft te dwingen, want je ziet gewoon: het is nodig. Je hoeft jezelf ook niet te dwingen om te eten als je honger hebt, dat gaat vanzelf.

Zo zorgt inzicht in dit totale bestel ervoor dat je jezelf niet hoeft te dwingen, dat het prettig is om verder te komen in deze tweeheid – het totale verband en het voorlopige noodzakelijke.

Dan zeg je ook niet – want dat kan ook heel makkelijk – ‘Nu is het tijd voor het totale verband’ en ‘Nu is het tijd voor de voorlopigheid.’ Dat is gewoon klinkklare onzin. Het is er altijd tegelijk. En als het er niet tegelijk is, is er iets mis.

Wij hebben altijd het gevoel dat we eigenlijk volgens een bepaald model zouden moeten leven, want dan gaat het goed. Maar er is een heleboel in ons dat zich daartegen verzet. En daar zijn we boos over, we dwingen onszelf in dat model wat

we zo goed vinden.

Maar dan gaan we er totaal aan voorbij dat dat verzet en dat gepruttel in onszelf – zoals iemand zei: ‘de rotzooi in mezelf’ – nou juist het belangrijke is. Dat is namelijk de stem vanuit het grote verband in jezelf, die zegt ‘Ho, ho, ho, je bent iets aan het doen wat niet kan, je bent iets aan het proberen wat gewoon onmogelijk is, want jij bent anders.’

Dan keert je hele leven als het ware om. Je gaat beseffen dat alles wat in jezelf tegenstreeft, signalen zijn. En je mag er vreselijk dankbaar voor zijn dat die er zijn. Want anders zou je een perfecte robot worden waar totaal geen leven inzit. Er zijn zoveel gevallen bekend van mensen die zichzelf tot een model gedwongen hadden en dan een ongeluk kregen en doodgingen. Dat was omdat het wezen op zo'n moment gewoon ziet van ‘Dat gaat niet verder met dit stuk onbenul, dat kan beter ophouden.’

Dat klinkt een beetje wreed, maar het is echt zo.

Dus het leven vraagt van ons dat we echt oplettend zijn; dat we afzien van het denken volgens een model. Het vraagt van ons alles open te laten wat je niet heel duidelijk en zeker weet. Maar dan *echt* open te laten, dus niet nog met een verwachting en een verlangen erbij als begeleiding. Want dan is het niet echt open. Dat brengt een andere kant van onze manier van leven zo duidelijk in het zicht: dat wij bang zijn om iets open te laten. Daar zijn we *doodsbenauwd* voor. Want o wee, o wee, wat zou er niet voor rotzooi naar boven kunnen komen...

Dus je moet jezelf in de gaten krijgen, dan kun je ook een beetje geduld met jezelf hebben. Als je jezelf een beetje in de gaten krijgt, kun je vriendelijk met jezelf omgaan, en niet *altijd maar* als een redeloze dwingeland jezelf in model proberen te fatsoeneren – en desnoods, als er dan een arm of een been af moet, moet dat er maar af, als het maar past.

Ja, er zijn nu mensen die lachen, en die hebben reden om te lachen. Maar zo doen we, mensen, alles wat niet past ... *eraf!* En meestal amputeer je dan het allerbelangrijkste.

Doe dat dus niet, ga ervan uit dat die lichaamsdelen die je van plan bent eraf te kappen, een zin hebben. En datzelfde geldt voor bijna alle dingen in je leven: ze

hebben een zin. Dat ze voor jou op een bepaald moment akelig zijn, of erg prettig, is een nevenzaak. Een nevenzaak in die zin, dat het op zichzelf wel wat zegt natuurlijk, maar dat het niet alleen is in de klacht, in de kreet, in het gesteun, maar afkomstig is vanuit iets anders. En jij kunt proberen gevoelig te worden voor die andere betekenis, die je niet kunt beredeneren, niet kunt beargumenteren, die niet logisch is, niet causaal. En die toch veel verder reikt in zijn evidentie dan wat ook maar in het voorlopige.

In hele extreme situaties, zoals in de oorlog, kwamen duizenden mensen tot het besef – dat beseften ze echt letterlijk – dat het ophouden van het leven van het lichaam niet hun einde was. Dus daar werd het primaat van het wezen heel duidelijk. Zolang de omstandigheden naar ons gevoel prettig zijn, hebben we ook de luxe om daarin lekker te maffen. Maar op elk moment van je leven is het mogelijk om dat primaat te beseffen. Alleen, je moet dan je leven zó inrichten dat het zich aan je kan openbaren.

Zo krijgen alle oefeningen die we doen een totaal andere zin. Het zijn hulpmiddelen om het duidelijker voor jezelf te krijgen, en niet een opgaaf om zes uur achter elkaar roerloos te zitten, met benen die zo langzamerhand van je lichaam vallen. Dat is niet het primaat, maar dat is om jezelf in een toestand te verplaatsen waarin je hier minder afgeleid op in kunt gaan.

Zo krijgt de moeilijkheid dat er altijd maar gedachten en gevoelens door je heen spelen ook een totaal andere kleur. Dat schenkt je de gelegenheid om het mechanische spel van gevoelens en gedachten in jezelf op te merken. Dan storen ze je ook niet.

Dat is een van de misvattingen die nog steeds overal heerst, dat je ze kwijt moet raken. Dat hoeft helemaal niet, ze mogen er best zijn. Je hebt er geen last van, want je ziet hun mechanische karakter. En op het moment dat je dat opmerkt, ben je er los van.

Zo eenvoudig is het. Je hoeft er niet tegen ten strijde te trekken, dat hoeft helemaal niet. Als je het échte karakter opmerkt van veel waar we last van hebben, zul je

merken dat het je niet meer stoort. Je neemt het erbij, het hoort bij de voorlopigheid.

Maar in die voorlopigheid is het wonder van de verbondenheid, van het grote verband, verborgen. Dat kan op elk moment oplichten. En dan is de voorlopigheid niet meer de voorlopigheid, dan is de voorlopigheid dat kostbare geschenk waardoor wij ons bewust kunnen worden.

Dus het leven op aarde dat ons geschonken wordt, is eigenlijk iets fantastisch. Elke keer weer opnieuw wordt het ons geschonken: de mogelijkheid om je *in* de voorlopigheid bewust te worden van het grote verband. Het is fantastisch dat dat gebeurt, dat je dat mag.

Het is natuurlijk jammer als je omkomt in die voorlopigheid, als het een soort gesloten systeem wordt waar je in rond krioelt. Dan gaat het ook voorbij aan zijn bedoeling. De bedoeling is dat je je bewust wordt van wat er allemaal mogelijk is; wat een ongelooflijk fantastisch instrument je ontvangen hebt, ondanks alles wat je ouders en je opvoeders eraan doen. Het is fantastisch dat je daar, in de tijd die je toegemeten is, gebruik van kunt maken. Want je weet ook niet hoe lang de tijd is die je toegemeten is.

Het hangt wel een beetje samen: als je wezenlijk op deze dingen ingaat, richt zich de voorlopigheid naar jouw belangstelling. Wat niet betekent dat je kerngezond sterft, dat hoeft ook niet. Maar wel dat de tijd die je hier doorbrengt, vervuld is van grote vreugde over wat er door jou verder kan gaan.

Want dat is eigenlijk alles wat er gebeuren moet: dat het verder kan gaan, dat je het niet tegenhoudt. Dat je het niet binnen je eigen beperking vasthoudt, maar dat je het *laat* stromen, hoe het ook wil. Ook als het dus niet wil zoals jij denkt dat het het beste is. Maar dat je het gewoon laat gáán.

Dan wordt je leven echt iets waar je je geen seconde verveelt, geen *seconde*. Het is steeds nieuw, er is steeds méér ruimte, er zijn steeds méér mogelijkheden. Dan ben je *helemaal* niet afhankelijk van wat de mensen je toegedacht hebben. Er is een innerlijke ruimte, die alleen afhankelijk is van jouw intensiteit van leven.

# De beweging van de geest volgen

*Sterrelaansessies, 27 juni 1992*

**Een oud thema, waar we ons altijd weer opnieuw mee bezig houden, en ook mee bezig moeten houden, is de vraag ‘Kan de geest zichzelf leren kennen zolang hij een bedoeling heeft, zolang hij iets wil bereiken.’**

**Dat is een vraag die telkens terugkeert, ook omdat je merkt dat je eigenlijk altijd een bedoeling hebt. En daar ben je je niet van bewust.**

Vanochtend waren we nogal vroeg en ik had dus de tijd om hier even te zitten, terwijl K. en H. beneden de thee en allerlei andere dingen verzorgden. Ik dacht ‘Nu kan ik nog even zitten.’ En ik merkte dat dat iets in me opriep, dat je altijd meent dat er iets gebeuren moet, terwijl er niets anders hoeft te gebeuren dan dat je je bewust bent waar je bent en wat je bezig houdt. En dat elk voornemen om iets te doen, dat onmiddellijke contact met wat je bezighoudt verstoort. Dat is het eerste conflict – een heel basaal conflict – dat we onszelf voortdurend aandoen.

Omdat een dankbare leerling het me gaf, heb ik het boekje van meester Tsjeng weer gelezen [*Meester Tsjeng; over het geheim van de oorspronkelijke geest*. Uitgeverij Kairos, 1988].

Het is een oud boekje, jullie kennen het waarschijnlijk wel. Meester Tsjeng heeft waarschijnlijk nooit bestaan en dat maakt het wel zo belangrijk.

Het manuscript is door een monnik (in het voormalige Indochina) gevonden en hij heeft het doorgegeven. Er treedt een zekere meester Tsjeng in op, geen patriarch, gewoon maar een mens.

Het is in een wat korzelige stijl geschreven, daar moeten jullie genoeg mee nemen. Maar de kwintessens is heel belangrijk, althans dat vind ik:

*“Kaalgeschoren koppen. Er is jullie verteld dat je kleine geest leeg moet zijn als je de oorspronkelijke geest wilt zien. En daar zitten jullie dan: rechtop en stijf als bamboe. Met je ogen strak op de muur gericht en je tong tegen je verhemelte probeer je je gedachten tot stilstand te brengen.*



*Op die manier – in het slechtste geval – bereik je een toestand waarin gedachten afwezig zijn, maar die zien jullie aan voor de leegte van de oorspronkelijke geest. En even later begint je kleine geest weer te borrelen – net als wanneer je wakker wordt uit de slaap. Wat heeft het voor nut dat alle gedachten afwezig zijn?*

*Als je wordt opgeschrikt door een lichtflits spring je rond als een kalf en roep je uit dat je de oorspronkelijke geest hebt gezien. Je denkt dan dat je iets ongelooflijks hebt bereikt en dat je bent uitverkoren.*

*Wat heeft het voor nut door een bliksemstraal getroffen te worden? Het zijn allemaal leuke kunstjes voor een circus. De zekerheid en de pretentie waarmee jullie kaalkoppen die zogenaamde oorspronkelijke geest willen bereiken en bezitten, leidt tot niets, zegt deze dwaas tegen jullie.*

*De oorspronkelijke geest zie je als je denkt en ook als er geen gedachten zijn. Die zie je als je beweegt, als je boos bent en als je liefhebt, als je stilzit en als je praat, zoals ik nu, en als je zwijgt, wat ik ook wel eens doe. Je kunt keizer, monnik of dakloos zijn, het maakt allemaal niets uit.”*

En een eindje verder, waar hij het over de Boeddha heeft:

*“Kaalgeschoren koppen, ook de Boeddha heeft aanvankelijk geprobeerd om de oorspronkelijke geest door middel van de kleine geest te vinden, en hij ontdekte dat de kleine geest dat niet kon.*

*Vervolgens heeft de Boeddha geprobeerd de oorspronkelijke geest door middel van oefeningen en zelfbeheersing te vinden. Hij ontdekte dat dit onmogelijk was. Toen de Boeddha onder de bodhiboom zat, had hij de oorspronkelijke geest nog altijd niet gevonden. En ook toen hij zich aan hartstochten overgaf, merkte hij dat dit eindig was.*

*Tenslotte zag de Boeddha ervan af de mogelijkheden van de menselijke geest, van het handelen en je inspannen, te gebruiken. Hij aanvaardde zijn onwetendheid en hij erkende zijn onmacht er iets aan te kunnen doen. Toen kwam een stille verwondering over hem en met het opkomen van de morgenster werd hij verlicht door de oorspronkelijke geest.”*

Het is heel simpel, simpel en allesomvattend eigenlijk, wat deze niet bestaande meester heeft gezegd. We lopen altijd weer – en niet alleen als we gaan zitten – in dezelfde val: dat we een motief hebben. En op het moment dat je een motief hebt, verlies je het contact met jezelf, verlies je het contact met de beweging van de geest. Ik heb vaak gezegd ‘De geest kan zichzelf alleen maar ontdekken in de vlucht, zoals een vogel.’ En dat *is* zo.

Wij hebben alle moeite om het te laten gebeuren, om niet in te grijpen. Om niet te denken dat er toch wel een leefwijze, een methode, een systeem is, waardoor je er dichterbij komt. Het is het kunnen gadeslaan van wat er gebeurt. En het kunnen gadeslaan betekent ook geen verwachting hebben.

Wat we zien – en dat geldt ook voor zen - is dat hoe meer je een oefening beheerst, hoe meer je het zitten beheerst, hoe verder je afraakt van de vrije geest die nog steeds op zoek is, die nog steeds wil ontdekken. De vrije geest die jij zo vasthoudt.

Daar komt bij dat ons bewustzijn van nu steeds meer gevuld is met informatie en kennis, er gebeurt ook steeds meer. Dus zonder dat we er iets aan hoeven te doen, worden we al in beweging gehouden. Alles wat we om ons heen zien gebeuren, ademt bedoeling. Er zijn ook steeds meer cursussen en er is steeds meer wetenschap. Dat maakt dat we verdwaald raken, dat we steeds meer behoefte hebben aan een methode, aan systematiek, aan beheersing. En we zien *aldoor* maar niet dat dat iets blinde is.

Want degene die het doet, degene die het ontwerpt, degene die het uitvoert, degene die zich ondergeschikt maakt – dat is eigenlijk het ergste – aan wat ook maar, verloochent zijn eigen gegevenheid.

Je gaat ontdekken dat je, als je daarop opmerkzaam bent, een geweldige tegenstand in jezelf tegenkomt. Je merkt dat het ongelooflijk moeilijk is echt te aanvaarden; alleen maar in te gaan op de beweging van wat op een bepaald moment in de geest duidelijk aanwezig is. Dus je hebt geen motief, het doet zich voor en je gaat mee. Dat is ongelooflijk moeilijk.

Natuurlijk kom je voor de vraag te staan ‘De oefeningen die we doen, zouden die je dit, waar ik het nu over heb, duidelijk kunnen maken. Dat je namelijk, ook onbewust, altijd een weerstand hebt om zich te laten voltrekken wat zich voltrekken wil, in je lichaam, in je verlangen.’

In die oefeningen zou het eigenlijk heel makkelijk kunnen zijn mee te gaan met wat je lichaam aangeeft. Maar je merkt dat je, zelfs met je lichaam, voorstellingen hebt hoe het moet.

Je ziet dat bij zen – wat pretendeert zich niets aan te trekken van traditie, van wat er al gezegd is, maar zich uitsluitend te baseren op wat er gebeurt – precies hetzelfde heeft plaatsgehad.

Het blijkt dus zo te zijn dat er geen gebied is in het leven waar we onszelf niet vasthouden. Let daar eens op. Let er eens op hoe je van voornemen naar voornemen gaat, zonder dat je het merkt. En *als* zich iets voordoet wat je niet snapt dat je dan geneigd bent om te gaan denken. Op het moment van het denken ben je het contact kwijt met wat zich voordoet als een moeilijkheid. Je kunt het dus niet laten rusten. Je kunt het niet *laten* dat er iets is wat je niet snapt, wat je bevreemdt. Je wilt het wég hebben. Dus ga je erover denken.

Is denken dan zo slecht? Denken is prima. Maar niet hiervoor. Dit is een gebied waar het denken helemaal geen rol heeft – behalve dan als stoorzender en als vasthouder.

Kun je dus in gaan op wat zich in je voordoet. En dan daarbij *niet* zeggen ‘Ja, maar dat kan niet’ of ‘Dat mag niet.’

Want totdat je die totale beweging toegelaten hebt, zul je altijd proberen iets te bewerkstelligen. En dat is dodelijk – letterlijk dodelijk.

Als je goed op jezelf let en jezelf lang genoeg hebt vastgehouden, komt er een ongelooflijke woede in je omhoog. En die kan heel veel kapot maken. Maar het is een terechte woede, het is een woede over de vernietiging van leven. Want dat doe je. En het gaat er om dit te zien, het te voelen, om erbij te zijn.

Als je dit snapt, wordt je – ik zou haast zeggen – alles toegeworpen. Je bent dan nooit meer dezelfde – wat ook zo vaak nagestreefd wordt – je bent altijd anders.

Want dat is de werkelijkheid.

En hoe je ook ingeklemd bent, het wordt heel rustig opzij geschoven. Dat gebeurt ook. Want het is een kracht die uitgaat boven alles wat we kennen in de ‘kleine geest’, zoals meester Tsjeng – die niet bestaan heeft – het noemt.

Het lijkt me voor de vakantie geweldig om dit voor jezelf mee te nemen, en ook na de vakantie, en altijd.

# De oneindige ruimte van het niet-weten

*Huissen, 13 december 1996, vrijdagavond*

**In de Japanse zenkloosters is de verlichting een heel belangrijk onderwerp – het is eigenlijk datgene waar het om gaat.**

**De middelen die in de zen kloostergemeenschap daartoe aangereikt worden, zijn voor ons, die zo langzamerhand in een elektronisch tijdperk leven, heel moeilijk te bereiken. Het zijn middelen die horen bij een gemeenschap die zich uitsluitend op dat éne doel heeft gericht. De monniken hebben nauwelijks contact met elkaar, alleen in de werkperiodes in de tuin. Verder mediteren ze en hebben ze af en toe een gesprek met de meester.**

Als we naar ons eigen leven kijken, is dat totaal anders. Het is vol van allerlei zaken die al dan niet noodzakelijk zijn, maar waar we mee te maken hebben: we hebben onze relaties in de wereld, we hebben onze verplichtingen, ons werk, onze liefhebberijen, we hebben onze idealen. Maar dat hele bestand ligt binnen de context van wat je zien, horen, tasten, ruiken en voelen kunt. Het is dus een wereld die gebaseerd is op de zintuiglijke waarneming.

In die wereld is datgene wat in de zentraditie gezocht wordt, niet te vinden. Het is er wel, maar ons bewustzijn reageert voortdurend op al die dingen die ik zo-even aangestipt heb, die de machinerie van het ‘ik’ voortdurend in gang houden. Er is geen moment dat je niet iets ervaart, hoort, denkt of voelt.

In zekere zin is het een gesloten wereld. We kunnen het wel uitbreiden: we kunnen gaan reizen, we kunnen steeds meer te weten komen, maar het blijft binnen het zintuiglijk gebied.

Waar het in de hele zentraditie om gaat is juist datgene bewust te laten zijn wat daarbuiten valt, wat altijd aanwezig is en wat eigenlijk voortdurend om aandacht vraagt. Maar wij geven het die aandacht niet, want binnen onze zintuiglijke ervaringswereld kan dit niet gevoeld, gehoord en gezien worden.

Zoals ik al zei, de middelen die in de zenkloosters worden gebruikt om dat hele apparaat van het zintuiglijk ervaren te verstillen, kunnen wij in het leven wat wij

leven niet zo toepassen.

Ik sta hier nogal lang bij stil, omdat ik gemerkt heb dat daar al die jaren dat ik hierover in groepen spreek, toch een geweldig misverstand over bestaat: de idee namelijk dat je er wel komt als je enkele van de middelen gebruikt die daar aangereikt worden, zoals lang zitten, wierook branden, een dagindeling.

Maar dan zet je je wil ergens op, en dat is echt onmogelijk. Het hele apparaat moet namelijk veranderen, en dat kun je niet doen vanuit dat apparaat. Want je wil komt vanuit dat denken-voelen, vanuit het 'ik'. Dus je kunt met die wil doen wat je wilt, maar het is een verloren zaak.

Het gaat om een totale omkering van de aandacht.

De moeilijkheid daarbij is dat je niet weet hoe je dat moet doen. Toch is het nodig dat elke stap die je doet, elke verandering die gebeurt, bewust tot je komt. Dat kun je niet uit een boek leren en ook niet van een ander leren, je moet dat zelf doen.

De vraag is: hoe kan ik mijn instrument afstemmen, zodat niet met elke seconde die ik leef, datgene wat ik al ken versterkt wordt?

Want doordat we leven zoals we leven, versterken we in ons denken, in ons voelen, in ons zien, in ons kijken, voortdurend het bekende, dat wat we kennen van de zintuiglijke waarneming.

De zintuiglijke waarneming is, zoals ik al vaker gezegd heb, onlosmakelijk met de tijd verbonden. Het punt is dat je met een instrument wat in de tijd is, niet het tijdloze kunt vangen. Je kunt er wel allerlei fantasieën over hebben, en dat gebeurt ook aan de lopende band – als je maar lang genoeg die fantasieën hebt, lijken ze soms nog waar ook.

Dit is een heel fundamenteel punt. Het betekent eigenlijk dat het denken-voelen op een natuurlijke wijze verlangzaamt, minder haastig wordt, en misschien wel eens vanzelf stil valt. Dan hebben we de situatie geschapen waarin iets gebeuren kan buiten het zintuiglijke ervaren om.

Merkwaardig genoeg hebben we daarvoor ons lichaam nodig. Het lichaam dat we eigenlijk in de grond van de zaak vergeten – behalve als we er ingewikkelde voedingstheorieën op nahouden, of als we ziek zijn, als we een sportprestatie willen leveren, of als we seks bedrijven. We zijn ons nauwelijks bewust dat zonder

het lichaam het bewustzijn dat wij hebben er niet zou zijn.

Dus het lichaam is heel erg belangrijk, het is in ieder geval zó belangrijk dat we er aandacht aan moeten geven. Niet de aandacht om er iets uit te krijgen, om het iets te laten doen, wat onze normale benadering is (denk maar aan de sportprestaties), of om er geen last van te hebben (denk maar aan de medicijnen die je neemt). Maar een aandacht waarbij we het lichaam echt zien als een levensgezel, als een zetel van dat bewustzijn waar het om gaat.

Dat is een fundamentele noodzaak.

Als je dit echt inziet, begrijp je dat het zitten iets anders is dan de geest afstompen. Zitten is, zoals alle oefeningen, bedoeld om het lichaam zó gevoelig te maken, dat het de signalen buiten het zintuiglijke kan opvangen.

Het is heel belangrijk dat je dit helder ziet voor jezelf. Je kunt er heel veel over praten, je kunt het op allerlei manieren aanduiden: je kunt het in mythische verhalen pakken, je kunt het in religieuze verhalen pakken. Maar wil het zó duidelijk zijn, zó onomstotelijk dat het werkelijker is dan alles wat je tot nu toe geleefd hebt, dan is het nodig dat je oneindig veel gevoeliger wordt voor wie je bent. En daarvoor heb je het lichaam heel hard nodig.

Het is niet alleen een kwestie van goede voeding, van voldoende slaap. Dat zijn hele belangrijke dingen, maar ze zijn niet beslissend. Het beslissende is dat jij aandacht geeft aan je lichaam, échte aandacht: hoe je met je lichaam in het leven staat, hoe je je beweegt, hoe je kijkt, hoe je luistert; op welke manier je in jezelf komt en registreert hoe het denken beweegt, vanuit welke impulsen het draait, hoe de gevoelens tot stand komen.

Daarvoor heb je een bewustzijn nodig dat uiterst scherp is, dat gevoelig is en intens. En, *mind you*, dat kun je niet willen, dat moet gaan gebeuren, dat moet geboren worden. Dat kan alleen maar geboren worden in jouw aandacht. Een aandacht die niet bij voorbaat al weet waar hij naartoe gaat, een aandacht die uitsluitend luistert naar dat wat er plaatsheeft – niet naar wat je hoopt dat er plaats zal hebben, niet naar wat je verlangt, maar naar dat wat plaatsheeft doordat jij ernaar kijkt, ernaar luistert, erin bent.

Een van de makkelijkste leidraden om daar dichterbij te komen, is aandachtig maar vooral vriendelijk je adem te volgen. Je ademt je hele leven – en je weet niet dat je ademt, het is iets wat helemaal buiten je omgaat.

Er gaat trouwens ontzettend veel buiten je om: ook wat er in je stofwisseling gebeurt en hoe de humeuren van je hart zijn gaat buiten je om.

Dus begin maar bij het dichtstbijzijnde, probeer maar je adem rustig te volgen. Alleen maar volgen, zonder wat te doen.

Ik heb het nu tien jaar gedaan, omdat ik vermoedde dat het een sleutel bevatte. En ik heb gemerkt dat de adem je *ontzettend* veel leert, hij geeft inzicht in allerlei bewegingen in je geest, die je op geen enkele andere wijze op het spoor kunt komen.

Ik las laatst een boekje met de zaligsprekingen van Jezus, vertaald uit het Aramees [*Gebeden van de kosmos*, meditaties over de Aramese woorden van Jezus. East-West Publications, 1995].

Dat is aan één stuk door een verwijzing naar de adem, een verwijzing naar het ontspannen van je lichaam. Dat staat niet in de Statenvertaling, maar het geeft wel aan waar het eigenlijk om gaat.

Het is natuurlijk fundamenteel als je zonder opzet, dat wil zeggen zonder er iets mee te willen, je adem volgt. Dat is de grote omzetting. Daarmee wordt je ‘ik’ niet buitenspel gezet, maar het krijgt een plaats die het toekomt.

Zoals wij normaal leven, is het ‘ik’ degene die ons leven bepaalt. Dat is een hele ingewikkelde historie, maar zo is het wel. En wij worden ook op dat ‘ik’ aangesproken. Maar waar ik het nu over heb is datgene wat totaal niets met het ‘ik’ te maken heeft. Toch is het in ons, je kunt het zelf opmerken.

Dat is voor ons natuurlijk heel moeilijk, want we zitten met allerlei dingen die nog niet af zijn in ons leven. Ik heb nog nooit iemand ontmoet die zei ‘Ik ben klaar!’ Wij worden voortdurend opgejaagd door het gevoel dat er nog zoveel moet. En de wereld zoals hij is en zoals de massacommunicatie die tot ons brengt, is ook niet iets om rustig van te worden. Dus het is heel begrijpelijk dat we opgedraaid zijn – en dan wil ik het nog niet eens hebben over écht opgedraaid zijn, maar zo gewoon, zoals we leven, als rustige mensen.



Dus als je dat onbekende stuk in jezelf, dat niet in het zintuiglijke vastligt, graag wilt leren kennen, moet je een innerlijk totaal andere houding innemen. De houding namelijk van de leerling die-het-nog-vernemen-moet; die niet met een probleem komt, maar die nog alles vernemen moet, *alles*. Want alles wat je weet is van dat zintuiglijke leven, dat leven dat in de tijd gevangen is. Nu moet je iets gaan leren kennen wat daarbuiten ligt, waar geen van *al die wetten* die je kent, al die oplossingen, al die benaderingen, geldt.

Het is nogal wat, om oprecht te zeggen ‘Ik weet het niet, misschien kan ik het vernemen.’

Als je probeert de adem te volgen, zoals in ‘*Aanwijzingen bij de Tao-zen meditatie*’ beschreven is – waarbij je met je aandacht door je hele lichaam heengaat en geleidelijk aan contact krijgt met de energie, die gelijk opgaat met de adem – probeer er dan niet over de denken.

Ik zou het jullie willen smeken: probeer niet te denken ‘Het zal wel zus of zo zijn,’ of ‘Ik heb wel gelezen dat...’ Want dan ga je de mist in. Probeer je voor één keer in je leven te bepalen tot wat je registreert.

In het begin zal dat oervervelend zijn, aldoor maar hetzelfde. Dat komt omdat je instrument nog niet ontvankelijk is. Dus het enige is om dat rustig vol te houden.

Ik heb gemerkt dat 's nachts, zo tussen drie en vijf, een heerlijke tijd is om dat te doen. Er is niemand die aandacht vraagt, de mensenwereld slaapt, jij bent alleen bij jezelf en kunt *alle* tijd nemen om de adem te volgen, om te voelen wat hij doet, om te voelen hoever hij reikt. Als je dat domweg volhoudt, zul je merken dat je langzamerhand in een totaal andere wereld terechtkomt, een heel subtiële wereld. Want je registreert tijdens het volgen van de adem natuurlijk wel dat je ook gedachten hebt. Je hebt, zoals alle mensen op het ogenblik, nu eenmaal een bewustzijn dat altijd maar in het denken en het voelen draait. Helemaal niet erg.

Laat ze maar komen en laat ze maar voorbij gaan ... laat ze maar komen en laat ze maar voorbij gaan. Intussen volg je telkens weer de adem.

Als je dat enige tijd volhoudt – misschien een jaar of twee, drie – ga je merken dat je manier van denken verandert en dat het begeleidende gevoel daarmee ook verandert. Het lijkt net alsof al de dingen die je al eindeloos vaak gedacht hebt – op

gezag soms van een dominee of van een priester of van een filosoof – een beetje doorzichtig worden, niet meer zo alles beheersend zijn. Het wordt een beetje speelser. En je hebt er niets aan gedaan, je hebt aldoor diezelfde gedachte gehad die je al héél erg goed kent. Daar heb je ook wel eens last van en dan praat je er met anderen over of je er niet vanaf kunt komen. Maar daar verandert de kwaliteit van die gedachte niet door, wat je er ook aan doet op de normale manier.

Het is erg leuk om te merken dat je lichaam ongelooflijk wijs is, het kiest de beste tijd om dit te doen. Dat heeft niets te maken met je dagprogramma of je nachtprogramma, het is iets heel anders. Je lichaam krijgt, ik zou haast zeggen, de smaak te pakken en het helpt je om vanzelf wakker te worden op de tijd die voor jou gunstig is. Je aandacht is dan al anders dan op de dag, waar je door *alles* en nog wat wordt afgeleid.

Als je dan, heel letterlijk, door je lichaam wandelt, zul je steeds meer van dat lichaam gaan voelen. Je zult ook allerlei kwaliteiten van je adem gaan opmerken. Want er zijn heel veel kwaliteiten van je adem, en dientengevolge ook heel veel kwaliteiten van je energie. De energieën die je gaat ervaren in die stille uren in de nacht, hebben een totaal andere smaak.

Ik moet er nu woorden voor gebruiken die een beetje omschrijvend zijn, maar misschien dat dit je helpt. Het zijn voorzichtige energieën, het is niet van pats-boem. Het kondigt zich eigenlijk aan, zoals de wind soms opsteekt, heel zachtjes eerst en dan sterker wordt. En jij hebt het gevoel dat er op geen enkel *moment* iets van je verwacht wordt, er wordt op geen enkel moment iets van je geëist, je wordt op geen enkel moment in een bepaalde richting gestuurd. Het is iets wat heel zachtjes bezit van je neemt, wat je letterlijk zacht maakt – niet alleen in je gevoel en in de gedachten die je hebt, maar ook letterlijk in je lichaam. Je merkt dat je een ontspanning bereikt die je gewoon *nooit* zomaar bereikt. Die stelt zich vanzelf in. Je merkt dat bepaalde organen, bepaalde delen van je lichaam, die eigenlijk altijd aangespannen zijn, *eindelijk* ontspannen raken. En jij doet daar niets aan, je volgt alleen maar de adem, dat is het enige wat je doet.

Je merkt tot je verbazing dat sommige delen van je lichaam aangespannen worden, ook zonder dat je er iets aan doet. En merkwaardigerwijze verdwijnt de energie

niet in die aangespannen gedeelten, maar is hij in hoge mate aanwezig. Je kunt dus niets verwachten, het gaat totaal anders. Het enige houvast wat je hebt, is de kwaliteit van je denken en voelen. Dat verandert gestadig.

Omdat ik een schrijver ben, probeer ik 's ochtends, direct nadat ik wakker word of nadat ik die oefening gedaan heb, het op te schrijven. En het grappige is dat me dat niet lukt, terwijl ik er nu al een paar jaar mee bezig ben. Het gaat niet, want de woorden die ik ter beschikking heb kunnen dat niet weergeven. En wat ik er nu van vertel is echt heel klungelig.

Het beste wat ik ervan zeggen kan, is dat je het gevoel hebt dat je op een hele zachte manier van binnenuit veranderd wordt. En dat heeft niets met je verleden te maken, het heeft niets te maken met wat je wel of niet gedaan hebt, het is iets totaal anders. Het lijkt alsof er langzamerhand een oog open gaat voor een andere wereld. Dat is *precies* dezelfde wereld waar je altijd in geleefd hebt, alleen hij ziet er anders uit.

Ook als je aan mensen denkt die je tegen bent gekomen, merk je dat in die nachtelijke uren de mensen in jou veranderen. Want we hebben natuurlijk van iedereen die we ontmoeten een beeld, zelfs zodanig dat we denken in staat te zijn om die mens te adviseren om eens zus of zo te doen als hij het moeilijk heeft. Maar je merkt dat het heel anders zit, je merkt dat alle mensen die je ooit gekend hebt in jou veranderen, dat je als het ware een nieuwe toegang tot ze krijgt.

Dat maakt je natuurlijk ontzettend voorzichtig. Want je weet nu voorgoed dat de indrukken die jij van een mens hebt héél erg betrekkelijk zijn, dat die waarschijnlijk maar heel weinig met die mens te maken hebben; dat die mens heel anders is, dat hij veel meer mogelijkheden heeft. En dat jij, als je daarvan kennis hebt genomen, daar rekening mee moet houden.

Want waar jijzelf aan werkt, is tenslotte ook waar die mens eens aan zal werken. Wanneer, weet je niet – als hij het niet al doet, op een heel onbewuste wijze. Want dat gebeurt god zij dank ook nog, dat de mens onbewust telkens een kleine influistering krijgt dat alles totaal anders is.

Waar ik het nu over heb is dat volgehouden werk in jezelf – ik wil het geen oefening noemen. Van dat volgehouden werk in jezelf is er maar een heel klein deeltje wat jij doet. Het meeste wordt voor jou gedaan, in jou. Zo is het en niet anders.

Het enige wat van je gevraagd wordt is hier aandacht voor hebben, en niet dóór te gaan, altijd maar weer op dezelfde manier, met in je gedachten en je gevoel door te draaien. Inderdaad die houding in te nemen van ‘Ik weet het niet’, zodat je kunt luisteren, kunt voelen.

Je zult ook zien dat de wijze waarop de gedachten zich in jou verwerkelijken, van karakter verandert. De gedachten zijn veel helderder en veel verfijnder, en ze laten zich bekijken. Ze hebben geen haast, ze rennen niet van de ene wetenswaardigheid naar de andere. Ze zijn niet op zoek naar een oplossing. Zoals een slenteraar verwijlen ze bij alles wat zich voordoet. Ze nemen de tijd om juist bij dat wat nog niet helder is, lang stil te staan.

Dat is iets wat wij nooit doen, wij willen juist daar weg waar het onbekend is, waar een vraag een vraag blijft. Wanneer blijft bij ons een vraag een vraag? Dat pikken we toch niet?

Maar je gaat merken dat het iets heel bijzonders is om een vraag een vraag te laten en er niet bij in slaap te vallen, om datgene wat er is, zich aan je te laten ontvouwen.

In dat ontvouwen verander jij. Je kunt het niet versnellen. Want dat wil je natuurlijk ook wel weer, zo is het ‘ik’. Als je het versnellen wilt, is het weg, foetsie! Als je het verlangzamen wilt, is het weg.

Je moet alleen maar volgen en zien wat het aan je wil tonen. De macht ligt dáár, niet bij jezelf, die ligt elders.

Zo voltrekt zich langzamerhand datgene waar, alle eeuwen door, de mensen naar uitgekeken hebben, als ze niet meer tevreden waren met het leven wat ze kenden. Dat wij hier zitten, is omdat wij daar ook niet tevreden mee zijn. Dus we zijn terug bij een eeuwenoude uitdaging.

Wat ik hier nu vertel, is al op duizenden manieren verteld. Ik had het daarnet over die Aramese vertaling van de woorden van Jezus. En je hebt het Taoïsme, je hebt

het Boeddhisme, het Hindoeïsme en de Islam. In al die religieuze stromingen is dit, waar ik het nu vanavond over heb, terug te vinden. Maar je moet er wel oor en oog voor hebben om het terug te vinden. Wat ons natuurlijk overkomen is, is dat wij, die in een bepaald werelddeel zijn geboren en opgegroeid, werken en leven, gevoelig zijn voor een bepaald soort benadering. Maar die benadering is ook alweer vervormd omdat de woorden van degene die het voor het eerst ervaren heeft – of het nu Jezus is of Boeddha, of een van de Veda's, of in het Taoïsme van Lao Tse – vertaald zijn door degenen die het gehoord hebben. En dat is weer vertaald, en weer vertaald, en weer vertaald. En wij hebben nu te maken met de laatste aflevering, waar al die mensen die zich ermee beziggehouden hebben het hunne aan toegevoegd hebben. Wij moeten nu terugvinden wat achter al die eindeloze vertalingen verborgen is: de oorsprong.

Die oorsprong ligt ook in ons. Dus we kunnen over al die eeuwen heen springen als we naar onszelf toegaan, als we in onszelf gaan luisteren, middels zo'n hele eenvoudige adem oefening. Een oefening die je als het ware bij de hand neemt en je langzaam weghaalt uit het gareel van je leven, je laat zien hoe weids het heelal is, maakt niet uit waar je woont.

Misschien woon je in een of andere bekrompen huurkazerne. Niet iedereen kan buiten wonen, onder de sterren lopen, het gezang van het water horen, het ruisen van de bomen. De meesten van ons zijn ergens opgeborgen in betonnen hokjes, met alles wat de mens gemaakt heeft om zich heen, steeds knapper en ingewikkelder, maar alles van de mens – het is dus niet geboren, het is gemaakt.

Wat nu voor ons gebeuren moet is, dat wij opnieuw geboren worden, in onszelf. Waar we ook zijn en hoe ons leven ook is, in welke situatie we ook zijn.

Dat gaat natuurlijk niet zomaar, daarvoor moet je je inzetten, zonder wilsinspanning, zonder grijplust, zonder te willen scoren. Maar doodeenvoudig om dat wonderlijke wezen wat wij zijn, te leren kennen. De zichtbare uitingsvorm is ons weliswaar vertrouwd, maar dat is zijn uiting. Zoals wij nu zijn, zijn wij een uiting ergens van. Het gaat erom te komen tot datgene wat zich uit, om dus niet bij de uiting te blijven staan. Daarvoor moet je doen. Je kunt niet zitten wachten, je moet doen, steeds doen, doen op een manier die niets beoogt te hebben, te halen, te

volbrengen. Een doen wat dus open is.

Daarvoor moet je met jezelf werken, elke dag, elke vierentwintig uur minstens twee uur. Gewoon voor je zien dat dat nodig is. En op de koop toenemen dat je, zeker in het begin, je telkens afvraagt ‘Waar ben ik eigenlijk aan bezig, ik volg mijn adem, maar er gebeurt niets!’

Dat komt omdat we zo vreselijk haastig zijn. Maar ik denk dat het nodig is dat je je verveelt, dat je het gevoel hebt dat het allemaal nutteloos is. En dat je rustig doorgaat.

Op den duur ga je merken dat in dat stille ademen, terwijl je daar helemaal in je eentje ligt, iets gebeurt, dat je een nieuwe wereld ingaat.

Nogmaals, het is dezelfde wereld waar je elke dag in leeft, een wereld die je vreselijk goed kent. Alleen, hij ziet er anders uit.

Je zult ook merken dat als je dan de volgende dag weer gewoon aan de gang gaat, hij je ontglipt. Maar dat is niet erg, want strakjes ben je er weer in terug. Zo ga je rustig door.

Het is iets heel liefelijks – ik kan het niet genoeg zeggen. Het is niet dramatisch, het is niet geweldig, en het is zéker niet moralistisch. Daar heeft het allemaal *niets* mee te maken. Het is iets zó natuurlijks dat je het bijna niet kunt beschrijven.

Het komt een beetje dichterbij als je ongelooflijk veel van iemand houdt, dat er even geen afstand is, dat je van één adem bent.

Dat duurt maar heel kort, maar het geeft het een beetje weer. Dan zijn er geen gedachten in je of die ander goed is of niet goed is, wat zijn karaktereigenschappen zijn, enfin, de hele rambam er omheen is er op dat moment niet. Van die kwaliteit is het. Het constateert eigenlijk alleen wat in het ongeziene aanwezig is, en het werkt van daaruit. Dat verandert je leven. Het is natuurlijk ook geen psychologie, echt niet, daar heeft het niets mee te maken. Het hervindt zichzelf. En je merkt dan dat de wereld er anders uitziet.

## Gesprek (*fragment*)

– *A*: De veranderingen die plaatsvinden kan je toch alleen maar zintuiglijk waarnemen? Want je zit nu eenmaal vast aan je zintuigen.

– *Maarten*: De beelden zitten vast aan je zintuigen, maar het merkwaardige is dat ze van kwaliteit veranderen. Het is de basis, maar het gaat steeds verder, en op een bepaald moment heb je het gevoel dat die basis verlaten wordt. Maar dat doe jij zelf niet, dat gebeurt gewoon doordat je blijft volgen.

– *A*: Maar dat volgen doe je met je zintuigen...

– *Maarten*: Dat doe je met je aandacht. En je aandacht is niet helemaal je zintuigen. Je verifieert met je zintuigen, maar die aandacht is meer dan dat. Als je het doet, wordt het duidelijk. Zoals ik daarnet al zei, probeer ik het telkens op te schrijven, maar dat lukt me niet omdat ik, als ik het opschrijf, helemaal vast zit aan alle beelden die uit de zintuigen komen. En daar klopt het niet mee, er ontbreekt iets. Ik probeer het dan aan te geven door te zeggen: het is zacht, enzovoorts, maar dat is ook maar een omschrijving.

– *A*: Maar ook als je volgt breng je er een aandacht naar toe, maar je voelt het wel in je lijf gebeuren.

– *Maarten*: Ja, maar de vraag is juist: hoe voel je het?

– *A*: Ik vraag me af of je dat zonder zintuigen kan.

– *Maarten*: Nee, je blijft in je zintuigen, maar je ervaart door die zintuigen iets anders. Dat bedoel ik. Dat is een proces wat doorgaat. Nee, het mooie is juist dat je de zintuigen niet verlaat. Het is erg goed dat je dit vraagt, want dat misverstand komt gauw.

– *A*: Juist door in je lichaam te voelen en te blijven, en die veranderingen waar te nemen – dat doe je toch?

– *Maarten*: Ja, dat doe je wel met de zintuigen, maar de manier waarop het tot je komt is anders. En dat is waar het om gaat. Je gaat eigenlijk merken dat de manier waarop je tot nu toe je zintuigen gebruikt hebt, te klein is.

– *A*: Ja, de gevoeligheid, en wat jij ook zei: de wil. En geen gebods- en verbodsborden.

– *Maarten*: Jouw vraag geeft al aan hoe fundamenteel het is. Want het ergste wat je kan overkomen is natuurlijk dat je in een fantasie terecht komt, dan ben je natuurlijk weg van de weg. Dat blokkeert alles.

– *B*: Is het zo dat je meer open gaat staan voor een wereld die vastzit aan deze wereld?

– *Maarten*: Je merkt dat er een veel ruimere, vooral een veel meer omvattende wereld is, die zich maar zeer gedeeltelijk uit in datgene wat wij ‘de wereld’ noemen. Dat voel je dan.

– *B*: En dat breidt zich uit naarmate je...

– *Maarten*: Als je maar rustig volgt wat zich aan je voordoet, en daar verder geen gedachten over hebt, gaat dat door. Het is een proces wat doorgaat.

– *B*: Juist dit laatste, om dat te kunnen volgen... Het is iets nieuws, en ik ga dan altijd zoeken in een boek of ik iets soortgelijks kan vinden om een richtlijn te krijgen.

– *Maarten*: Dat is prima, als je jezelf maar het meeste blijft geloven, dat is het belangrijkste. Dus dat je niet aantast wat je ervaart. En als er in dat boek staat dat het onzin is, dat je dan zegt ‘Ik doe het boek dicht!’

– *B*: Ik geloof dat boek eerder, meestal...

– *Maarten*: Ja, zo is het ons ook geleerd. Dat boek wist het en jij moest het geloven. Maar ik keer het om: je ervaart iets, en heel vaag weet je dan ook wel dat er in dat boek iets staat wat daar mee te maken heeft. Daarom pak je dat boek. Maar zoals ik



daarnet al zei, het boek is een vertaling van een vertaling van een vertaling, dus daar kan allerlei ingesloten zijn wat er niet bij hoort. Dus daarom: blijf bij jezelf. Mijn ervaring is dat je op den duur – als je de lijn volgt dat je bij jezelf blijft, wat er ook gebeurt – gaat merken dat van heel veel wat in allerlei boeken staat, hele kleine stukjes bij jouw ervaring horen.

Zoals ik daarnet vertelde – want dat is nogal wat – dat de woorden van Jezus voor een groot gedeelte zuivere meditatieaanwijzingen zijn. En in de Veda's vind je hetzelfde.

# De verschroeiende vuurwind

*Huissen, 17 december 1996, dinsdag*

**Ik droomde vannacht dat ik op een weg liep langs een rivier. Het zag er allemaal heel vredig uit, er was niets aan de hand. Maar geleidelijk aan begon ik te merken dat het heel warm werd, steeds warmer, en dat er een wind op stak. Die wind was gloeiend heet. Ik keek om, want de wind kwam van achteren, van in mijn rug, en ik zag dat wat daar achter me was aan het verdorren was en dat de dieren langs mij heen liepen, naar voren.**

**Tegelijkertijd kwamen er van de andere kant af mensen aanlopen, die de wind tegemoet liepen. Het werd steeds heter. Op den duur had ik het gevoel dat het schroeide. Dat was ook zo – ik merkte dat zelfs de rivier er last van had, want daar begon een nevel boven te komen, alsof het kookte.**

Ik liep door, nog niet beseffend wat er aan de hand was. Het werd steeds heter, en de wind begon eerst te suizen en toen te brommen. Ik zag dat bomen ontworteld werden, zoals wel gebeurt in een draaikolk, voordat ze verschroeiden en verbranden.

Ik probeerde de mensen die naar me toe kwamen te waarschuwen dat ze om moesten draaien, net als de dieren, en weggaan. Maar ze verstonden me niet, ze bleven naar het geweld van de vernietiging toelopen.

Op een bepaald moment in die droom – want ik wist eigenlijk wel dat de aarde vergaan zou, dat weet je eigenlijk voordat je het ziet gebeuren; wat ik opmerkte was een voorafschaduw van wat er te gebeuren stond – herinnerde ik me, van dat ik heel klein was, dat je altijd naar binnen kon gaan. En dat deed ik. Het geweld verdween en ik was in een grote stilte waar nog niets in was.

Geleidelijk aan ontwaakte ik op een groot plein in een stad. Dat plein keek aan de ene kant uit op korenvelden, en heel ver weg was een heel mooi bos, wat stil stond te dromen. En jullie zaten op dat plein, allemaal zoals nu in een hele wijde kring, en jullie keken daar naartoe uit.

Dat was de droom.

Die droom vertelt een oud verhaal, vertelt wat eigenlijk altijd gebeurt, alleen zal het waarschijnlijk op een steeds grotere schaal plaatsvinden: dat wij niet beseffen wat er gaande is. En dat wij ook niet beseffen wat onze plaats daarin is en evenmin dat wij er iets aan kunnen doen. Dat komt doordat we opgesloten zijn in onze kleine wereld, waar van allerlei gebeurt, maar nooit op wereldschaal, altijd vlak om ons heen, in onszelf. Wat er verder weg gebeurt vernemen we via de communicatiemedia, maar het bereikt ons onvoldoende.

Dat betekent dat de krachten van het ontstaan langzamerhand ingehaald worden door de krachten van het vergaan. Dat speelt natuurlijk altijd, maar als het goed is zijn ze in evenwicht. En in dat evenwicht van ontstaan en vergaan kun je tot bewustzijn komen. Dat geldt in het klein – in ons leven van geboorte tot dood kun je je bewust worden – en dat geldt ook op wereldschaal. Maar als je dat niet beseft kunnen die krachten uit balans raken. Het was ook opmerkelijk dat de dieren, en ook de planten en de bomen, zich afbogen van de vernietiging die plaatshad, maar dat de mensen er gewoon naartoe liepen. Dat geeft precies aan waar wij in verzeild geraakt zijn.

In vroegere beschavingen kwam het ook voor, maar daar was het op heel kleine schaal. Maar nu wij kunnen ingrijpen in vele processen in deze wereld, kan datgene wat vernietigt de overhand krijgen. Dat gaat heel geleidelijk en daarin schuilt juist het grote gevaar. Je kunt er dus ook niet voor waarschuwen, je kunt alleen maar die mensen waarschuwen die beseffen wat er aan de hand is.

Dat was in de droom heel opmerkelijk, ik probeerde te zeggen ‘Ga de andere richting uit’, dus: kies de andere kant!

Wat wil dit allemaal zeggen? Het wil zeggen dat het in ieder van ons zelf moet gebeuren, dat niemand het je duidelijk kan maken als je het zelf niet beseft.

Op het eind van de droom zaten we daar en zagen we dat het goed was. Dat speelt zich af als je het gaat beseffen. Als je het gaat beseffen, schrik je eerst, je schrikt ervan waar je voorstaat. Want het is niet niks, als de levenskrachten, het ontstaan, het gaan verliezen van het vergaan. En dat is toch wat geleidelijk aan duidelijk wordt. Dat is de ene kant van de historie.

De andere kant is dat wij altijd terug kunnen keren naar de oorsprong – christenen zeggen dan: tot god. We moeten heel goed beseffen dat het geen groepsgebeuren is, maar een proces in de enkele mens: het is niet iets in twee mensen, maar het voltrekt zich in één mens.

Dat betekent dat we het niet kunnen organiseren. We kunnen het de mensen niet als voorbeeld voorhouden, we moeten het helemaal zelf ontdekken. En uit die ontdekking onze conclusies trekken.

Als ik dat zeg, lijkt dat een beetje uitzichtloos, want we zijn gewend dat we iets met elkaar doen. Maar dit is een proces waarin we alleen staan.

Ik heb in vele gesprekken in deze afgelopen tijd gehoord ‘... maar dan kom je alleen te staan...’

Dat is *onvermijdelijk*, je komt alleen te staan. Natuurlijk word je je, als je daar doorheen gaat, bewust van het feit dat je met iedereen verbonden bent. Maar dat is een heel ander iets, dat is geen relatieband zoals wij die kennen. De relaties die wij kennen zijn van de kleine mens, van de ‘ik’-mens, in zijn historie, in dit voorlopige leven. Terwijl deze verbondenheid niet afhankelijk is van enige actie van jou.

Dat is het onderscheid tussen een voorlopige relatie en een tijdloze relatie. Een voorlopige relatie *leg* je: je vindt iemand, je legt een relatie, of je vindt een situatie en hebt daartoe een relatie. Dat is actie van jezelf uit. Maar dat andere is gegeven, *dat is er altijd*. Alleen, wij leven in een te klein geheel, in een tijdgebonden, voorlopige wereld.

Als je deze stroom volgt, kom je een sluis tegen, die eruit bestaat dat je totaal op jezelf teruggeworpen wordt, dat je niet meer hebt dan die je bent. Dat geeft vanuit het ‘ik’-beleven een gevoel van verlatenheid. En dat is ook zo, je bent ook verlaten.

Maar dat is noodzakelijk om oor en oog en gevoel te krijgen voor dat totaal andere.

Ik zeg dit met opzet, omdat ik gemerkt heb dat veel mensen het gevoel hebben dat alleen zijn in die zin een ongewenste toestand is, waar je uit moet. Maar het is juist datgene wat heel erg nodig is. Want pas vanuit het gevoel dat je al bij iedereen hoort, kan de relatie die je in het voorlopige hebt zijn diepgang krijgen.

Dan wordt het allemaal veel en veel eenvoudiger. Je beseft dat het voorlopige evenzeer nodig is als het tijdloze, dat de voorlopiegheid de baarmoeder is van het beseft van het eeuwige.

Daar kunnen we niet omheen, we kunnen niet zomaar als volwassen wezens in het Eeuwige staan. Die ontwikkelingsgang is nodig. En blijkbaar is het zo – dat is het enige wat je echt weten kunt – dat wij als mensheid hiervoor geplaatst zijn.

Want dit proces is natuurlijk al heel lang aan de gang. En er zijn telkens mensen geweest die beseft hebben wat er gaande was. Zij hebben daar woord aan gegeven. En dat woord is gehoord door enkelen, die het op hun manier weergegeven hebben. Zo zijn de religies ontstaan die wij vandaag de dag als belichaming van die verschillende vertalingen naast elkaar meemaken.

Dit is het eigenlijke proces. Het gaat erom dat je dit proces aanvaardt, dat je jezelf er niet buiten plaatst door het te veroordelen, of door de mensen erom te veroordelen, maar dat je ziet dat het iets is wat zich voltrekt. Het enige van belang is jouw positie daarin – dus niet de positie van je buurman, maar *jouw* positie. En dat je daarin je verantwoordelijkheid neemt.

Dat is ook iets wat je bewust zult moeten doen: bewust afscheid nemen van al de kleine problemen waar je je mee bezig gehouden hebt en je richten tot de basisuitdaging, die voor ieder van ons gelijk is.

Ieder van ons heeft zijn eigen wijze om tot deze basisuitdaging te komen. Daar moeten we elkaar niet hard om vallen, niet kissebissen, van ‘Wat die zegt is fout’, ‘Wat die zegt is niet goed’. ‘En alleen wat die zegt is goed...’

Dat is onzin, ieder komt er op zijn manier. Maar dit is het basisgevoel waar we allemaal toe komen – ik ben zo'n optimist om te menen dat we daartoe zullen komen, wat we ook doen. Alleen wannéér, dat zal verschillend zijn.

Het is natuurlijk wel zo dat hoe meer mensen dit beseffen, hoe groter de kracht van het ontstaan, de kracht van het geboren worden, weer wordt. Zodat misschien op den duur de balans hersteld kan worden. Zodat het niet nodig is dat we eerst als mensheid vergaan, om op een andere manier weer verder te gaan.

Daar weten we natuurlijk niets van, maar ik zou het heel verdrietig vinden als het nodig was dat de mensheid eerst verging in zijn uiterlijkheid, zoals wij die kennen,

zoals we leven met alles wat er om ons heen is, om dan pas terug te gaan naar de oorsprong.

Het merkwaardige is dat de droom eigenlijk vertelt dat elk moment in je leven ongelooflijk belangrijk is, dat je niet kunt zeggen ‘*Dat is belangrijk*’, of ‘*Dat is niet belangrijk.*’ Dat hangt er enkel en alleen van af in hoeverre je beseft wat er gaande is. Want het is ook geen doem waarover de droom spreekt – die betekenis zouden we kunnen hechten aan wat zich voltrekken zal als we niet beseffen, als we op een of andere manier doorgaan in het patroon waarin we leven.

Wat er zo mooi aan is, is dat we op ieder moment die stap kunnen nemen. Dat is van niets anders afhankelijk dan van onze intensiteit van leven – niet van een Aquarius tijdperk of van een Vissen tijdperk, maar nú, altijd weer nú.

Het is fantastisch dat ons dat geschonken is, dat we het op elk moment kunnen ondernemen. En dat er niet, zoals we vaak gehoord hebben, een regel bestaat dat je eerst door een bepaalde hoeveelheid ellende heengegaan moet zijn voordat je die stap kunt nemen. Ons wordt alleen maar verteld: beseft wat er gaande is en beseft tevens wat jouw plaats daarin is. Want geen mens die beseft wat er gaande is zal het onverschillig zijn. Dat is onmogelijk.

Je ziet dan natuurlijk ook hoe beperkt je bent. Het is helemaal geen gevoel van ‘*Ta-ta-ta-ta, ik ga dat doen!*’ Absoluut niet. Het is een vanzelsprekend je plek innemen.

Het is heel merkwaardig dat de dingen die ik nu vertel in de Oudheid ook al gezegd zijn. Alleen hebben ze, omdat ze in vertaling tot ons zijn gekomen, een noodlot-stempel gekregen en is er jammer genoeg een zeker doemdenken ontstaan. Misschien is dat ook nodig, ik weet het niet.

Vandaag de dag kom je dat natuurlijk ook weer tegen – behalve bij de mensen die nog steeds geloven dat als we nu maar technisch steeds beter worden, het allemaal voor elkaar komt.

Dat in de droom die verschroeiende vuurwind – zoals dat in de mythische taal heet – ontstaat, geeft alleen maar weer wat de ernst ervan is. Het is geen vriendelijk toekomstscenario, maar het is ernst, het is datgene wat er gaande is: het uit balans

raken van de twee grote krachten in de kosmos, die bij ons een gevoelsdimensie gekregen hebben. We weten niet of het bij de sterren ook zo is, maar daar moet haast wel hetzelfde plaatsvinden.

Het is heel merkwaardig dat bij wetenschapsmensen die zich onder meer met het ‘zwarte gat’ – een plek waar geen energie meer is, alleen nog maar materie – bezighouden, geleidelijk een andere mening gaat postvatten over de zogenaamde verdwijning in een zwart gat. Ze krijgen nu signalen dat ergens, soms duizenden lichtjaren verder, weer energie ontstaat. En dat het afhangt van de plek waar je bent of het ‘zwarte gat’ de overhand heeft, of het andere, het ontstaan.

Dat is het eigenlijke verhaal, en daar staan we midden in. En daarin hebben wij een *functie*.

Ik zeg het nu heel zakelijk ‘Daar hebben wij een functie in’, maar we moeten het wel inzien. Meestal is in het leven van een mens nodig – dat is mijn ervaring althans – dat hij zó uit zijn baan geslingerd wordt door de omstandigheden, dat hij wakker wordt. Ik denk alleen dat wij in een periode van de geschiedenis zijn gekomen waarin we niet eerst *helemaal* uit ons leven weggeslingerd *hoeven te zijn* om ons hiervan bewust te worden.

Maar zoals gezegd, ik ben een optimist, ik geloof erin dat er, terwijl we een goed leven hebben (want dat hebben we natuurlijk met z'n allen, ook al hebben we allemaal onze zorgen, onze pijnjes en onze onvervulde verlangens) tegelijkertijd het andere is dat voortdurend om aandacht vraagt. Als je daar gevoelig voor wordt – en dat hangt af van de wijze waarop je leeft – hoef je niet uit je leven geslingerd te worden om dit te gaan beseffen.

Daarvoor zijn wij natuurlijk hier bij elkaar, dat is duidelijk. En daarom vertel ik wat ik vertel. Maar toch blijft het ieders verantwoordelijkheid óf hij er wat mee doet. Want ik ben gewoon een uiting van datgene wat er steeds plaatsheeft en dat mannetje wat hier zit is echt niet belangrijk. Maar datgene wat misschien door me heen komt, dat is belangrijk, omdat je dan, vóór de tijd dat je eruit geslingerd wordt, al op weg kunt gaan.

Het blijkt niet eens zo eenvoudig te zijn om je op weg te begeven. Want je wordt steeds teruggetrokken door het patroon waar je in zit, waarin natuurlijk allerlei onvervuldheden zijn – in dat kleine leven wat je leeft zijn altijd onvervuldheden, voor de één is het dit, voor de ander dat.

Je moet er dus ook *rekening mee houden* dat je *telkens* weer teruggetrokken wordt in dat oude patroon. Soms zal je er misschien van moeten zuchten, en denken ‘Houdt dat nu nooit op, word ik *altijd* maar weer teruggetrokken in dat patroon wat ik eigenlijk al zo vreselijk goed ken?’

Maar je hebt te maken met de krachten van behoud en traagheid. Dat is ook een van die mythische begrippen: de wetten van de traagheid, die je terugtrekken in het bekende, in het oude patroon.

Daar moet je niet ongelukkig of wanhopig over worden, maar zien: *dat is geen persoonlijke straf, het is iets wat zó werkt!* Het is zo jammer dat het in veel religies in de loop van de tijd geleidelijk aan vertaald is als een soort van straf. Het is geen straf!

Je kunt gewoon voor je zien dat het zo werkt, je kunt in je eigen leven merken dat, als je je al bewust bent, je telkens weer teruggetrokken wordt. Maar elke keer dat je teruggetrokken wordt, kan het iets minder zijn, dringt het iets meer tot je door dat het je erfenis van zo vele eeuwen als mens is. En dat je daar doorheen moet, dat je het niet zomaar van je kunt afschudden.

Het is een veel diepgaander proces wat plaatsheeft. We zijn er nog niet aan gewend en daarom worden we wel eens ongeduldig. Maar als je dit beseft kun je blijmoedig verder gaan, dan kun je zeggen ‘O ja, dat hoort bij me, ik word weer teruggetrokken, maar ik kan weer loskomen.’

Elke keer dat je weer loskomt, wordt de kracht van de traagheid, van het terugtrekken, minder. Dat heb ik zelf ervaren. En ik ben maar een gewoon mensje, dus het zal wel voor iedereen zo gelden.

Op deze laatste dag dat we bij elkaar zijn, lijkt het me heerlijk om te beseffen dat je je én op ieder moment hiertoe kan zetten én dat je, als je je er eenmaal toe gezet hebt, dóór zult gaan, ondanks alles.

Daarin wordt alles van het voorlopige veel lichter, wordt het *echt* voorlopig, zodat



je het vooral in zijn samenhang ziet. Er is geen onrechtvaardigheid, geen boze opzet in deze kosmische wereld, maar datgene voltrekt zich wat het totale éénworden bevordert.

Ook de dood krijgt daarin een totaal andere betekenis. Het betekent dat blijkbaar deze periode van bewustwording afgesloten moet worden, opdat je nog intenser bewust kunt zijn, niet gehinderd door alles wat er vóór die tijd gebeurd is.

Maar wat overblijft is de richting van het één worden, van het bijeen behoren, van het omvatten en het omvat zijn. Als je je daarvan bewust wordt, is het leven goed.

# Het verhaal van de aapgod Hanuman

*Huissen, 26 april 1998, zondagmorgen*

**Ik wil jullie het verhaal vertellen van de aapgod Hanuman, die in de mythologie van het Hindoeïjk altijd een speciale plaats heeft gekregen. Dit verhaal is eerst mondeling overgebracht en is pas veel, veel later opgeschreven. Het is een wonder dat het niet verloren is gegaan, omdat het buiten de heilige overlevering viel. Terwijl het in voor ons heel duidelijke, makkelijke termen vertelt van het wezenlijke waar het op aan komt in het leven.**

Dit verhaal werd me verteld toen ik vijf jaar oud was, door de oude vertelster op de plantage. Ik had daar overdag een geweldig avontuurlijk leven, met een paard, met m'n vriendjes, met de natuur, het oerwoud, en de dingen die op de plantage gebeurden en de vele dieren die ik verzorgen moest. In ieder geval was ik lekker moe als ik in bed kwam en daardoor heel opletend, want ik was heel erg gesteld op die oude vertelster. Zij was door een vrouw die het tweede gezicht had aan mijn ouders aangeraden, om mij te vertellen van datgene wat je normaal niet tegenkomt.

De aapgod Hanuman, die beroemd was en gevreesd, was op een punt in zijn leven gekomen dat hij begreep dat, welke geweldige dingen je in de wereld ook deed, er toch nog iets anders was wat doorleefd kon worden en waarbij je *geholpen* moest worden om ertoe te komen.

Hij had gehoord dat als je de Boeddha alles vertelde uit je leven, helemaal, zonder iets weg te laten, je de grote stilte inging waaruit je nooit meer terugkwam. Dat leek hem een geweldige uitdaging.

Hij ging naar een wijze toe om te vragen hoe je dat avontuur tegemoet moest treden. In de oude tijden waar we het nu over hebben, was dat een heel gebruikelijk iets. Je had toen nog het besef dat er dingen waren waar je niet zomaar op in kon gaan, vooral de dingen die nergens beschreven waren.

De wijze zei: “Kijk, Hanuman, je hebt al een heleboel beleefd, maar je hebt telkens een stukje weggelaten, omdat je erge haast had. Dus je moet eerst beginnen met opnieuw alles om je heen te beleven. Er is natuurlijk heel veel in deze wereld, er zijn nog vele landen waar je niet geweest bent en waar je wel naartoe moet om te weten wat er te weten valt.

Je moet in ieder geval naar dat land gaan waar wijzen zijn die, als je zó diep voor ze buigt dat je jezelf verliest, je het eeuwige leven kunnen geven. En je moet naar het land waar krijgslieden zijn die zó geweldig dapper, onverschrokken en vastberaden zijn, dat je, alleen al als je ze ziet, stil wordt en wegvluicht.

Je moet in ieder geval ook naar het land waar zúlke mooie vrouwen zijn, dat je eigenlijk niet kunt bepalen wie de mooiste is. En je moet naar dat land gaan waar handelslieden zijn die zó gewiekst zijn, dat ze je een partij rotte vis kunnen verkopen als een grote delicatessen waar je rijk mee wordt.”

Het leek Hanuman gewéldig allemaal en dus ging hij op reis.

Dat duurde heel lang.

Maar op een bepaald moment dacht Hanuman ‘Nu weet ik het wel!’

Hij keerde terug, kwam weer bij de wijze en zei: “Ik heb het allemaal beleefd en het is ongelooflijk. Maar hoe moet ik het nu aan de Boeddha vertellen?”

De wijze antwoordde: “Je moet je alles herinneren wat je nu beleefd hebt in dit tweede leven van je, echt alles. En daar moet je de tijd voor nemen. Als je dat allemaal herinnerd hebt, kun je het de Boeddha vertellen zonder dat je iets zegt.”

Dat vond Hanuman wel een heel vreemd verhaal, maar ja, deze wijze was zo beroemd, het zou wel zo zijn.

En Hanuman ging en trok zich terug – wat in die tijden heel gebruikelijk was – en probeerde zich alles te herinneren wat hij beleefd had. Hij dacht bij zichzelf ‘Dat zal in een dag of drie, vier wel gepiept zijn, als ik alleen maar herinner, herinner, herinner...’

Zo gezegd, zo gedaan.

Maar toen gebeurde er iets heel wonderbaarlijks. Hij was pas bij het eerste land en merkte dat als hij zich een bepaald voorval herinnerde, er aan dat voorval een

*heleboel* vast zat. En dat was dan wel niet echt gebeurd, dacht Hanuman, maar het was zo levendig, dat hij dat wel allemaal moest herinneren. Want er was verteld ‘Je moet je *alles* herinneren, dan kun je het vertellen zonder woorden.’

Hij merkte dat aan alles wat je beleeft heel veel vastzit wat je niet doorleefd hebt, omdat je veel te haastig was, je wilde ergens naartoe. En hij was pas bij zijn herinneringen van het eerste land, hij moest die andere drie ook nog doen. Dus hij ging merken dat aan alles wat je beleeft veel meer vast zit. Ook al zou je maar een uur leven, dan zit aan dat ene uur eigenlijk een heel leven vast. Normaal merk je dat niet op, want je hebt haast.

Maar Hanuman was gehouden om zich alles te herinneren, dus hij dacht ‘Ik ga maar door.’

Hij merkte dat hij steeds langzamer door de tijd ging, dat hij steeds langzamer voortging, want aan elk ding wat hij toen beleefd had, zat *zoveel* vast...

Toen ging Hanuman nog iets anders opmerken. Hij ging opmerken dat er na elke herinnering een pauze was. En die pauze was iets heel wonderlijks, want in de pauze was er niets. Hij voelde alleen dat de pauze er was en dat hij zich aan het herinneren was.

Maar gelukkig kwam er een volgende herinnering. En die volgende herinnering ging ook weer langzamer dan de vorige herinnering, was ook veel méér dan de vorige herinnering, duurde ook veel langer.

Maar gelukkig kwam er weer een pauze, een pauze waarin er niets was, waarin hij niets hoefde en waarin hij zich kon voorbereiden op de volgende herinnering. Want hij hoefde niets meer, maar, nou ja, hij was nu eenmaal in dat verhaal gekomen, in dat gebeuren, dus hij zou wel weer naar de volgende herinnering gaan.

En hij ging naar de volgende herinnering en merkte dat die herinnering nóg meer details had, steeds kleinere details, allemaal dingen die hij op zijn reis door die landen niet had opgemerkt.

Zo ging het een poos door. Op den duur werd hij heel moe van die herinneringen. Want hij ging beseffen dat hij, om dat zonder woorden te kunnen vertellen aan de Boeddha, wel heel veel levens nodig zou hebben. Toen hij dat besepte, werd hij

heel stil.

En hij kwam gelukkig weer in een pauze en voelde toen voor het eerst dat hij leefde. Dat was een heel bijzondere ervaring. Hij begreep dat je het leven niet kunt begrijpen. En dat wat hij in het land van de wijzen beleefde, toen hij zo diep naar de aarde boog dat hij dacht dat hij zichzelf verloor, eigenlijk hetzelfde was als wat hij nu voelde. Hij begreep dat je alles helemaal moest beleven, helemaal, dus niet alleen het kleine stukje wat je in je haast beleefde, maar *alles* wat met dat hele kleine stukje verbonden was. En dat je daar niets aan doen kon, dat je het alleen maar kon beleven.

Toen merkte hij dat het licht werd om hem heen en hij keek op en zag de Boeddha die glimlachte.

Dat is het verhaal van Hanuman.

Ik heb het zo goed kunnen onthouden omdat ik als klein jongetje bij die verhalen van de oude vertelster heel oplettend was. Ik heb het verhaal natuurlijk niet onthouden zoals ik het toen gehoord heb. Ik heb het onthouden zoals je het hoort wanneer je iemand volledig vertrouwt en geen haast hebt – want de oude vertelster had geen haast, ze wist alle verhalen, dus ik kon helemaal rustig en stil zijn en dat verhaal horen.

Nu denken jullie natuurlijk ‘Hoe kun je nu als jongetje van vijf een verhaal met zo'n diepgang begrijpen?’

Maar dat komt door het merkwaardige misverstand dat we hebben, dat kinderen iets niet kunnen begrijpen. Ze kunnen het niet reproduceren, maar ze kunnen het wel begrijpen. En ik reproduceer het nu, dus dat verhaal is er ooit geweest.

Wat heeft dat nu te maken met onze sessie?

Het vertelt één ding, het vertelt dat je in je leven de stilte moet vieren, dat je de stilte een kans geeft. En dat die stilte niet te bereiken is, zij ontstaat op het moment dat je aan jezelf ervaart hoe haastig je leeft. Daaruit ontstaat de behoefte in jezelf in je leven tijd vrij te maken om niets te doen.

Daarbij weet je ook dat als je dat doet, je dan natuurlijk verwacht – want je bent een gewoon mens – dat er iets gebeuren zal. En dat gebeurt dan niet. Dan ga je je vervelen, je gaat je afvragen of je niets beters kunt doen dan zoiets raars. Het kan

zijn dat je tegen jezelf zegt ‘Ik ga een oefening doen, dat levert wat op!’  
Het is heel goed dat je dat doet. Je zult merken dat die oefening echt iets oplevert.  
Als hij lang genoeg iets opgeleverd heeft, zeg je weer tegen jezelf ‘*So what*’, en je gaat naar de volgende oefening. Zo gaat het door.  
Maar het is nooit echt helemaal stil in je. En je verwondert je eigenlijk heel weinig, je bent altijd uit op het volgende – de volgende oefening, het volgende resultaat, en het volgende moment dat je weer tegen jezelf zegt ‘*So what?*’

Dan komt er natuurlijk een punt in je leven dat je zegt ‘Laat ik nu alleen maar luisteren, naar mezelf, naar alles wat er gebeurd is; laat ik eens proberen te herinneren wat het voor betekenis heeft.’

Dan ben je op het punt gekomen dat je alleen moet zijn, dat je niet gestoord moet worden door wat anderen ervan vinden, van jouw leven, van wie je bent; dat je in moet keren en je herinneren. Totdat je je zoveel herinnert dat je daar heel moe van wordt en gaat opmerken dat er pauzes zijn. Hoe die pauzes komen weet je niet, maar ze komen.

Je gaat in die pauzes opmerken dat er niets is dan je adem en het leven in jezelf dat je voelen kunt, in je hele lichaam. En dat dat eigenlijk de vervulling is waar het al die eeuwen dat de mens bestaat, om draait. Het is in vele vertalingen in de wereld gekomen: in de grote godsdiensten, in de grote mystieke geschiedenissen. Dat gaat tot op de dag van vandaag door, ook wij leven in een vertaling. En hoe meer je je herinnert aan alles, hoe duidelijker het wordt dat het een vertaling is en dat je tot het eigenlijke moet komen. En dat niemand in de hele wereld je dat kan schenken.

Dat was wat Hanuman ook beleefde, die wijze waar hij zó diep voor boog dat hij zichzelf verloor, was z'n eigen geschiedenis.

Je gaat begrijpen dat het niet de hoeveelheid ervaringen is, noch de diepte van die ervaringen, zelfs niet de kwaliteit van die ervaringen, maar dat het – ik zou haast zeggen – het scherm van de toverlantaarn is waarop al die ervaringen zijn geprojecteerd. En dat jij eigenlijk het licht bent in de toverlantaarn, waardoor dat allemaal kan gebeuren. Maar dat het erom gaat alleen maar het licht te zijn, zonder de ervaringen.

Dat is waar wij en de mensen die religieus zijn – echt religieus, zonder alle poespas er omheen – op onze manier allemaal mee bezig zijn. Je hoeft dat alleen maar een klein beetje te herinneren, dan wordt je leven anders. Dan los je geen enkel probleem meer op, maar je gaat weg uit de problemen, problemen hebben geen houvast meer aan je.

Je bent datgene wat altijd is, wat nooit niet geweest is, al verandert het onophoudelijk van vorm, van complexiteit, van macht.

Dan ben je op het punt gekomen dat je zonder woorden kunt vertellen wie je bent.

# Het grote meer van je diepste wezen

*Mennorode, 22 oktober 2005, zaterdagmorgen*

**Lieve mensen, misschien is dit de gelukkigste ochtend van m'n leven. Ik heb plezier gehad met mijn tafelgenoot, die ons in een heel goede stemming bracht. Ik heb allerlei mensen zien opbloeien, omdat ze vergeten waren dat ze voor hun stoel moesten stilstaan en dat ze de gewijde sfeer, die ze naar ze meenden in de meditatie ruimte hadden 'opgelopen', moesten volhouden – en dan ben je nu eenmaal gespannen. Maar als je gespannen bent kan er niets, *helemaal niets*. Het kan alleen als je ontspannen bent.**

Wat betekent dat? Dat betekent dat je jezelf laat gaan, *helemaal laat gaan, tegen alle regels in eventueel*.

Dat is nogal wat ... dat hebben we nooit geleerd, ik ook niet.

Zen is uit Japan gekomen. Twintig jaar geleden was het daar nog zo, dat als een jongen en een meisje verliefd waren, ze dat aan elkaar duidelijk maakten door een sinaasappel op een bepaalde manier te schillen.

Moet je toch even nagaan, *wat een ongelooflijke omweg*, in plaats van te kunnen zeggen 'Ik hou van je!'

Daar hebben we allemaal in geloofd, ik ook. Ik heb degenen die heel lang bij me zijn, nog allerlei dingen opgelegd die quatsch waren.

- Ja, maar waar kom je dan uit, als je jezelf laat gáán, als je dat wat in je is een kans geeft?

Dat weet je niet. Je weet natuurlijk wel heel zeker dat je dan tegen alle regels ingaat.

- Dat is natuurlijk erg ... of niet?

- De gewijde sfeer, is die ergens aan gebonden? Of is die in jezelf?



Kun je dat ontdekken? Kun je ontdekken hoe je, met alle mensen om je heen, die gewijde sfeer ergens vastgepind hebt?

Dat is een avontuur, het is iets wat je niet weet, en dat vraagt moed. Het vraagt moed om tegen alles in te gaan wat je tot nu toe aangehangen hebt; het vraagt moed om buiten al het aangenomene te vallen. Vóór die tijd blijft je hele leven een *ongelooflijke* aanpassing. Het is eigenlijk een verloochening van je diepste wezen. En het ging om dat diepste wezen, het ging om dat vrij worden. Daar ging het om. Hoe kan dat *ooit* tot stand komen als je eerst zegt ‘Ik moet daar en daar aan voldoen.’

*Dat kan niet!!*

- Hoe zit het dan met de maatschappij?

Ja, daar zit je heel erg aan vast. Want dat is één en al regel en het worden er steeds meer.

Het kabinet Balkenende had beloofd dat het de helft van de regels zou wegnemen. Het zijn er nu twee keer zoveel... Natuurlijk zullen het er alleen maar meer worden. Heel diep in rebelleer je tegen al dat vastgestelde. Dat is in de hele wereld zo. En in de wereld is het zo dat er altijd een schuldige is.

- Is er echt een schuldige. Of zijn we dat allemaal zelf?

Zijn we allemaal nog zó ontzettend gelovig, dat alles wat ons verteld wordt waar zou zijn – terwijl we het niet onderzocht hebben.

- Ja maar, als je nou tijdens de maaltijd ontspannen bent geraakt, hè. Hoe moet dat dan strakjes in de meditatiezaal?

Dat weet je niet. Zeg je dat tegen jezelf ‘Dat weet ik niet’?

Nee, natuurlijk niet, je zegt tegen jezelf ‘Dat lukt nooit...’

En dan zit je vast.

Maar geloof je niet dat dat ontspannen zijn, zijn eigen weg kiest?

Ik zag een documentaire van Arnon Grunberg in Beijing [VPRO R.A.M., zondag 9 oktober 2005], waarin hij in gesprek raakt met de taoïst Schipper, die daar – met

medeweten van de regering – taoïstisch tempeltjes heeft gesticht en een bibliotheek, waar hij alle vrijheid heeft.

“Het taoïsme is nog nooit zo levend geweest als nu,” zegt Schipper.

Grunberg: “Maar wat houdt dat taoïsme in?”

“Dat is dat je gezond leeft, en handelt naar het moment. Verder niks.”

“En het hiernamaals dan,” vraagt Grunberg, “dat is iets waar het christendom zich druk over maakt.”

“Het taoïsme helemaal niet,” zegt Schipper, “het wordt wel geregeld wat er met je gebeurt. Je moet alleen zorgen dat je die regeling niet probeert tegen te werken, want dan ben je net zo dom als wanneer je denkt dat je er iets over te zeggen hebt of het regent of niet regent. Dat doet niemand. Maar met onszelf doen we dat wel. Maar wij zijn toch ook van het leven, van de regen en van de zon, wij zijn toch ook leven?”

Het heeft me zo blij gemaakt ... en dat in China, dat zo vast zou zitten...

In het voorprogramma van dezelfde documentaire was een Chinese vrouw aan het woord [de schrijfster Jung Chang], die zei dat nu blijkt dat Mao Zedong kans gezien heeft om tachtig miljoen Chinezen om zeep te helpen. En z'n rechterhand, die kans zag de ellende een heel klein beetje te lenigen, heeft hij later laten doodmartelen tijdens de voltooiing van de revolutie.

Het boek wat ze hier heeft laten verschijnen, mag in China niet gepubliceerd worden. Moet je eens even indenken: tachtig miljoen mensen...

Dat is nou precies waar wij ook mee zitten, dat we onder de druk van omstandigheden die appelleren aan onze instincten van overleven, van aan de goede kant zitten, bereid zijn ontelbare mensen te laten omkomen.

Het gebeurt nog steeds, aldoor maar, aldoor maar. En we zijn met z'n allen nog steeds bezig om daar via regels een klein beetje ontspanning in te brengen. En het

lukt ons niet. Want we plaatsen het buiten ons, we zeggen ‘Dáár moet iets veranderen’, we zeggen niet ‘*Hier* moet iets veranderen.’

Daarom is wat wij op het ogenblik deze ochtend met elkaar overleggen van wereldbetekenis, een totale omwenteling in onze geest. Waarbij we alle gebreken, alle fouten, alle vergissingen die we gemaakt hebben, *absoluut* aanvaarden. We zeggen ‘Oké, dat heb ik toen gedaan, ik zie wel dat het niet goed is. Dan ga ik nu proberen te doen wat het moment aangeeft.’

Als je dat probeert, kom je *ongelooflijk* veel weerstanden in jezelf tegen. Al die regels, die je van jongs af aan hebt meegekregen, moeten een kans krijgen om te verdwijnen in het grote meer van je diepste wezen.

Dat gaat niet vlug, het is heel taai, héél oud. Het is zo oud als de mensheid.

Kun je zien dat het zó oud is, en dat jij daar bij hoort, bij dat oude. En dat jij – niet je buurman, maar *jij* – het een kans moet geven om op te lossen. *Dan moet je er ook niks meer aan doen, écht niks meer aan doen*, niet zeggen ‘Het moet weg!’

Want dan blijft het.

Kun je dat zien? Kun je dat zien en kun je daar naar handelen?

Dat blijkt moeilijk. Het is zo oud, zo machtig.

Kun je het met rust laten en er niet meer aan friemelen, het niet meer verbeteren, het niet meer weg willen hebben.

Zoals die psychiater die in India was, twee jaar lang. Hij had gezien waar het om ging en zei tegen de meester: “Als ik strakjes weer terug ga, zal ik zorgen dat het in mijn psychiatrische behandeling komt.”

Zegt de meester: “Ho, stop stop stop stop! Doe het maar op de oude manier, *het komt er wel in!*”

Dáár gaat het om, dat je het een káns geeft, dat je het niet wilt *doen* – want dan zit het vast.

Het is altijd hetzelfde, je kunt het overal terugvinden. Als je hier eenmaal van doordrongen bent, zie je het *overal* gebeuren. En dan is aan jou de taak om, als je heel voorzichtig een ander hiervan vertelt, hem in z’n waarde te laten; dat je niet

stilletjes van hem verwacht dat hij het óók gaat doen; dat je het hem alleen maar voorlegt. Of hij het begrijpen zal? Laat dat over. Want als jij een bedoeling hebt, zit hij vast.

Dat is heel moeilijk. Je bent er zo vol van – ‘Zo is het toch eigenlijk!’ – dat je automatisch verwacht dat die ander, voor wie het misschien de eerste keer is dat hij hier iets van hoort, onmiddellijk die omwenteling maakt.

Dat kan niet. *Als* er al iets kan gebeuren, is het dat jij het hem volkomen vrij voorlegt. En ook niet heel stilletjes iets van hem verwacht.

Kun je dat?

Dat is niet eenvoudig, omdat je heel blij bent. Kun je dan niks verwachten? Want met een verwachting knevel je die ander.

### Gesprek (*fragment*)

*A.*: Maarten, zijn we met zen niet in een vorm verstrikt geraakt die juist alle spontaniteit verloren had, op het militaire af?

*Maarten*: Ja, daarom is deze ochtend zo geweldig. Vanochtend hebben we heel onschuldig en naïef van iets genoten. We waren even vergeten wat het moest zijn. En nu we dat ontdekt hebben, ontdekken we natuurlijk ook de ongelukkige, ingeperkte, gekooide manier waarop het Japanse zen tot ons is gekomen. Dat realiseren we ons. En we realiseren ons ook dat we dat ingeslikt en in de praktijk gebracht hebben, en er allerlei bijzonderheden aan ontdekt hebben. En dat dat verloren tijd is geweest. Maar dat is blijkbaar zo. De vraag is alleen, met de nieuwe ervaring die we hebben opgedaan: hoe kunnen we er nu mee omgaan?

Dat is natuurlijk niet niks. Want behalve het religieuze systeem waarin we hier opgevoed zijn, zijn we nu ook nog opgevoed in dat andere systeem uit het Oosten. Dus het enige wat we kunnen doen is ons voortdurend afvragen: ‘Wie is er nu aan het woord? Is er nog een echo bezig uit het verleden, Japan, het geloof wat we

ernaast gehad hebben? Of ben ik het zelf, die mens van geboorte tot dood, die er al was voordat we geboren werden en die er blijft als we gestorven zijn.’

Dat is een ongelooflijk iets, dat we zo loskomen van alles wat we tot nu gedacht hebben: dat de dood zo ontzettend was omdat je je moest afvragen of je wel in de hemel kwam. Maar bestaat die hemel? Bestaat die hel? Of is er een voortdurende transformatie, wat ook betekent: bewustworden.

Dat is de vraag waar we voor staan.

Dan beseffen we ook wat een ongelooflijk taai en machtig residu er in ons is, van *al* datgene wat aan ons voorafgegaan is.

Als je dat beseft, word je vanzelf stil, daar hoeft je niets aan te doen. Dan heeft het kans te bezinken, om dáár te komen waar het geen kwaad meer kan.

Dat moet je dus laten gebeuren.

Dat heeft te maken met vertrouwen. Tot nu toe heb je vertrouwd op alles wat ooit door iemand gezegd is. Maar nu moet je vertrouwen op jezelf, op dat onvernietigbare in jezelf. Zoals het onvernietigbaar is in de hele schepping. Want zelfs als de wereld vergaat – wat natuurlijk altijd mogelijk is – blijft dat bestaan.

Dus kun je die geweldige sprong in jezelf toelaten? Het is geen sprong die je nemen moet, het is een sprong die je toe moet laten.

Dat is ook nooit gezegd, er is altijd gezegd, óók in zen ‘Je moet de sprong wagen.’ Er is niet gezegd ‘Die sprong moet je alleen maar toelaten.’

Het is al in je, je moet het alleen laten gebeuren.

Dat is niet eenvoudig, het is tegen alles in wat we tot nu toe geleerd hebben. Dat vertrouwen – *zelfs* dat vertrouwen – moet nog geboren worden, in jezelf. Daar kun je dus niets aan doen, je kunt het alleen niet belétten.

Belet het niet, laat het komen. Het is zoveel groter, zoveel fundamenteler, zoveel machtiger, het is onvernietigbaar. En het wil *dolgraag* in je tot wasdom komen. Zodat jij, zonder dat je je daarvoor *inspant*, *zonder dat jij het wilt*, er een uitdrukking van wordt.

De vraag van A. gaat dus heel diep. Die rekent af met een heel leven wat je tot nu toe geleefd hebt. En het rekent er niet mee af op een kwaai manier, op een militaire manier. Het rekent ermee af als een moeder, die een kind bij zich trekt en zegt ‘Je bent thuis.’

Het is iets liefelijks, iets wat je opnieuw geboren laat worden, alsof je nog niet geboren wás, alsof je nú pas thuis komt. En alle moeilijkheden die er zijn in de maatschappij, die natuurlijk ook bij jou zijn, blijven gewoon, die zijn er nog altijd! Maar jouw antwoord is heel anders. Je ziet hoe wereldwijd het is – dit wat lijkt of het alleen maar met jou te maken heeft, is in de hele wereld. Het vraagt alleen maar dat je naar binnen luistert, dat je alle mogelijkheden toelaat, in jezelf.

Ik zei daarnet ‘Als je er iets van vertelt aan een ander, kun je dat doen zonder verwachting?’

Dat is niet eenvoudig. Het is *aldoor* hetzelfde: kun je die doorbraak in jezelf met rust laten. Kun je het, ook al ben je er een uitdrukking van, terwijl je het aan een ander vertelt toch met rust laten en het niet pousseren. Kun je het echt helemaal z’n *eigen werk* laten doen – het is niet *jouw* werk, het is z’n eigen werk.

Je voelt wel wat een ongelofelijk omwenteling het is. Daar kun je niet van verwachten dat het vandaag opeens voor elkaar is, natuurlijk niet. *Maar laat het z’n eigen werk doen.*

Dan merk je dat er geen discipline meer in je leven is, maar dat er een *ritme* in je leven komt: het ritme van in en uit, van loslaten ... binnen laten komen, loslaten ... binnen laten komen. Daar hoeft je niets aan te doen: loslaten ... binnen laten komen. We hebben tot nu toe alleen maar binnen laten komen. En nu moet je alleen beginnen met eerst loslaten ... éérst loslaten, éérst loslaten, eerst uitademen, eerst uitademen. Dan komt de inademing vanzelf. Die zal elke keer weer anders zijn. Oké, dan is hij elke keer weer anders. Zelfs de uitademing zal elke keer weer anders zijn. Oké, laat maar gaan, want je weet het niet. Laat los, laat los, laat los, laat het gebeuren.

Je hoeft je niet in te spannen. Dat is fantastisch, de uitademing komt op diepte in z'n eigen tijd! Je weet niet wanneer. Dat is weer die kwestie van het vertrouwen, dat je dat over kunt laten, en van veranderd *worden* – niet dat jij iets verandert, maar jij wordt veranderd, van binnenuit.

Dat gaat zo door. Je hoeft niet eerst je leven door te brengen zoals op al die zenplaatjes van de os, om aan het eind van de rit bij de brug te staan om te bedelen. *Dat hoeft allemaal niet!* Eerst jezelf in de kooi stoppen en dan door de tralies van de kooi merken dat je in een kooi zit. En dan uit de kooi glippen om te kijken of het wel waar is – *dat is het eigenlijk.*

Kun je dat allemaal vergeten en jezelf volgen. En erop vertrouwen – dat is zo moeilijk voor je – dat dan de beste weg gekozen wordt: in jou wordt de beste weg gekozen, jouw weg. Niet die van je buurman, niet die van je leraar, maar jouw weg.

Nou A., ik hoop dat ik je beantwoord heb.

Ik heb er natuurlijk spijt van dat ik jullie hiermee opgescheept heb destijds, en alle jaren die er zo voorbij gegaan zijn. Maar het is gewoon zo. Misschien kun je het me vergeven. [*gelach*]

Copyright 2015 ©

**Stichting 'zen als leefwijze'**

*Klaaske Fokkens*

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

email: [klaaske@taozen.nl](mailto:klaaske@taozen.nl)

tel.: +31 (0)20 6320930

**[www.taozen.nl](http://www.taozen.nl)**

U kunt ons werk ondersteunen door een bijdrage  
over te maken naar bankrekening NL27INGB0005034319  
t.n.v. Stichting 'zen als leefwijze'.