

MAARTEN HOUTMAN



**Wie ben ik,
waar kom ik vandaan,
wat is mijn verantwoordelijkheid**

Toespraken en gesprekken vijfdaagse juli 2001

Tao-zen Cahier # 6

Maarten Houtman

Wie ben ik,
waar kom ik vandaan,
wat is mijn verantwoordelijkheid

Tao-zen sessie 4-9 juli 2001
in de Emmaüs priorij in Maarssen

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'



tao-zen cahiers

integrale teksten van meerdaagse sessies

Tao-zen Cahier # 6

Inhoudsopgave

Wie ben ik, waar kom ik vandaan, wat is mijn verantwoordelijkheid	5
<i>Uitnodiging Tao-zen sessie 4-9 juli 2001</i>	
Jouw eigen weg, hoe vind je die?	7
<i>Inleiding woensdagavond</i>	
Jezelf tussen haakjes zetten	14
<i>Inleiding donderdagmorgen</i>	
Probeer het open te houden	21
<i>Inleiding en gesprek donderdagmiddag</i>	
Doen zonder voornemen	28
<i>Inleiding vrijdagmorgen</i>	
Er was een klein jongetje...	33
<i>Inleiding vrijdagmiddag</i>	
Als je het inziet, werkt het	38
<i>Inleiding zaterdagmorgen</i>	
Kalm en in vrede gadeslaan	45
<i>Inleiding zondagmorgen</i>	
Je uitzetten met jezelf	50
<i>Inleiding zondagmiddag</i>	
Colofon	53

Wie ben ik, waar kom ik vandaan, wat is mijn verantwoordelijkheid

Uitnodiging Tao-zen sessie 4-9 juli 2001

Als je een poos hebt gezeten, ontdek je de haast en ongedurigheid van je gedachten en ook dat je bijna alles in het leven onaanachtig doet.

Iedere beweging, tezamen met de gedachte die vooraf ging of erop volgde, verloopt volgens een vast patroon. Het is er voordat je het opmerkt.

Je wordt dus door gewoonte, door wat je geleerd hebt en vanuit het onbewuste geleefd.

Kun je daar verandering in brengen?

Begin heel eenvoudig. Probeer je adem te volgen, alleen maar volgen, in-uit, in-uit, eindeloos.

In het begin lijkt het steeds hetzelfde, maar het is, hoe dichter je het ademen nadert, steeds anders. Het is een eindeloos levend gebeuren in jezelf dat je op den duur meeneemt naar onbekende gebieden in jezelf en je zonder enige inspanning stil maakt.

Je ontdekt steeds meer wat die adem je *leert* en hoe gevoelig die is voor alles wat je tegenkomt, ontdekt, je voorneemt, denkt. Je adem verandert, zonder dat je je daar opzettelijk toe zet, je hele wijze van doen, kijken en luisteren, en doet je verlangen naar alleen maar rustig waarnemen, zonder woorden.

Je zogenaamde weten komt je pover voor, zonder fundament. Het werkelijke fundament blijkt van heel andere aard te zijn, het is namelijk je adem en de basisenergie in je bekkenbodem. Een stil meer, dat alles op kan nemen, waar je graag wilt zijn, alleen, ongestoord. Je merkt dat de meeste storingen in jezelf zitten, al ben je je daarvan niet bewust

Het machtigste middel om in jezelf verdiept te raken, is de ochtendoefening te doen die ik in mijn nieuwe energieboekje beschrijf. Vooral het luisteren naar de CD trekt je naar binnen en maakt je vertrouwd met wat onafgebroken in je gebeurt, zonder dat je het opmerkte.¹

Zo ontdek je zonder enige dwang wat er allemaal in je plaatsheeft. Je verwondert je er steeds meer over dat je tot nu toe zo weinig hebt opgemerkt.

Vanzelf vraag je je af waar je vandaan komt, een raadsel dat niet wordt beantwoord door je denken. Het blijft een raadsel dat je leven gaat begeleiden, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, je dromen verandert, je leven zonder moeite onthaast, je aandacht voor de kleine schijnbaar onbelangrijke dingen vergroot.

Je gaat ontdekken dat alles bij dat raadsel, dat geheim, behoort, én dat jij er verantwoordelijk voor bent dat het niet haastig en onverschillig vernield mag worden. Je ontdekt ook dat deze haast en onverschilligheid de bases zijn van alle

geweld, agressie en onderdrukking in de wereld.

Maar je bent niet machteloos, want de kracht die je ontdekte in de adem en de onuitputtelijke energie die de hele schepping draagt, trekt je steeds verder in dat scheppende dat al miljoenen jaren voortgaat alles te transformeren.

Als we iets begrijpen van wat ik hier neergeschreven heb, zullen we elkaar helpen ons hierin te verdiepen, rustig, oplettend, in vrede.

Laten we het proberen.

Maarten

NB

Alle toespraken van de sessie van juli 2001 zijn op video opgenomen en op YouTube te zien. U kunt er komen via <https://www.taozen.nl/video/>

Jouw eigen weg, hoe vind je die?

Inleiding woensdagavond

Ik kan jullie nooit vertellen welke weg je moet gaan. Het enige wat ik doen kan is proberen duidelijk te maken hoe je je eigen weg moet vinden. Want daar komt het op aan, dat je je eigen weg vindt. Dus niet mijn weg en ook niet de weg van je buurman, het is *jouw eigen weg*. Hoe vind je die?

Dan komt het erop neer dat je je bewustzijn de kans moet geven om de kosmische ordening van het geheel zelf te ervaren. Dat betekent inderdaad dat je je eigen bewustzijn niet kunt veranderen, dat is *onmogelijk*.

Als je in de wereld om je heen kijkt en je staat er lang genoeg bij stil, zie je dat we sinds het begin van het ontstaan van de mensheid geprobeerd hebben om, in naam van wat ook maar, de wereld te beheersen. Dat hebben we geprobeerd met een bewustzijn wat te beperkt was om het te kunnen. Het resultaat zien we op het ogenblik voor ons.

Voor de meeste mensen heeft de wetenschap geleidelijk aan het geloof, in allerlei vormen, overgenomen. Dat wil zeggen, we geloven wat de wetenschap ons vertelt. Nu we steeds nauwkeuriger kunnen beschrijven wat er gebeurt in het grote geheel – niet alleen in de mensenmaatschappij, maar ook hoe de sterrenstelsels op elkaar inwerken en wat er kan gebeuren – is het daarom heel gelukkig dat die wetenschap zelf zegt: we weten nog steeds niet *waarom* het zo gebeurt als het gebeurt.

Als je steeds beter kunt beschrijven wat er gebeurt, kun je ook ten naaste bij voorspellen wat er in de toekomst zal gebeuren. Dat is een groot ding. Maar omdat we niet begrijpen *waarom het zo gebeurt*, zitten we toch nog niet in de positie om te kunnen zeggen: we gaan de mensenmaatschappij zus en zo inrichten. Daarom zitten we nu met milieurampen, met de moeilijkheid of we dat willen aanvaarden en wat we daarmee gaan doen.

Als je dat allemaal eens tot je door laat dringen... Niet zo maar eens op een avondje, maar telkens weer, omdat je nu eenmaal een mens bent op aarde, je hebt ermee te maken. Ook al lijkt het dat het in ons goed doorvoede Nederland allemaal niet zo erg is, we maken wel deel uit van de wereld.

Dat zal je er ongetwijfeld op een dag toe doen besluiten om te zeggen: het is duidelijk, wat er in de wereld gebeurt – al is dat heel erg uitvergroet en daar schrikken we heel vaak van, en terecht – gebeurt in het klein in óók in mij. Want hoe vriendelijk we er ook uitzien ten opzichte van elkaar, we hebben allemaal agressie en wantrouwen in ons en de neiging om niet alleen onszelf, maar ook andere mensen te corrigeren. En echt, zolang dat zo is, zal de wereld draaien zoals hij draait.

Als ik dit zo zeg, is dat voor jullie allemaal waarschijnlijk een hele grote stap. Maar het is geen grote stap, je bent een mens, de instincten in jou werken *nét* zo goed. En al heb je ze *keurig* afgedekt en al denk je om een ander, dat is dan toch alleen omdat je toevallig in de situatie bent dat het niet zoveel moeite kost. Maar als de beschikbaarheid van jouw voedsel in het geding is – en dat betekent dan vaak dat een ander het niet krijgt – dan ziet het er heel anders uit. En daar hebben we óók mee te maken.

Ik wil er alleen maar mee zeggen dat de basisinstincten van zelfbehoud, van territoriumbescherming en van voortplanting *altijd* werken. Als je je verbeeldt dat het bij jou niet zo is, dan ben je niet erg goed wijs. Het is gewoon zo. Dus de vraag is alleen: hoe ga je ermee om? Dan merk je dat je ook niet anders geleerd hebt, van kleins af aan, dan te zorgen dat je je deel krijgt, dat je je niet laat innemen, dat je beter of sneller moet zijn dan een ander. Dus wat wil je nou, je kunt jezelf niet verwijten dat het is zoals het is, dat het zo in je werkt – uiteindelijk.

Als het je goed gaat, kun je een poos lang denken: dat is niet zo, ik ben een mens die dat allemaal wel gezien heeft, maar ik heb geen agressie.

Dan zou er eigenlijk een noodklok moeten luiden, want zo is het niet.

Je moet daar echt bij stilstaan, je moet niet denken dat het maar een verhaaltje van mij is. Ik heb het natuurlijk al vaak verteld, maar het is geen verhaaltje van mij, het is wat gebeurt. Dat kun je allemaal zien, dat kun je allemaal constateren. En daar gaat het om, dat je het zelf constateert. Want als je mij gelooft, dan ben je heel erg ongelukkig, dan doe je datgene wat we al eeuwenlang gedaan hebben: *niet* zelf onderzoeken, *niet* zelf kijken hoe het gaat.

Maar als je dat echt gedaan hebt...

Jullie moeten er echt op in gaan deze keer, als het kan. Je moet me niet geloven, daag me uit, vertel maar wat je vindt! Want anders komen we echt geen stap verder. Het is voor mij heel belangrijk dat je gaat beseffen waar je leven om draait, buiten alles wat je wel weet: dat je voldoende eten moet hebben, voldoende ruimte moet hebben, voldoende tijd moet hebben om voor jezelf te besteden...

Dat laatste is al in de gevarezone, want je moet zoveel van de maatschappij. Dus het zal nog niet eens zo eenvoudig zijn om hier echt op in te gaan.

Maar áls je dat doet, ga je erop letten hoe je leeft, hoe je handelt, hoe je doet, hoe je beweegt – want je kunt aan de bewegingen van iemand zien hoe hij met het leven bezig is.

Je kunt je eens afvragen: waarom moet ik voortdurend iets ervaren?

Een gekke vraag natuurlijk, iedereen vindt dat je voortdurend moet ervaren. Als er niet voldoende ervaring is, zoek je de kick op, op de een of andere manier.

Het is echt een wezenlijke vraag: waarom wil ik aldoor iets ervaren? Waarom wil ik aldoor iets nieuws leren kennen? Waarom praat ik eigenlijk? Waarom wil ik een ander overtuigen? Dat zijn wezenlijke vragen, hele industrieën, tijdschriften, massamedia, zouden in elkaar ploffen als veel mensen zich deze vraag zouden stellen.

Dat is een wezenlijke vraag: waarom wil ik dat eigenlijk? Word ik daar zoveel beter van, verandert er écht iets in me? Of herhaal ik eigenlijk voortdurend datgene wat ik al weet, alleen ik geef er steeds een nieuwe variatie aan.

Als je daarop gaat letten, ga je merken hoe vreemd de wereld eigenlijk is. De natuur is nog het enige wat onveranderlijk zichzelf blijft, ons in staat stelt om ervan te genieten, ons ermee te voeden. Maar wij gaan er eigenlijk aan voorbij wat de natuur betekent.

Ik weet heel best – ik ben zelf vlakbij het oerwoud opgegroeid – dat de dieren elkaar ook opvreten. Maar daar hebben we het niet over, dat is het niet, dat is het volgen van je natuur. Maar de mens heeft de kans gekregen om zich bewust te zijn van wat hij doet. Hij heeft er alleen nog onvoldoende gebruik van gemaakt. En daardoor is onze hersenstructuur nog steeds zo achtergebleven bij wat er mogelijk zou zijn. Dat is ook nog iets waar weinig mensen bij stilstaan: waarom werken die hersens van mij zo? Waarom geven die altijd op bepaalde vragen steeds dezelfde antwoorden? Is er eigenlijk geen verandering mogelijk in een mening die je ooit ergens over eigen hebt gemaakt?

We zijn ons helemaal niet bewust dat we nog maar een heel klein gedeelte van onze hersens gebruiken.

Als je een beetje op je eigen leven gaat letten...

Want je komt tot de conclusie dat het dáárin ligt: dat je aan de weet komt hoe je zelf bent, hoe je in het leven staat, hoe je je ten opzichte van andere mensen voelt. Niet om er beter van te worden, niet om een beter mens te worden. Want wat is een beter mens? Weten we dat? Daar weten we niks van, wat is een beter mens? Ja, volgens de moraal die wij mensen zo langzamerhand zelf geschapen hebben, kun je ernaar streven een beter mens worden. Maar ja, dat is net zo'n bijgeloof als de Papoea's misschien hebben. Dat meen ik echt.

Je zult dat allemaal moeten onderzoeken en je zult het *belangrijk* moeten vinden, want anders struikel je. Als je eigenlijk toch mediteert om ik weet niet wat, als je niet de geweldige *noodzaak* inziet dat jouw bewustzijn verandert, krijg je al die problemen: hoe lang moet ik zitten, afijn, eindeloos veel regels en weetjes. Maar als je het zelf onderzoekt heb je dat niet nodig. Dat is je koan, je levenskoan, die laat je nooit los. Je kunt wel eens in slaap vallen, natuurlijk, je bent soms moe. Maar het laat je niet los, je blijft ermee aan de gang. En je gaat vooral opmerken dat in heel

eenvoudige dingen, die schijnbaar onbelangrijk zijn, een geheim zit. Je kunt daarin ontzettend veel ontdekken – en vanzelf verstomt het gekwebbel in je hoofd en je zucht naar steeds nieuwe ervaring.

Dat betekent dat je vanzelf, zonder jezelf te dwingen, langzamer gaat leven. En dat langzamer leven brengt je juist heel veel. Je gaat verbanden ontdekken. Je gaat ontdekken hoe je jezelf vastpint, hoe je door een bepaalde mening goed vast te houden, het jezelf onmogelijk maakt nieuwe dingen te ontdekken in je leven, in dat heel gewone leven van elke dag. Je gaat ontdekken dat het heel belangrijk is dat er een vast ritme is in je dag. Dat lijkt ons misschien vreselijk saai, maar dat is het helemaal niet: een vast ritme in je dag. En je moet dus ontdekken hoe dat is – dat zal voor iedereen weer net iets anders zijn.

Ik kan het niet genoeg zeggen: je moet je *eigen weg* ontdekken in dat heel gecompliceerde leven, want het leven is heel erg complex – dat is ook wat er op het ogenblik aan de hand is, het leven *is* complex. Maar omdat ons bewustzijn de voortgang – vooral de technische – eigenlijk onvoldoende heeft kunnen volgen, niet heeft kunnen beseffen wat die voortgang betekent, wat we nu allemaal kunnen, gaan we er eigenlijk een beetje als verveelde kinderen mee om. Kennis vanuit de hele wereld is nu ter beschikking. Wat doen we ermee? Is er echte interesse, ben je wel eens heel erg verrukt van wat je ontdekt? Of moet iemand anders je dat vertellen.

Als je daar lang genoeg bij stilstaat, is het duidelijk dat je er met het bewustzijn wat je hebt niet uitkomt, dat schiet tekort. Het heeft niet het vermogen om alle implicaties, die er in het geheel van de schepping spelen, te begrijpen. *En dat is nodig* – niet om de wereld te beheersen, maar om in ieder geval geen weerstand te zijn in wat er toch gebeuren gaat. Om dus méé te helpen, om erin méé te gaan. Dat is geen aapoes, dat is een ontdekking. En zodra je dat ontdekt, gaan alle problemen die je op het ogenblik hebt – want natuurlijk hebben we allemaal problemen – er heel anders uitzien. Dan zeg je: *bon*, dat is mijn probleem – maar het is niet alles, ik ben groter dan dat probleem; ik ben niet alleen maar een probleem, er is veel meer aan de gang.

Dat alleen al verandert je verhouding tot bijna alles in het leven. Je gaat begrijpen dat iedereen hiermee zit, alleen ze weten het nog niet. Dus je bent gewoon aardiger voor je naaste. Terwijl je tegelijkertijd heel duidelijk ziet dat hij, zoals hij nu is, er niet uit kan komen, want hij zit vast in dat voorgeprogrammeerde bewustzijn. Als je dat echt doorhebt, is het helemaal geen liefdadigheid als je probeert hem daarbij behulpzaam te zijn. Wetende dat hij het helemaal zelf moet doen. Daarbij hoef je je dan niet in te houden om aardig te zijn, je kunt niet anders. Je ziet waar hij voor gesteld is, zoals jij ervoor gesteld bent. En we moeten elkaar helpen, dat is toch duidelijk.

Daarmee vervalt tevens al het geleuter over welk systeem. Alle systemen zijn goed – en ze zijn allemaal niet goed. Het gaat er alleen maar om wat *jij* doet met wat je aangereikt wordt. Want het meest perfecte systeem lijdt schipbreuk op jouw tekort aan inzicht.

Wij denken natuurlijk allemaal dat we allang geen gelovige kinderen meer zijn. Nou, help me, want het is niet zo, hoor. We zijn allemaal nog even gelovig. Alleen, we hebben het niet door. We hebben zelf nog niet onderzocht, we hebben ons steeds afgevraagd: wat zegt die en die, of: wat zegt dat boek. En dan kun je niets meer ontdekken, dan zit je al vast; dan neem je al iets aan wat je niet zelf onderzocht hebt; dan ben je in slaap; dan ontbreekt je die nooit eindigende *passie* om uit te vinden wie je eigenlijk bent, waar je vandaan komt, en wat je verantwoordelijkheid is.

Ook dat moet je onderzoeken, dat is natuurlijk duidelijk. Het is heel duidelijk dat je, behalve alles wat je geleerd hebt, ook nog iets anders bent, iets wat daarvóór al bestond, nog voordat je geboren werd; dat jou, als je niet helemaal dichtgetimmerd bent, in een bepaalde richting drijft; een soort belangstelling die van jou is. Die belangstelling die van jou is, die je al had lang voordat je geboren werd, wordt natuurlijk overwoerd door alles wat je leert. Dat is heel akelig, maar zo is het. Hoe strenger het systeem is waarin je leeft, hoe minder er overblijft van die oorspronkelijke, onaangetaste, pure energie, die een richting heeft.

We hebben natuurlijk allemaal prachtige verhalen gehoord over reïncarnatie, over vorige levens, afijn... Mensen, *onderzoek* het nou eens een keer. Je ontdekt dat het eigenlijk alleen maar de *soort* belangstelling is die van leven tot leven doorgaat, die dus in elk leven wat tot volledigheid komt in intensiteit en helderheid kan groeien. Dat is de eigenlijke gang van zaken.

Maar als je loopt te maffen in dit leven verandert er niks aan die belangstelling, dan blijft die zoals zij is. Ze wordt zelfs minder, want ze wordt niet gebruikt. En alles wat niet gebruikt wordt, atrofieert.

Gebruik het! Je hebt de kans nu, je leeft nu, je hebt dit leven!

Als je hier echt bij stilstaat, kun je niet anders meer dan doorgaan, dat is heel mooi. In vele systemen is het een levensgrote vraag: hoe ga ik nu verder en wat moet ik doen? Dat *verdwijnt*, je weer niet hoe je het moet doen, maar je wilt het graag, het is van levensbelang. Al die remmen vallen gewoon weg, je hoeft niet een bepaalde plaats in te nemen en iemand te zijn. Dat is *irrelevant* voor dat probleem.

Hoeveel mensen zitten daar niet in vast ... wat zijn ze? Heel gebrekkig, dat is ongetwijfeld zo. Kun je al die frutsels loslaten? Kun je alle ideeën over hoe je gelukkig moet zijn loslaten. Want dat bestaat natuurlijk niet, wat is geluk? Geluk is tot ontplooiing komen, dat wat in je is een kans geven, laten stromen. En dat doet soms pijn... Want al die dingen die je gedacht hebt moeten nog smelten, moeten nog

verbranden. Dat is niet leuk, natuurlijk niet, maar het is niet in verhouding tot waar het om gaat: dat je een mens wordt, met alle mogelijkheden die gegeven zijn – die zijn gegeven, alleen je weet het nog niet. Vanuit dat oogpunt wordt carrière en al die *stuff* onbelangrijk.

Eindelijk ... eindelijk rustig ademen. Eindelijk je adem kunnen voelen, ervan genieten, vriendschap sluiten.

Als je dat doet, merk je onmiddellijk dat er heel veel in je verandert. Dat je je niet hoeft te gaan concentreren op die adem – prachtige onzin, dat hoeft niet. Als je aandachtig bent, gebeurt dat vanzelf. En je weet waarom je aandachtig wilt zijn, want je hebt onmiddellijk alles voor je wat er in de wereld gebeurt. Daar heb je mee te maken, daarvoor ben je er.

Dan gaan de zogenaamd kleine dingen zich voor je openen. Je gaat merken dat alles wat je tegenkomt iets is. Niet alleen wat het voor jôu is, maar wat het *op zichzelf* is. Nou is er inderdaad een verschil tussen dat wat geboren is en dat wat gemaakt is.

Wij mensen maken dingen, die worden niet geboren, ze worden gemaakt. Dat is een heel groot verschil. Maar dan is het juist belangrijk dat wij, als we dingen gebruiken die gemaakt zijn, ze eerbiedigen, ze niet als wegwerpstoffen gebruiken – want dan is het nog maar een heel klein stapje om de ander ook als wegwerpartikel te gaan gebruiken.

Echt hoor, het begint heel simpel. Maar vanuit dat simpele ontvouwt zich een heel andere wereld voor je. En vanzelf, heel natuurlijk, terwijl zich dat ontvouwt voor je, ben je stil. Je bent niet meer op jacht, je denkt niet meer dat de oplossing van buiten komt. Je gaat beseffen: die oplossing ligt in mezelf, die ligt in hoe ik leef, dáár ligt de oplossing.

Natuurlijk moet je af en toe geholpen worden als, om wat voor reden ook, je lichaam vernield is. Maar dan, zelfs dan, komt het erop aan hoe je met de aanwijzingen van de geneesheer of deskundige leeft. Of je ziet dat die man of vrouw jou helpt om daarin *thuis* te raken. Het is dus niet dat je het kwijt wilt, maar ziet hoe het is gekomen, hoe het is gegroeid. En wat jouw aandeel daarin is geweest – niet om jezelf te verwijten, niet om jezelf om de oren te slaan, *maar om nu eindelijk te begrijpen waarom het is gegaan zoals het gegaan is*.

Dat is een heel andere manier om de hulp die je geboden wordt te gebruiken.

Dan kom je heel veel tegen – natuurlijk kom je heel veel tegen, je komt dat hele leven tegen wat je onbewust geleefd hebt. Soms in reactie op wat je is aangedaan.

Dan begin je heel langzaam te begrijpen dat er niets zonder zin is in het leven.

We gebruiken het woord ‘zinloos’ veel te klakkeloos. Er is maar héél weinig in het leven wat geen enkele zin heeft, je moet het alleen ontdekken. En je kunt het alleen maar ontdekken als je geen vastgebakken idee omtrent jezelf hebt, van ‘zo ben ik nou eenmaal’ – dat hoor ik zo vaak, dat ‘zo ben ik nou eenmaal’.

Is het uit de blauwe lucht komen vallen? Natuurlijk niet. Maar je hoeft je niet te verontschuldigen. Er zijn akelige dingen in je leven gebeurd, daar hoeft je je niet voor te verontschuldigen, dat is gebeurd. Maar wat is je antwoord? Vlucht je ervoor in eindeloos veel werk? Of wil je erop ingaan en laat je iedereen om je heen praten en doen. Je bent ermee bezig. En je ontdekt. En die ontdekking is een kracht. Als je ontdekt krijg je *enorm* veel energie. Je hebt opeens het gevoel: ah..., het hangt van mijn antwoord af, ik ben niet veroordeeld! En die energie, *die* energie verandert je bewustzijn. Terwijl je het helemaal niet op het oog hebt – je hebt niet op het oog dat bewustzijn kwijt te raken, maar dat *gebeurt* dan.

Dus als je je afvraagt: wat moet ik doen om m'n bewustzijn de kans te geven tot het geheel van de schepping te behoren, van het kosmische geheel, is er maar één antwoord: dat je je erin verdiept, dat je niks gelooft, dat je begrijpt waar het om gaat. Dan wordt alles in je leven ongelooflijk belangrijk. Dan wordt het écht voor het eerst belangrijk wat je eet, hoe je eet, hoe je het samenstelt. Komt dat dan weer uit de boeken, of probeer je zelf te voelen, contact te krijgen met je eetgewoonten? Je kunt het beste dieet van de wereld hebben, maar als je het naar binnen schrokt heb je er geen *moer* aan.

Dat ontdek je zelf. Dat is de grote kracht: je ontdekt, je ontdekt, je ontdekt...

Je bent natuurlijk allang niet meer zo dom om jezelf te verwijten dat je, twintig of dertig jaar geleden, dat en dat gedaan hebt, je zegt: nou ja, goed, toen was mijn bewustzijn zo, toen deed ik dat. Maar nu kijk ik er anders tegenaan, nu zal ik het anders doen.

En dan merk je dat je toch nog vastzit in het oude. Niet erg, je kunt het elke dag weer opnieuw proberen.

Jezelf tussen haakjes zetten

Inleiding donderdagmorgen

Als je er rekening mee houdt dat wij *allemaal* geconditioneerd zijn, kun je nooit zeggen: de wereld zit zus en zo in elkaar, zonder erbij te zeggen: dat is voor mij zo. Want geen ander mens op de hele wereld heeft mijn bewustzijn, heeft mijn conditionering.

Dat is blijkbaar echt nog altijd een heel moeilijke kwestie: de wereld die je ziet, voelt en hoort, bestaat uitsluitend in jou. En in een ander bestaat een andere wereld. Wat de echte wereld is, afgezien van wat ik ervan vind, weten we niet.

Misschien ontdek je het ooit eens als je buiten je eigen geconditioneerde bewustzijn bent. Maar dat is een academische vraag, daar hoeft je je niet mee bezig te houden.

Als je dat maar echt beseft: dat de wereld die je ziet, hoort en voelt alleen in jou bestaat, en nergens anders.

Dat brengt je vanzelf op die andere kwestie, waar we woensdagavond mee begonnen zijn. Als je lang genoeg geleefd hebt – dat hoeft niet eens zo lang te zijn – en je bent niet helemaal blind, zie je dat in de hele wereld steeds dezelfde dingen spelen: dat alle volksstammen, alle nationaliteiten, alle groeperingen, uit zijn op hun eigenbelang.

Dat kun je in prachtige woorden verpakken, maar zo is het. Of je nou een katholiek bent, een hindoe, een protestant of een taoïst, je behoort ergens toe *en je weet dat niet*. Je denkt: o ja, natuurlijk, *zò* zit de wereld in elkaar; en als een ander het anders ziet, dan zit hij fout.

Dat is toch krankzinnig!

Ik ben nu veertig jaar bezig om *diezelfde dingen aldoor te zeggen*. En het dringt blijkbaar niet door. Waarom is dat toch, het is toch *zò* simpel.

En ook de idee dat je lichaam een geduldig verlengstuk is van je geest, dat is ook zo iets heel vreemds. Je lichaam is je lichaam. Je lichaam heeft zijn eigen wetten, zijn eigen verlangens, heeft zijn eigen mogelijkheden. En als je de moeite neemt – en waarom zou je die moeite eigenlijk *nooit nemen?* – om eens naar je lichaam te luisteren, dan zou er een heleboel in je veranderen. Dan zou je merken dat je lichaam *dag aan dag* zijn best doet om alle onzin die je uithaalt te corrigeren, om je te helpen gezond te blijven, evenwichtig, beschikkend over de energie die er altijd is.

Maar dat betekent wel dat je die arrogantie eens een keer moet loslaten van ‘ik vind dat mijn lichaam dat moet doen’, ‘ik vind dat mijn lichaam dat en dat moet aankunnen’. Want zo is het niet, het lichaam heeft zijn grenzen, het heeft behoefte aan bepaalde dingen. Waarom zou je daar niet aan tegemoet komen, waarom zou je

zo arrogant zijn? Waarom zou je niet kunnen luisteren naar je lichaam, *het is het enige wat je hebt, je hele leven, je enige vriend.*

Je zou eens moeten nagaan welk gedeelte van de dag, in de tijd gemeten, je aandacht aan je lichaam geeft, échte aandacht. Dat wil zeggen, vriendschappelijke aandacht, vriendelijke aandacht, vragende aandacht. Je hebt daar toch geen tijd voor, want je hebt altijd een probleem. En vaak zit dat probleem ook in het lichaam.

Ik zag het vanochtend nog met het lopen, wie loopt er natuurlijk? Wie streeft niet iets na terwijl hij loopt?

Let er eens op bij jezelf, laat je je lichaam gewoon *doen*. Of heb je een idee van ‘ik moet het zó doen’? Overal komt die arrogantie om de hoek kijken.

Echt, mensen, het is niet zo ingewikkeld, je hoeft alleen maar aandacht te geven. Om je eigen krankzinnigheid te ontdekken, heb je alleen maar aandacht nodig: om te ontdekken hoe je vastzit in allerlei concepten, hoef je alleen maar aandacht voor jezelf te hebben.

Waarom is dat toch zo moeilijk? Nou, heel eenvoudig, we zitten veel te vol, we zitten zó vol met dingen die we nog bereiken willen – terwijl we niet eens beseffen *wat* we bereiken willen. Wat we willen bereiken is altijd in het verlengde van het geconditioneerde bewustzijn wat je zo langzamerhand opgebouwd hebt, van je geboorte tot nu toe.

Daar ben je je absoluut niet bewust van. En met die houding ga je mediteren...

Ik weet niet of jullie nu begrijpen wat een idiote toestand het is als je met die inzet gaat mediteren. Dan moet je toch tegen de tralies aanvliegen, dat is toch duidelijk. Want je gebruikt dat stuk van je bewustzijn *wat dat niet kan*.

Het is vanaf je jeugd in een vorm gegoten. Dat is niet zo boosaardig, want degenen die dat gedaan hebben, menen dat ze jou daarmee geweldig helpen, ze voeden je op. Dat kun je ze dus niet kwalijk nemen. En de mensen die je een geloof aandoen, kun je het ook niet kwalijk nemen, want geloof is macht. En niets is heerlijker dan dat je macht hebt. Dus het is allemaal zó logisch...

Ik noem nou maar een paar dingen, maar daar zit de hele wereld vol mee.

Milošević moet nu terecht staan. Ha!, zeggen we. Waarom ‘ha’? Er gebeurt niks, er verandert niks – in het echt verandert er niks. Het heeft met ons te maken, het heeft met mij te maken, het heeft met de situatie hier te maken waar we nu zijn.

De vraag blijft steeds: kunnen we, en willen we dat, zien dat het nodig is? Dat gaat er aldoor aan vooraf. Ik doe soms net alsof jullie inzien dat het nodig is. Als je namelijk niet inziet dat het nodig is, in verband met *alles*, zul je altijd moeilijkheden hebben. Dan zul je je altijd afvragen hoelang moet ik dit, hoelang moet ik dat, moet ik dat wel, moet ik dat niet. Terwijl je het allemaal best zelf kunt weten.

Toen ik in het kamp was, vroeg ik me op een bepaald moment af, ja, de natuur, de paar bomen die er nog stonden, de bergen verderop over de omheining heen – hadden die nu contact met het kamp, met die negenduizend man die uitgehongerd werden?

Het voordeel van het kamp was dat ik me daar ook echt mee bezig kon houden.

Buiten dat ik in de dodenbarak moest werken, had ik veel vrije tijd.

Ik heb toen gemerkt – omdat het me echt interesseerde – dat ik de vraag gesteld had vanuit een positie die gewoon dom was. Want ik verwachtte dat de natuur een antwoord zou geven wat overeenkwam met mijn geconditioneerde brein.

Toen ik dat eenmaal doorhad, merkte ik dat de natuur *natuurlijk* antwoordde. De vogels in de bomen, die er altijd langsgekomen waren en bleven zitten, misschien om iets te vinden, merkten van dat kamp dat het onrustig was en vlogen weer weg. Dat hadden ze eerst niet gedaan. Toen ik het eenmaal van me afgezet had dat het antwoord er zo en zo uit zou zien, merkte ik dat de bomen wel degelijk meeleeften. En de berg veel verder weg – ik heb het in mijn boekje beschreven² – hielp me toen ik ook dysenterie had gekregen en eigenlijk voor me zag dat ik wel dood zou gaan. Die berg ontspande me.

Zo is het gewoon. Maar dan moet je wel beginnen met de idee op te geven dat wat buiten je is, op dezelfde manier op jou reageert als jij reageert op dat daar buiten. Dat is toch niet ingewikkeld, mensen, wat ik nu vertel? Of wel? Daar kunnen we strakjes op ingaan.

Zo komen we toch terug bij het heel gewone leven. En dat blijkt heel moeilijk te zijn. Want we zitten, voor ons werk en voor ons levensonderhoud, natuurlijk in een wereld met mensen die, net als wij, eindeloos geconditioneerd zijn. En die die conditionering koste wat kost vol willen houden. Zodat we onszelf opzadelen met de meest krankzinnige werksituaties, waar we nauwelijks tijd hebben om iets te beseffen.

We moeten steeds sneller, dat is waar, maar je bent niet vierentwintig uur in dienst. Naast de acht uur die je door moet brengen in een omgeving die van alles van je eist, heb je nog zestien uur voor jezelf. Wat normaal gebeurt is dat je in die zestien uur op dezelfde manier doorgaat als in die acht uur.

Je vindt jezelf erg zielig, maar je hebt het echt aan jezelf te danken, want je hébt die zestien uur buiten je werk.

- Ja, maar dan heb je je vrouw en je kinderen.

Oké, die zijn ook niet uit de blauwe lucht komen vallen. Dus dat is een reden. Maar je hebt echt-wel-ook-tijd-alleen-maar-voor-jezelf.

Waarom is dat zo moeilijk? Waarom maken we toch al die afbakeningen, van dit is van jou, dit is van mij... Dat valt gewoon samen met alle andere vooronderstellingen

die eigenlijk op niets gebaseerd zijn. Want als je jezelf nagaat, merk je dat je toch eigenlijk niet uit die conditionering weg wilt.

Dat is gek, hé, maar het is zo. Want die conditionering is bekend. En dat andere – zeg je tegen jezelf – dat er *misschien is*, ja, wat moet ik daarmee aan, wat kan ik ervan begrijpen?

Nou, het kost meestal jaren om te begrijpen dat je het niet kunt begrijpen. Dat is onze positie.

Dat is een heel ding, de dag dat je begrijpt dat je het niet kunt begrijpen, dat is een *fantastische* dag. De dag dat je begrijpt dat je alleen in het moment waarin je leeft iets kunt begrijpen. Dat je iets kunt begrijpen in het moment waarin je leeft, *niet daarvóór, niet daarna*. Ons bewustzijn werkt altijd met voor en na, tegelijkertijd, daarom hebben we ook altijd zo'n haast en zijn we zenuwachtig. Maar dat je *uitsluitend* het moment hebt waarin je bent.

In dat moment waarin je bent blijkt iets. In het volgende moment blijkt er iets anders. En in het volgende moment weer iets anders.

Nou, dat is voor ons bewustzijn iets onbegrijpelijks, wij denken altijd dat we continu zijn... we worden natuurlijk ouder, nou ja, oké, maar we zijn eigenlijk continu. Totdat we dood gaan, dan is het opeens anders.

Maar dat is natuurlijk niet zo, we veranderen voortdurend. Cellen vernieuwen zich, er gebeurt van alles. En als we goed op onszelf letten, merken we dat ook onze kijk op de wereld verandert. Maar we zijn zo traag en we willen zó graag alles vasthouden wat we ooit bedacht hebben, dat we ook dat niet opmerken.

En mensen, zoals het in ons is zoals we hier zitten, is, zo is het in alle mensen. Dus is de eigenlijke vraag: kun je er rekening mee houden dat het met alle mensen zo is, en toch zelf veranderen?

Zie je, nu is de vraag al heel anders: kun je jezelf toestaan om te veranderen? Dat is het hoogste wat bereikbaar is, het jezelf toestaan. Want je kunt het niet doen, je zit in dat bewustzijn.

Ik weet niet of jullie beseffen wat dat betekent, als ik dat zo zeg, dat je jezelf toestaat om te veranderen. En je tevens bewust bent wat een *geweldige stap* dat is.

Eén: zoals ik de wereld zie, voel, hoor, *is alleen in mij*. Dat is punt één.

Punt twee: hoe kan ik dat vastzitten, die korst, laten smelten.

Het is duidelijk dat het niet vanuit de korst kan. Dus het is iets anders, wat dat moet bewerkstelligen. En dat kan niet gebeuren zolang jij vasthoudt aan de korst.

Jullie zullen misschien denken: hij zegt aldoor maar hetzelfde, *maar ik moet dat wel doen*. Dus hoe kun je de intelligentie hebben om te zeggen: ik kán het niet, ik moet het laten gebeuren; wat kan ik doen om het te *laten* gebeuren?

Nou, door heel goed op te letten op hoe ik leef – *en zonder oordeel*. Want dat oordeel is weer van het oude.

Dus gewoon kijken hoe je loopt, hoe je eet, hoe het voedsel voor je is, of je er contact mee hebt of dat dat uit een boekje is; of je jezelf toestaat om ergens van te genieten zonder erbij te denken, gewoon maar genieten. Sta je jezelf dat toe? Sta je jezelf toe om, wanneer je iets hoort, op te merken dat dat inderdaad veel intelligenter is dan wat jij tot nu toe gedacht hebt. *Sta je je dat zelf toe? Of begin je onmiddellijk te zeggen: nee, maar dat kan niet waar zijn, want ...* enzovoorts. Sta je jezelf toe om naar je lichaam te luisteren, om te voelen dat het iets heel moois is, iets heel intelligents. Dat je lichaam met je meeleeft als je er aandacht aan geeft. Dat je aan je adem kunt merken hoe jij van binnen bent; of je opgewonden bent, in verzet; of dat je dat wat er gebeurt tot je toelaat, er nog geen gedachte over hebt, nog geen oordeel over hebt, het gewoon toelaat.

Dat is heel erg moeilijk, mensen, want reacties zijn eindeloos in je aanwezig. Die gaan er allemaal vanuit dat je het al weet. En kijk, als je het al weet, kun je niks ontdekken. Dat is toch duidelijk, hè, je kunt alleen maar iets ontdekken *als je het nog niet weet*. De wetenschap zou nooit zover gekomen zijn als ze van te voren al wisten wat ze zouden ontdekken. Ja natuurlijk, zeg je. Maar dat doe je zelf niet...

Als je dus echt op jezelf ingaat, heel vriendelijk – want je bent echt niet slecht, je bent alleen nog een beetje onwetend, je hebt aldoor gedacht dat je het al wist – dan openen zich heel andere mogelijkheden. En omdat je ervan uitgaat dat je het nog niet weet, het eigenlijk nog nooit geweten hebt, verandert je hele wijze van doen. Je gaat beseffen dat het heel belangrijk is hoe je met de dingen om je heen omgaat: het huis waarin je woont, de kamer die je gebruikt, het bed waarop je slaapt, het eten wat je eet. Want jij oefent daar invloed op uit, zeker op de dingen die niet geboren worden.

Wat is het verschil tussen de dingen die gemaakt zijn en die geboren worden? Heel simpel, alles wat leeft, wat dus geboren is, heeft de mogelijkheid om zich voort te zetten. Dat hebben gemaakte dingen niet, die moeten wij opnieuw maken. Maar uit zichzelf kunnen ze dat niet. Dat komt omdat ze gebruikt zijn en veel verder af staan van de bron waaruit ze ooit ontstaan zijn: mineraal, ijzererts, staal. Als wij ze gebruikt hebben om dingen van te maken, van plastic of hout, dan zijn ze al omgezet, heel veraf van hun bron. Dus ze zijn heel erg afhankelijk van wat wij ermee doen, hoe wij ervoor voelen, of we er zorg voor hebben. Of dat we denken: nou ja, morgen koop ik iets nieuws, weg ermee...

Wat ik nu zeg is heel erg belangrijk. Je hebt rentmeesterschap over alles wat je ter beschikking krijgt, je hebt daar een verantwoording voor. Het is iets in de schepping, het is niet zomaar.

Die aandacht is nodig om jezelf tussen haakjes te zetten. Het is heel erg nodig dat je jezelf tussen haakjes zet, dat je niet altijd maar reacties opspuist. Maar dan niet

omdat er gezegd is dat het zo goed is om nederig te zijn. Want dat is quatsch, het gaat in tegen alle principes in jezelf.

Die principes moeten nu juist begrepen worden doordat je er eens buiten gaat staan. En hoe ga je er buiten staan? Door er eens rustig naar te kijken. En tegen alles wat er tegelijk in je in beweging komt, van ‘het is wel goed’ of ‘het is niet goed’, zeg je: even, even ... nu niet, ik wil graag ontdekken wat het eigenlijk is.

Dat moet je vaak tegen jezelf zeggen. Dat is meditatie. Als je dat doet, zul je merken dat er een hele last van je afvalt, een last van gelijkhebbigheid en arrogantie. Je gaat de ander, wie het ook is, echt belangrijk vinden. Want je kunt van die ander wat leren. We hebben allemaal iets wat voor de ander van belang is. Maar ja, als we het niet tot ons kunnen laten komen, dan gebeurt er niks.

Begrijpen jullie nou hoe vast het zit? Hoe graag we eigenlijk terug zijn in het geconditioneerde, omdat dat tenminste vertrouwd is? En dat geconditioneerde blijft óók in stand doordat we zo vreselijk graag aldoor maar ervaringen hebben. Want kijk, als we aldoor maar ervaringen binnenkrijgen, hoeven we niks te doen, dat gaat vanzelf. Dus als we niet opletten houden we dat aldoor maar in stand. En intussen denken we dat we mediteren...

Dat betekent eigenlijk dat je jezelf voor jezelf ter discussie stelt. Want als je ooit af wilt raken van de afhankelijkheid van een ander – van een leraar, van een wetenschapper, van ik weet niet wat voor specialist – en zelf wilt ontdekken, zul je jezelf ter discussie moeten stellen. Je–weet–het–nog–steeds–niet. Je kunt het misschien wél ontdekken. Maar dat betekent dat je die hele machinerie, die klaarligt om je daarvan te weerhouden, gaat *beseffen*. Want je kunt die niet stilzetten. Daarvoor heb je iets veel groters nodig. En dat veel grotere kan niet bij je komen, omdat je aldoor datzelfde wat er al is voortzet en voortzet en voortzet... Ouders voeden kun kinderen zó op dat die kinderen een replica worden van wat zij ooit gedacht en gedaan hebben. Of ze verzetten zich ertegen, wat precies hetzelfde is. *Jij moet eruit* – niet je ouders, niet je kinderen, *jij*.

Ik hoop dat jullie inzien dat het altijd weer op dat ene punt uitkomt, dat jij moet veranderen, dat je je niet langer afkeert, niet langer zegt: ja, maar als de wereld nu maar, of: als hij of zij... Want dat is een *uitvlucht*.

Bestaat er dan geen onrecht in de wereld? Natuurlijk bestaat er onrecht in de wereld. Maar hoe kan dat onrecht ooit ophouden, *daar* gaat het om. En niet om dat onrecht dáár te herstellen of het onrecht voor die of die in orde te maken. Dat is er ook, maar dat is fase twee. Het gaat er aldoor om: hoe kan het onrecht in *mij* tot een einde komen. Want het is duidelijk, als ik mijn belangen nastreef, dan moet ik leed veroorzaken, agressie en van alles en nog wat. Dus het gaat er aldoor om: wat doe ik met mijn leven.

Weet je, mensen, als je je die vraag echt stelt, niet alleen maar voor deze vijf dagen, maar strakjes als je thuis komt en als je onderweg bent en als je naar de mensen kijkt en als je een vraag stelt – als je dat echt probeert, word je vanzelf stil. Want dat vraagt heel veel van je. Om aandachtig te zijn, vraagt ontzettend veel van je, daar ben je nog helemaal niet aan gewend. En als je dan bij jezelf opmerkt wat een gedresseerde aap je bent, heb je helemaal geen behoefte meer om de andere gedresseerde apen te verbeteren.

Het is zo duidelijk: als je er echt op in gaat, wijst het zich vanzelf hoe het verder kan gaan. Dan blijf je niet steken bij een meester-leerling verhouding.

Dat is ook weer iets denkbeeldigs, het is er wel, dat weet ik wel, maar *eigenlijk* is het verleden tijd.

Als je aandachtig bent verdwijnen de schijnproblemen. Als je voelt hoe je adem je voortdurende vertelt: hola, je bent buiten je grenzen, kom terug, wordt het leven oneindig veel eenvoudiger. En dan stoot je op de energie die *altijd* ter beschikking is, maar waar je geen gebruik van maakt omdat je zo in jezelf opgesloten bent.

Probeer het open te houden

Inleiding en gesprek donderdagmiddag

In de wandelgangen heb ik veel verhalen gehoord over oorzaak en gevolg.

Dat kennen we natuurlijk allemaal, in het heel concrete leven weet je heel goed dat je je vertilt als je iets wilt oppakken wat te zwaar is. Dat is duidelijk. Zo zijn er nog een heleboel dingen die heel duidelijk zijn. Maar in het gebied van de geest is het niet zo duidelijk.

Ik moet daarbij opnieuw denken aan waar ik het op de Zendag³ over gehad heb. Ik zal het zó vertellen dat de mensen die er niet bij waren het ook kunnen volgen.

Het is nu zevenenzeventig jaar geleden. Ik was een jongetje van zes jaar en stond, op het heets van de dag, in de schaduw van de bananenbomen op de plantage van mijn ouders te kijken naar de apen, die juist in het warme gedeelte zich tegoed wilden doen aan de cassave knollen.

Dat was soms een bijna hilarisch schouwspel. Ze waren dol op een beetje rotte cassave knollen, want als ze die in handen kregen en aten, werden ze lekker dronken. En als ze dan dronken waren, waren ze geweldig sterk – tenminste dat dachten ze. Maar als toeschouwer zag ik dat ze een beetje waggelden. En als ze dan met elkaar wilden vechten, kwam er heel weinig van terecht.

Maar dat was niet de hoofdzaak.

Er was een jong aapje bij, dat op de rug van zijn moeder zat en daar heel veel plezier had. Hij daagde ook z'n kameraadjes uit, die niet meer op de rug van hun moeder zaten, maar al overgeleverd waren aan het spel van zorgen dat je blijft leven. Hen daagde hij uit – tot de dag dat zijn moeder vond dat het nu genoeg geweest was en hij maar in het volle leven moest staan. Ze plukte hem van haar rug af en zette hem op de grond. Dat was een geweldig verschil, wat er toen plaatshad.

Toen hij nog op de rug van zijn moeder zat, was dat aapje een vrolijk beestje, hij had heel veel plezier. Maar nu hij daar overgeleverd was aan het je verdedigen, veranderde er iets fundamenteel. Hij was zijn zekerheid kwijt. Hij wist instinctief dat het er nu op aankwam zich te verdedigen tegen zijn eigen kameraadjes. Zijn kameraadjes waren er al aan gewend, die waren ouder en hadden dat ook ooit meegemaakt – maar dat had ik niet gezien, terwijl ik dit voor mijn ogen zag gebeuren.

Het is niet voor niets dat ik het na zoveel tijd nog weet – hoewel ik toen natuurlijk niet begreep wat ik zag, ik zag alleen wat ik zag, maar besepte niet wat de achtergrond ervan was. Pas heel veel later begon ik dat ook te beseffen.

Je wordt geboren uit een baarmoeder – ik vertel nu iets van de mens – en komt in het leven. Nog een heel klein poosje is de macht van het onzienlijke je deel, maar

hoe meer je leert, hoe meer je die verliest. Voor dat aapje was dat de tijd dat hij uit de baarmoeder van zijn moeder was gekomen, maar op haar rug nog in de macht stond van het voor ons onbekende. Als het aapje een mens was geweest, had hij vast en zeker gezegd: op het moment dat m'n moeder me van haar rug afnam en me niet meer toeliet terug te keren, tóen kwam ik in de wereld.

Dat was voor dat aapje, als hij een mens was geweest, een duidelijke plek, 'toen kwam ik in de wereld'. Terwijl hij allang in de wereld was, maar, hij was toen alleen nog in de macht.

Wat zegt het? Het zegt dat wij gewend zijn vanuit het gewone leven, waar oorzaak en gevolg heel duidelijk zijn, daar heb je geen moeite mee, in de geest precies hetzelfde doen. Het moment dat wij zeggen: dát is de oorzaak, is het moment dat wij het *aanmerken* als de oorzaak. Maar het is niet het begin.

Daar moet je maar eens over denken. Want ook in de psychologie proberen we steeds terug te vinden wanneer in ons leven iets gebeurd is wat gemaakt heeft dat we niet meer volledig zijn, dat we een handicap hebben. En we vergeten gewoon dat, voorafgaand aan het moment dat *wij* zeggen: dát was de oorzaak, er misschien al een *heleboel* gebeurd was.

Je voelt wel, als je dat maar vaak genoeg in jezelf zegt: dán is het gebeurd, op je derde, of vierde, of twaalfde, of twintigste jaar, pin je jezelf vast.

Want misschien is er een heleboel aan vooraf gegaan – misschien zelfs al van voor je geboorte – waar je niks meer van weet.

Het is helemaal geen mystiek en ook geen reïncarnatie-theorie waar ik het over heb. Ik zeg gewoon: je bent iets, een levensbeginsel wat door de tijd trekt. En elke keer als je een vorm aanneemt, krijg je gelegenheid om je bewust te worden van het leven wat je leeft. Maar dan moet je wel gebruik maken van dat leven wat je leeft, en niet zeggen: tóen begon het, toen begon voor mij de ellende.

Dan ontnem je jezelf de kans om écht te ontdekken wat het is. En dat geldt ook voor ziektes en voor kwalen.

Hoe kom je echt in contact met wat aan de gang is? Het is namelijk niet nu opeens ergens begonnen, het is áltijd aan de gang. En waar je het over hebt, is een momentopname.

Je kunt je het misschien gemakkelijker voorstellen als je het ziet als een film. En nu zeggen wij, zoals wij leven: bij beeldje 4065, tóen begon het.

Maar dat is niet waar, er zijn een heleboel filmbeeldjes aan vooraf gegaan. Waarom is het niet beeldje 3012?

Daar moet je echt eens bij stilstaan, misschien moet je af van dat idee dat je bij een begin moet beginnen. Er is altijd een begin en altijd een vervolg.

Net zo goed als wij zeggen: toen werd ik geboren, en op het moment dat je sterft – dat doe je niet eens, want dan ligt er iets veel belangrijkers voor – zou je kunnen zeggen: nou ga ik dood, nou houdt het op. Wat ook niet waar is.

Het gaat er eigenlijk om geen oorzaken aan te wijzen, maar gewoon waar te nemen wat er is.

Dat geldt vooral voor lichamelijke kwalen. Je probeert daar alleen maar te weten te komen – dat is het enige zinnige wat er kan gebeuren – wat kan helpen om de kwaal, de pijn, een klein beetje te verzachten. Dat is al moeilijk genoeg. Dan hoeft je niet eens naar een oorzaak te zoeken, je kunt het voor jezelf uitvinden. Soms heb je daar de hulp van een specialist of een dokter voor nodig. Maar ook die dokter is een gewoon mens. Dus ook wat hij je aanreikt, moet je op een intelligente manier gebruiken. En alleen maar zoveel van zijn kunde gebruiken als voor jou van belang is. Want als je zijn hele zienswijze overneemt, ja, dan zit je in het bewustzijn van een ander. Je hebt alleen je eigen bewustzijn...

Dat is voor ons natuurlijk heel moeilijk, we hebben van zo'n beetje de hele mensenwereld geleerd dat er een oorzaak is en een gevolg. En nou zegt dat mannetje wat voor jullie zit: kijk verder, voel verder, ga na hoe je jezelf kunt helpen! Na een poos daarmee bezig geweest te zijn, zul je vaak merken dat er grenzen zijn aan het vermogen om jezelf te helpen. Dan is het weer heel belangrijk dat je niet tegen jezelf zegt: er moet toch iets mogelijk zijn om beter te worden, maar dat je je aan je waarneming houdt. En natuurlijk los van oorzaak en gevolg, dat stadium ben je voorbij. Je vertrouwt op jouw vermogen om te zien of het mogelijk is om het een beetje zachter te maken, om er een beetje minder last van te hebben.

Ik weet het van mezelf. In het kamp heb ik een kwaal opgelopen, waarvan door alle doktoren gezegd wordt: dat raak je nooit meer kwijt. Het heeft me echt heel veel moeite gekost om tegen mezelf te zeggen: maar wat kan ik eraan doen om het leefbaar te maken?

Ongeveer veertig jaar na dato heb ik gemerkt dat het mogelijk is om het leefbaar te maken. Het blijft bestaan, maar ik heb er nog maar héél weinig last van. Het is echt ongeneeslijk, maar ik heb er geen last van, bijna niet.

Dat is dus een ervaring, geen theorie. Ik hoef er niet meer naartoe te leven, het is zo.

- Dus het is ongeneeslijk.

- Ja, dat is waar.

- Maar ik heb er geen last van...

- Dat is ook waar.

Ik geef dit alleen als een voorbeeld om te laten zien dat het leefbaar maken van iets wat een kwaal is, van iets anders afhangt dan van het oplossen van de oorzaak. Stel je voor dat ik het wél geloofd had dat het ongeneeslijk was. Ja, dan was het echt

ongeneeslijk en dan was ik een krakkemikkig oud ventje geworden.

Ik geef dit niet als voorbeeld van hoe goed ben ik, maar gewoon om te laten zien hoe het kan.

Dat ik op de gedachte kwam dat het misschien zo zacht te maken is dat je er geen last meer van zou hebben, is gekomen doordat mensen in mijn omgeving me daar telkens weer opmerkzaam op maakten. Dat is de hulp die we elkaar kunnen geven: elkaar opmerkzaam maken op wat we zelf ervaren hebben. Dus niet wat we gedacht hebben en niet wat we gehoopt hebben, maar wat we *ervaren* hebben.

Het is een geweldig iets, als iemand je dat aanreikt. In mijn leven hebben drie mensen het moeten aanreiken. Kun je nagaan wat een stijfkop ik was en hoe vast ik zat.

Die drie mensen hadden allemaal de vriendelijkheid om tegen me te zeggen: kijk er eens naar. Ze hebben geen van drieën gezegd: dát is de oplossing.

En misschien daardoor, omdat ze zo vriendelijk waren, heeft het bij me gewerkt. Waarmee ik alleen maar zeggen wil, als iemand je vriendelijk iets aanraadt, dan is het geen softie, maar iemand die uit eigen ervaring spreekt.

Want het gaat er eigenlijk om dat je ontdekt wat mogelijk is en wat niet mogelijk. En dat je daarbij *uitsluitend* op je eigen ervaring afgaat, een ervaring die rechtstreeks tot je komt. En die je openlaat.

Dat komt er wel bij, je ervaart iets, dan moet je het nog openlaten, dan moet je zeggen: dat heb ik nu ontdekt, maar dan niet: *knip*, dat is het.

Dat is heel belangrijk, want als je '*knip*, dat is het' zegt, maak je het jezelf onmogelijk om misschien te ontdekken dat-er-nog-meer-is.

Dat geldt voor alle dingen in het leven. Probeer de zaak steeds open te houden, zodat het zich *in jou* ook verder kan ontwikkelen. Want kijk, de schepping gaat rustig door, wat wij als mensen ook doen, het gaat rustig door. Misschien vernietigen we onszelf, dat weet ik niet, ik hoop het niet. Maar we moeten zorgen dat we zijn in datgene wat tóch gebeurt, datgene wat voortgaat te transformeren.

Wat is transformatie eigenlijk? Transformatie is een voortdurende verandering van alles mét alles. En als een onderdeel ervan – ik moet het zo zeggen, eigenlijk is het nog veel mooier – op een bepaald moment zegt: zó is het, dan is hij uit datgene wat altijd blijft veranderen, dan heeft hij zichzelf vastgepind.

Dus wat je ook voor conclusies hebt, op welk terrein ook, zeg steeds: ...en dan?

Dan hou je jezelf los, dan kan er nog wat gebeuren.

Het is heel belangrijk dat je in de stroom blijft, wat wil zeggen, dat je in het moment blijft. En niet een moment eruit knipt en zegt: o, dát is het!

Ik praat er zo lang over omdat het zó bij ons ingeroest is. Daar kunnen we niks aan doen, dat is de evolutie. Maar omdat het evolutie is – dat wil dat woord ook zeggen: een ontwikkeling – moeten we in ontwikkeling blijven, en niet zeggen: datgene wat

achter ons ligt, dat is het, dus nu hoef ik niks meer te doen.

Het is natuurlijk makkelijk om dat te zeggen als het je goed gaat. Maar als je vervolgd wordt of je zit in het gevang, dan is het niet meer zo makkelijk om te zeggen: nou ja, zo is het, dan ga je weer zoeken naar waarom het kwam, begrijp je? Begrijp je de tragedie eigenlijk – het is bijna een gebedsmolentje wat maar doordraait, en maar doordraait. En dat heeft overal plaats, over de hele wereld, bij alle mensen. Het is dus een geweldige uitdaging waar je voor staat, waar ieder van ons voorstaat.

Dat vraagt heel veel intensiteit en liefde.

Je begint aan het begin, met je lichaam – wat je niet ‘even’ beter zult maken, je probeert het de gelegenheid te geven beter te worden. Maar dat kan natuurlijk nooit via rigide regels, het is iets wat gebeurt terwijl je ermee bezig bent.

Als je een maaltijd klaarmaakt, zijn alle handelingen die je daarin verricht *allemaal belangrijk*. Je kunt niet zeggen: dát is belangrijk, al het andere doet er niet toe.

Ik geef juist een heel eenvoudig voorbeeld, omdat je het daarvan weet. Als je ooit gekookt hebt, dan weet je, *alles is belangrijk*: hoe je ernaar kijkt, wat je ervan vindt, hoe je het schoonmaakt, hoe je het bereidt, hoe je het kookt, hoe lang, hoe kort, hoe hoog het vuur – alles. Eindeloos veel onderdelen die van belang zijn. En géén is alleen zaligmakend.

Maar zodra het geestelijke dingen zijn, zijn we dat opeens vergeten, we zijn vergeten dat voor het maken van een maaltijd iedere handeling belangrijk is.

En zo is natuurlijk het hele leven – de maaltijd die we bereiden, wat maken we daarvan?

Nou dat lijkt me een mooi punt om met elkaar over te gaan praten.

Gesprek (fragment)

- *Vraag*: Gisteren had je het over het beheersen van de omgeving, van strijd tussen volken en ook het geweld in mezelf, dat ik daar een soort afspiegeling van ben. Wat mij puzzelt is de behoefte aan beheersing en aan veiligheid. Ik ben geconditioneerd, voor een groot deel, omdat ik me veilig wil voelen, het onder controle wil houden. Dat is een bepaalde kracht in mij.

- *Maarten*: Ja, dat is een instinctieve kracht. Zelfbehoud, territorium-bescherming.

- *Vraag*: Meditatie is, als ik je goed begrijp, erop gericht om te kijken naar je conditionering, die verhindert dat je contact maakt met de realiteit. Maar dan moet het gevoel van veiligheid ...

- *Maarten*: ... staat dat in de weg. Ja, dat is zo.

- *Vraag*: Hoe kom ik daar uit? Wat komt er voor die veiligheid in de plaats?

- *Maarten*: Dat weet je niet, dat-weet-je-niet. Ik kan je natuurlijk iets heel moois voorspiegelen, maar ik ben geen leugenaar. Ik weet het niet, ik zit niet in jou. Wat ik je eigenlijk vraag is dit. Je constateert in jezelf dat je toch veilig wilt zijn. Wat je ook gaat doen, je moet er zeker van zijn dat je goed terecht komt, dat je niet zodanig landt dat je daarbij dood gaat. Dat is de vraag. Dat betekent, als ik het een beetje vertaal, dat je, gebonden als je bent aan de instinctieve krachten – dat zijn we allemaal, zonder uitzondering – jezelf de vraag stelt: is er iets mogelijk dat dat overneemt, wat zo alles omvattend is dat ik me niet meer hoeft te verdedigen? Maar dat betekent dus dat je gewoon tegen jezelf zegt: de instinctieve krachten die werken, dat is zo, dus daar kan het niet in liggen. Wat ik daar ook aan zit te knoeien, ze blijven wat ze zijn, duizenden jaren oud, sinds het ontstaan van de mensheid, of het ontstaan van de schepping.

Dus je stuit op een heel diep ingeworteld principe in ieder levend wezen. Daar kun je niet tegen vechten. Je kunt je alleen de vraag stellen: is er, voordat dat hele spel in gang kwam, nog iets anders, iets wat er altijd is.

En op het moment dat je je die vraag stelt, kan er iets anders gaan gebeuren. Want dan ben je niet bezig in dat gedeelte van je bewustzijn wat nu eenmaal uit is op zekerheid, op beheersing. Daar kun je niet tegen vechten, het is zo. Je kunt je alleen afvragen: kan ik dat over laten nemen door iets anders wat niet onderhevig is aan die wetmatigheid van zelfbehoud, voortplanting, enzovoorts.

Daar ben ik eigenlijk woensdagavond al mee begonnen, met die vraag: *wie ben ik?* Ben ik alleen maar dat instinctieve, wat heel groot is, waar al een heleboel in gebeurd is – we hebben nu internet, we hebben nu satellieten, en weet ik wat. Of is er iets anders wat mij geen zekerheid biedt, maar wat er altijd is. En natuurlijk is iets wat er altijd is ook een bepaalde zekerheid. Alleen, het is een andere zekerheid dan jij kent.

Dus daarvoor openstaan, je daarvoor openen, is-niet-niks. Want dat betekent dat je bereid bent om de zekerheid, die voor jou zekerheid is, op te geven. Om te zeggen: ik weet het niet, maar ik wil het proberen.

Vooraf omdat ook de wetenschap, in háár taal, eigenlijk hetzelfde zegt: we kunnen steeds fijner beschrijven wat er gebeurt. En omdat we dat kunnen, kunnen we ook redelijk voorspellingen maken. Dat is een feit.

Maar de topwetenschappers zeggen: ja, maar we weten tóch niet *waarom* het zo is als het is.

Als mediterende sta je voor precies hetzelfde vraagstuk – het is niet een probleem, het is een vraagstuk. Het is dus iets wat nog ontdekt kan worden, iets wat je nog

kunt gaan ervaren. Zonder jezelf iets in te spreken, zonder tegen jezelf te zeggen: ja maar, dan moet er dat en dat uitkomen. Want dan ben je weer terug in het oude.

- *Vraag*: Zeg je dan: tijdens het mediteren kan dat in je doorwerken?

- *Maarten*: Ja.

Ja, laat die vraag in je doorwerken, die vraag ‘maar wat is er voordien?’

Dan maak je gebruik van die vraag als een kracht – het is een kracht, want op het moment dat jij die vraag stelt, ben je al gedeeltelijk niet in het domein van de instincten.

En daar komt nog iets bij: dat wij ons hier op dit moment die vraag kunnen stellen, komt omdat we *nooit, nooit, nooit* helemaal alleen maar instincten zijn. Dat vergeten we wel eens: dat we twijfelen kunnen, dat we ons vragen kunnen stellen, komt omdat we niet helemaal instinctief zijn.

Doen zonder voornemen

Inleiding vrijdagmorgen

Een half uur geleden was ik aan mijn boek aan 't schrijven. Beneden het raam waren een paar deelnemers rustig aan het praten. Ik las op mijn scherm: “Als de geest stil is en het hart is waakzaam, kan de grote Aanwezigheid gevoeld worden.”

Ik vroeg me af, hoe kun je op datzelfde moment die twee werkelijkheden bij elkaar brengen? Hoe kan je inzicht groeien dat het nodig is om jezelf toe te staan alles te vergeten, alles wat je geleerd hebt, wat je gedaan hebt, wat je nagelaten hebt, wat je jezelf verwijt, wat je jezelf voorhoudt, wat je jezelf beloofd hebt, waar je naar verlangt. Hoe kun je dat alles rustig, vriendelijk loslaten, dat wil zeggen: *laten gaan* – ‘loslaten’ is nog te actief. Hoe kun je loskomen van alles wat er al eens gebeurd is in je leven? En heb je kunnen herkennen wat wezenlijk is.

Herkennen is geen oefening, herkennen is dat er een moment niets is en dat je voelt: oh ja, dat is het...

Ik denk dat er twee dingen in ieder geval nodig zijn. Ten eerste dat de wereld zoals hij op dit moment is, in jezelf aanwezig is, zodat je je vanzelf verantwoordelijk voelt voor wat er gebeurt. En verder dat je nagaat in jezelf wat er in jou aanwezig is van wat er in de wereld gebeurt.

Als die twee dingen niet samenvallen, dan moet je gaan oefenen, dan moet je gaan dwingen, dan moet je jezelf ergens toe zetten, dan moet je van horen zeggen iets gaan doen.

Wat betekent dat? Dat betekent dat je het leven wat je leeft iedere dag weer gegeven wordt, zonder dat je daarbij stilstaat. En toch wordt je iedere dag het leven gegeven, ook in deze minuut dat we bij elkaar zijn.

In mijn oefenboekje¹, op de eerste bladzijde, waar over de oefening gesproken wordt, heb ik geschreven:

“Elke beweging, elke ademtocht, elke gedachte, ieder gevoel, is er alleen maar bij de gratie van de grote Aanwezigheid, elke seconde dat je leeft is alleen maar *omdat dat er is.*”

Daar zijn we natuurlijk heel ver van vandaan. Dat is geen verwijt, dat is alleen een constatering. Kan dat veranderen?

Dat kan alleen veranderen als je inziet – de wereld maakt je dat eigenlijk wel duidelijk, als je maar twee seconden in een krant kijkt of de televisie aanzet dan weet je dat – als je echt inziet: het is nodig dat ik verander, dat ik niet alleen maar een verlengstuk ben van wat al duizenden jaren aan de gang is, van de evolutie.

Het is nodig, en de mens kan dat. Dat is zo prachtig, de mens kan zich, terwijl hij dit leven leeft met al zijn zorgen en al z'n inspanningen, ook bewust zijn van datgene

wat alles onderhoudt, wat de schepping de schepping laat zijn en alle werelden daar nog verder.

Maar als dat al zo is – en het is zo – dan moeten je activiteiten wel veranderen. En die verandering moet plaatshebben van binnenuit. Dus niet, zoals ons hele leven eigenlijk is, dat we iets zien, ons iets voornemen en dat doen. Het doen moet er zijn, zonder voornemen.

Dat is heel gek. Het lijkt een sprookje, maar het is wel waar: zolang we ons iets moeten voornemen, zullen we in het oude versleten pad zitten, de groef waar ooit in je leven alles al eens een keer gebeurd is.

Hoe wonderlijk het misschien klinkt, om daar iets van te beseffen moet je naar je lichaam terug. Dat is de eerste stap van de oefening – de oefening die geen oefening is, de oefening die een behoefte is, die dringend is, die je niet loslaat, die er altijd is. En hij is vriendelijk, het is een zachte stem die je telkens vanzelf alles laat doen wat nodig is om je bewustzijn een kans te geven.

Maar om die zachte stem te horen, moet het wel stil in je zijn. Want anders wordt het overstemd door het eeuwigdurende gebabbel in je hoofd, dan is het dit, dan is het dat. Soms is het heel driftig, als je geconcentreerd bezig bent iets te verrichten en je bent eigenlijk niet meer in jezelf, maar je bent alleen nog maar je werk, of wat je ook aan het doen bent.

Hoe kun je tot je laten komen?

Eigenlijk alleen maar omdat je geen uitweg meer hebt. Omdat je niet eens meer verdrietig kunt zijn, niet eens meer boos kunt zijn of verontwaardigd. Omdat er aldoor dat gevoel is: ik loop buitenom, ik ben niet in mijn h art.

Dat is dus iets wat aanwezig is – als dat aanwezig is, houdt het gebabbel op, vanzelf, zonder inspanning. Je hoeft niet te gaan zitten, je hoeft je niet af te zonderen, al die dingen hoeven niet.

Daarvoor zul je moeten afdalen in je lichaam. Dat lichaam wat je bijna je hele leven als je dienstknecht hebt beschouwd, daarin moet je afdalen. Omdat daarin de grote aanwezigheid, of de oerenergie, of de oorspronkelijke geest – allemaal namen voor hetzelfde – makkelijker te ervaren is. Het is zoveel ouder dan ons denken en ons voelen. En het heeft een groot geheim bewaard. Ook als we stukken van dat lichaam afsnijden, dat geheim is er; ook als delen van ons lichaam ziek zijn, dat geheim is er. Je hoeft alleen maar naar je adem te luisteren.

Gisteren – ik denk dat jullie nog aan het oefenen waren – was er opeens die weeromslag. De wind stak op, een koele wind, vol van vocht en regen, streek langs. Daarna werd het stil. En ik merkte tot mijn verbazing – ik had het nog nooit opgemerkt – dat mijn ademhaling veranderde. Maar niet alleen mijn ademhaling, maar de energiestroom in mijn lichaam ging naar mijn milt en naar mijn lever en naar mijn nieren. Dat kon ik voelen.

Dat was heel goed. Maar ik vertel het alleen maar dat het zo werkt, dat je lichaam dus op alle veranderingen ingaat. En zijn maatregelen neemt om te zorgen dat de balans van je lichaam in orde blijft. Zodat je alles ter beschikking hebt.

Maar, weet je, we zijn zo in ons hoofd dat we daar niet bij kunnen. En ons lichaam doet dat wel. Maar ons lichaam heeft ook onze aandacht nodig, heeft de aandacht van onze geest nodig.

Het is een aandacht van eerbied, een aandacht van in de aanwezigheid zijn van iets wat je niet kunt beredeneren, waar je geen gevolgtrekkingen over kunt maken, dat je alleen maar kunt ervaren. In dat ervaren wordt een heleboel gladgestreken, wordt een heleboel hersteld. Maar dat kan alleen maar als-je-er-aandacht-voor-hebt. En dat heb je natuurlijk niet als je denkt: oh, nou komt er regen, dan is het al kapot – als je de ervaring niet helemaal toelaat, tot in je ingewanden toe.

Zo simpel is het. En tegelijkertijd zo moeilijk. Want we zijn altijd al bezig met iets, zodat het moment wat voorbijgaat in de tijd: de wind die waait, de zon die opkomt, een mens die geboren wordt en die sterft – al die dingen die gebeuren, moeten ons bereiken. En dat kan niet door een woordenbrij heen, niet door de ordeningen heen die wij hebben aangebracht, in een wereld die alleen maar in ons bewustzijn bestaat – daar heb ik het al vaak over gehad.

Het is nodig dat je dit allemaal beseft. Want anders blijft de oefening een inspanning, blijft het iets met fases: heb je dit al gehad, heb je dat al gehad, nou moet je dat nog hebben, en dan... Dat is quatsch, dat ‘en dan’ blijft altijd weg. Want er is nog niks gebeurd, je bent nog altijd die afgesloten mens, die door de tijd wandelt, geboren wordt en sterft, die geen contact heeft met zichzelf, met dat wat voor de geboorte is en na de dood.

Dat wat voor de geboorte is en na de dood heeft geen avonturen, heeft geen herinnering, heeft geen vorige levens, het is alleen maar ‘dat vóór alles’. En dat ben jij. Omdat dat je normaal niet bent, moet je ertoe terugkeren. Je moet ertoe terugkeren voordat het te laat is, dat wil zeggen, voordat het lichaam zijn tijd heeft gehad, de organisatie van je lichaam verbroken wordt, hersendood intreedt, en je dus overgelaten bent aan wat je eigenlijk bent, waar je geen besef van kunt hebben. Daarom is ons leven op aarde zo ontzettend belangrijk. Dat is de tijd dat we ons kunnen verenigen.

Uit dat oogpunt krijgen de calamiteiten in de wereld een andere plek. De noodzaak om je daar verantwoordelijk voor te voelen, neemt toe. De angst van het denken-voelen voor de grote zondvloed verdwijnt. Er gebeurt niets wat niet in diepste wezen een zin heeft. Maar voor ons, die leven in *vóór* en *na* de dood, heeft het die betekenis niet.

Hoe komen we bij datgene in onszelf dat de oorzaak is van dat we geboren werden. Daarvoor is een luisteren nodig, *eindeloos* luisteren. En niet ongelukkig zijn als er gedachten tussendoor komen – die komen er natuurlijk tussendoor. Maar als er gedachten tussendoor komen, even glimlachen: nou ja, dat is zo, zo werkt mijn bewustzijn...

Dan kan het voorbijgaan. En je kunt weer terug zijn in dat geluidloze, wat het hart is van alle dingen – wat je niet kunt veroveren.

Het is erg belangrijk dat je dat beseft: dat kun je niet veroveren. Misschien het enige wat je niet kunt veroveren – ik denk aan de evolutie, waar we zoveel veroverd hebben. Maar dit kun je niet veroveren, dit moet tot je komen, vrijwillig, omdat je er klaar voor bent, omdat er geen oorzaak en gevolg meer is.

Want vóór alle oorzaken zijn weer andere oorzaken en wéér andere oorzaken en wéér andere oorzaken. Waarom is het patroon voor iemand zoals het is? Waarom zijn er verstoringen in dat patroon? Daar beginnen we nu aan te knabbelen in de wetenschap. Soms kraaien we, als vroegtijdige hanen, dat we nú weten hoe de mens in elkaar zit. En dan komt er weer een geleerde die zegt: ho, ho, ho, wacht even, wacht even, we staan pas aan het begin.

En dat is dan alleen nog maar de *beschrijving* van wat er gebeurt.

Dat komt allemaal tot je, tot ons allemaal, als we er een beetje op letten. En als we dat doen – en we doen het niet een maand, maar een jaar en nog een jaar en nog een jaar – dan komt eindelijk de grote zegen, de grote vermoeidheid. Dat je gaat beseffen dat alles er al eens geweest is, dat je daardoor dood- en doodmoe bent en het loslaat. Dat je eindelijk eens niet van hetzelfde opnieuw wilt beleven – hoewel het leven heel gewoon doorgaat, met alles wat dat is, jouw ambitie, je teleurstelling, je plannen. Het is er allemaal, en er is niks mis mee, prima. En je toekomst, die je je indenkt zonder dat je je er bewust van bent. En het verleden, wat je nog eigenlijk helemaal niet kent – daar ken je maar een heel klein schilfertje, een krasje op de rots van het totaal. Dat moet je allemaal nog leren kennen. Mensen zeggen zo makkelijk: oh ja, dat is het verleden. Nop, dat is niet waar. Het is maar een héél klein minuscuul deeltje wat je van je verleden kent. Je verleden is er nu nog. En het vraagt om ontdekt te worden.

De wereld is niet heden, verleden, toekomst, de wereld is altijd nú. Maar wij hebben dat verdeeld – ons bewustzijn is zo gemaakt, dat verdeelt het.

Het begint bij iets heel simpels, dat je op je lichaam gaat letten, dat je afdaalt in de adem, dat je bij de energie komt. En als je lief bent en niet allerlei forse maatregelen neemt, dan gebéúrt dat gewoon, dan is het heel natuurlijk. Maar je moet natuurlijk niet onderweg opeens ingrijpen en zeggen: ho, ho daar... Dan houdt het op. Het is ouderoud, en dat moet je eerbiedigen.

En als je daar bent, wees voorzichtig. Maak geen plannen, denk niet: het zal zus en zo gaan, want dat is zó geweest, en toen kwam dat en toen kwam dat, en nou zal wel dat komen... Doe-dat-niet, láát het zijn gang gaan.

Dan zul je merken dat het in alles is. Het is echt niet alleen in het klooster, in de tempel, in de moskee, maar in *alle* dingen, zelfs in de dingen die door de mens gemaakt zijn. Alles hoort erbij, jij ook. En van alles kun je kennis nemen. Het zal zich voor je openen, omdat je niets meer van datgene wat je tegenkomt wilt *hebben*, wilt vasthouden, wilt toe-eigenen. Want je weet dat het voorbij gaat. En dat dit moment dat het voorbijgaat je geschonken wordt, dat is maar heel kort... Dus je moet heel wakker zijn om te zorgen dat dat moment je kan bereiken.

Er was een klein jongetje...

Inleiding vrijdagmiddag

Er was een klein jongetje dat geboren werd op een plantage, in een heel ver land. Al bij zijn geboorte ging het een beetje mis, want zijn moeder, die zeer geleerd was, kon hem niet voeden. Dus hij werd gevoed bij een Javaanse min.

Misschien kwam het daardoor dat hij het gevoel had dat hij niet zo erg bij zijn ouders hoorde, misschien meer bij zijn vader dan bij zijn moeder. Van haar had hij het levengevende niet gehad. En hij was nog dicht bij het moment dat hij vanuit het ongeziene een lichaam gekregen had.

Dat alles bij elkaar maakte dat hij zich vele dingen afvroeg, die zijn vriendjes en vriendinnetjes zich niet afvroegen. Die waren gewoon geboren uit een moeder en een vader. Dat was een duidelijke zaak, dat was geen vraag, de dingen gingen zoals ze gingen. En ze aanvaardden de dingen zoals ze gingen. Dat ging hij merken. Er was alleen één vriendinnetje, zij was blind en had het tweede gezicht, die begreep waarom hij zich zaken afvroeg. Maar dat was er maar eentje. En hij verbond dat – dat waren dingen waar hij zich wel mee bezighield, hij wist waarom ze blind geworden was⁴ – met de gave om de dingen dieper te zien dan hij op dat moment kon. Ze werd bij de spelletjes eigenlijk altijd uitgestoten omdat ze blind was, en erger dan dat. Daardoor kwam het dat hij al heel vroeg begreep dat lijden ook een andere kant had. En dat hij zich allerlei vragen ging stellen die voor ons gevoel niet des kinds zijn.

Hij vroeg zich onder andere af waarom de ene dag anders was dan de andere dag. Op het heetst van de dag zat hij achter het huis en keek naar het lengen van de schaduw van zijn lievelingsboom. Als de schaduw de paal waar de dode slangen aan gespijkerd waren bereikt had, ging hij naar binnen. Waarom wist hij niet, maar dat moest gewoon. De volgende dag ging hij er weer zitten.

En hij merkte dat iedere dag anders was. Ten eerste werden er iedere dag andere dode slangen gespijkerd, maar dat was het niet alleen. Hij kon horen dat de ananas, die daar in de buurt groeide, anders klonk – want je kunt het groeien horen. Hij merkte bovendien dat de schaduw de paal net iets anders bereikte. Dat stelde hem enigszins gerust, dat er dingen gebeurden die zinnig waren, ook al begreep je ze niet, en waar je niks aan kon veranderen.

Dat was natuurlijk ook iets waarvan hij later, toen hij al een man geworden was, merkte dat het iets was wat de meeste mensen niet opmerken: dat je leefde in een wereld die, ook als je er niets aan deed, voor zichzelf zorgde.

Weer later merkte hij dat die observatie – want het was echt gewoon maar een

observatie – eigenlijk heel bijzonder was. De mensen daar in die tijd – dat is nu ook al heel anders [...] – begrepen dat dat te maken had met die telkens andere schaduw, die vanzelf zo ging. En dat het enige wat je je af kon vragen was: wat kan ik doen om dat wat gebeuren móét zo zacht mogelijk te maken, en wat ligt binnen mijn bereik?

Doordat hij had leren luisteren, niet alleen naar de verhalen van de oude vertelster, maar naar wat hij zag en wat hij zich afvroeg en wat hij ondervond, begreep hij dat je in dat grote gebeuren een rol had en dat je de grenzen van die rol moest leren kennen. Want je kon die grenzen niet overschrijden.

Dat gebeurt natuurlijk aan de lopende band: het leren kennen van de grenzen van het inlevingsvermogen, het leren kennen van de grenzen van het luisteren, het leren kennen van de grenzen van je antwoorden. En dat gaat alsmaar door. De meesten van ons hebben het gevoel dat er een bepaald moment is dat je er bent... Maar dat is niet zo. Het gaat steeds door, hoe verder je doordringt in een onbegrijpelijk groot geheel. Van de sluier die er overheen ligt heeft de mensheid als geheel, ook de wetenschap, nog maar een klein puntje opgelicht – die sluier is niet iets wat echt bestaat, maar zij bestaat in ieders bewustzijn.

Daar moet je je dus heel veel in verdiepen, dat is het enige wat mogelijk is. En je moet je erin verdiepen op een manier waarbij je niet probeert iets te weten te komen. Dat is waarschijnlijk één van de allergrootste struikelblokken: dat je merkt dat, als je je al op weg begeeft, je voortdurend iets te weten wilt komen. En dan niet beseft dat je dat ‘te weten te komen’ probeert vanuit de geconditioneerdheid die we allemaal hebben. En ook niet beseft dat de meeste vragen in beginsel – dat is een heel moeilijk iets – niet in dat geconditioneerde bewustzijn zitten, maar in dat geconditioneerde bewustzijn worden vertaald. Jullie weten allemaal, iedereen is op een bepaalde manier met meditatie begonnen en heeft na een poos gemerkt: oh nee, daar gaat meditatie niet over, dat is iets heel anders...

Geleidelijk aan leer je die vertaling te wantrouwen. Want er zijn *ongelooflijk* veel vertalingen. Jij hebt natuurlijk ook een eigen vertaling gemaakt. En als je hoort van een vertaling van een ander die dicht bij de jouwe ligt, denk je: ha, dat is het! ...Dat is het dus niet, het blijft een vertaling.

Maar als je je daarvan bewust bent, wordt de activiteit om vanuit de vertaling je vragen te stellen minder. Je gaat beseffen dat je, voordat je een vraag stelt, eerst moet luisteren waar hij vandaan komt.

Waar komt die vraag vandaan? Het is een moeizame arbeid om dat voor jezelf helder te krijgen. Het betekent niet – dat is het paradoxale ervan – dat je moet ophouden te vragen, maar dat je die vraag eerst moet bekijken. Voor ons lijkt het dat de vraag die op een bepaald moment opkomt, een vraag is. Maar het is de *vertaling* van een vraag.

Kun je net zolang met een vraag lopen, leven, tot je gaat ontdekken dat achter die vraag een andere vraag zit, en achter die vraag weer een vraag.
In dat proces van het steeds verder vragen, gebeurt er iets.

Dan ga je merken dat je lichaam – de adem, energie – eigenlijk al antwoorden heeft. Niet alle antwoorden, maar een aantal, een aantal die heel dichtbij liggen. En dat is zo belangrijk...

Iemand zei laatst nog: bij Greet⁶ leren we bijvoorbeeld dat je niet door je grens moet gaan, in wat voor beweging ook, het kan een heel eenvoudige beweging zijn. In een beweging is dus altijd een grens. Die grens hangt met heel veel samen. Het gaat er eigenlijk om dat je aan die grens even wacht. Zodat je, in dit geval je lichaam wat heel wijs is, ook de gelegenheid geeft om te doen wat het zou willen doen, namelijk de grens verleggen, zodat je daardoor ontspannen verder kunt.

Dat is een heel eenvoudig voorbeeld, maar het is net waar het om gaat. Dat je elke keer – en dat geldt ook voor de geest – als je bijna wanhopig aan een grens komt, tegen jezelf zegt: *die heeft een zin, die is er niet om mij te plagen, die zegt ook niet dat ik tekort schiet, die zegt ook niet dat ik het anders moet doen, die zegt: let op! Niks meer.*

En dan is de vraag of je kunt opletten.

Dat is iets wat je hele leven door zal gaan. Je dringt vanzelf dieper door in je wezen – je wezen is datgene (dat is weer een andere naam voor hetzelfde) wat nog altijd van het tijdloze is, en tegelijkertijd hier rondwandelt, zijn avonturen heeft, zijn leven leeft – door te luisteren op het moment dat die beperking er is.

Ik heb nu een vrij lang verhaal vertelt, maar dit is eigenlijk hetzelfde als het jongetje dat merkte dat lijden een zin had. Voor ons is lijden iets wat we óf willen vermijden óf voor een ander willen wegnemen. En het is een goed ding dat we het voor een ander willen wegnemen. Maar het is een *vertaling* van iets wat veel dieper gaat, het is een vertaling van: als er iets is wat je zó beperkt dat je er wanhopig van wordt, dan is het moment aangebroken om te luisteren en alle beweging, alle willen veranderen, alle willen doorbreken, alle willen ont-grenzen te laten vallen; dat je alleen maar luistert om te beseffen wat die knoop, die blokkade, is.

Dat is zo belangrijk omdat het geen systeem is, het is een principe. En dat principe moet je leren kennen en eerbiedigen. Anders is dieper doordringen in de werkelijkheid onmogelijk.

Tegen E. zei ik over het sterven van iemand waar ze veel van hield, dat ze moest proberen door te dringen in haar eigen verhouding tot die mens. Ik vergat erbij te zeggen dat iedere verhouding met een ander mens iets is van *twee* mensen, het is

iets wat in twee mensen plaatsheeft. En als in de ene van die twee helderder wordt wat die verhouding betekent, dan verandert dat voor die andere mens ook. Dat moet je heel goed zien, het is niet een proces van één, het is een proces van twee. En elk proces van twee, waar één van de twee ziet wat het is, verandert voorgoed, dat wil zeggen: komt weer tot leven, kan weer veranderen. En is dan opgenomen in de grote stroom, waarvan we soms alleen de richting kunnen zien, maar waarvan we echt niet weten wat die is – want hij is enorm groot, en bevat niet alleen de schepping, maar alle werelden. Wat dat is kunnen we niet begrijpen. Maar we kunnen wel dat kleine stukje dichterbij die grote beweging komen, dat we leren zien terwijl we leven.

Het mooie is, als je dat probeert, het gaat niet zo makkelijk. Want dat wat je aangegaan bent met de ander – als het je kind is, is de betrekking al gegeven, wat het nog een beetje moeilijker maakt – moet je eigenlijk weer teruggeven aan waar het ontstaan is, zodat het weer in beweging kan komen, niet vastzit in de tijd. En het door kan gaan in de stroom.

Dat is zo met alle herinneringen. Ik heb het er vaak over gehad: herinneringen *lijken* je het verleden te zijn, maar *het is niet waar*. Het verleden is nu aanwezig, niet alleen in de herinnering, maar het is echt aanwezig, want het is leven. Alles is leven, alles is bewustzijn. Alleen, je hebt gradaties in bewustzijn. En wat er gebeuren kan is dat je van de ene gradatie, van de ene toestand, in de andere overgaat. Dat gebeurt sowieso als je sterft. Dan kom je in een andere toestand van het bewustzijn.

Maar het bewustzijn is de drager. En die verandert van manifestatie, dan heeft het een lichaam, dan heeft het geen lichaam. En dat gaat door – dat is geen getal, maar een heel natuurlijk verloop, zoals de schaduwen verschuiven. Daar kun je niets aan doen, dat gebeurt. Maar in hoeverre jij in die beweging kunt doordringen, dat is belangrijk. Want als je daarin doordringt, maak je vele littekens – de momenten dat je dacht dat het zo was en niet anders – ongedaan. Dan kun je weer door. Ondanks het feit dat die littekens gemaakt zijn, dat jij dat gedaan hebt – maar je hebt niet geweten dat je het deed, omdat je in de vertaling leefde.

Het is een gegeven dat er veel leed is in de wereld – naast kortstondige vreugde, die we natuurlijk allemaal ook kennen: we vinden iemand waar we van houden, we kunnen ons doel bereiken, we kunnen een positie innemen die we ons wensen. Dat zijn allemaal dingen waar we blij om kunnen zijn. Maar als je een beetje langer geleefd hebt, weet je dat dat altijd weer verschuift. En dat je jammer genoeg vaak je positie wilt behouden, of een nog grotere positie krijgen, of nog meer geld, of nog meer kennis. Dan mis je dus waar het om ging toen je geboren werd.

Daarom is het zo belangrijk dat je dat hele leven leeft – wat natuurlijk een einde heeft. En het is heel goed dat het een einde heeft. Want, kijk, als je sterft en je komt in een andere bewustzijnstoestand, dat wil zeggen, *jouw* bewustzijn komt in een

andere toestand, dan heeft het geen last meer van alle vertalingen die je gemaakt hebt. Dan kan het opnieuw beginnen, helemaal schoon. En dan komt het natuurlijk weer in de wereld van de vertalingen, dat is zo. Maar in de mate waarin het een keer geleerd heeft – gewoon door te leven, door te doen, door te lijden – dat je in een vertaling leeft, zul je de volgende keer iets minder vastzitten in de vertaling.

Daarom is het belangrijk, vandaag, morgen, overmorgen, om je hiermee bezig te houden, want dat is iets wat reikt over wat wij ‘de dood’ noemen.

Dat is het enige wat een garantie zou zijn dat er een verandering in de wereld komt. Dat we inderdaad gaan merken dat als de thermometer een bepaalde temperatuur aanwijst, daar nog maar weinig mee gezegd is. Want bij 22° kan de luchtsamenstelling telkens net iets anders zijn – wat we dezer dagen heel goed kunnen beseffen.

Zo ga je merken dat alle dingen waarvan je dacht: dat ligt zó, de thermometer zegt 22° dus het is mooi’, niet waar zijn. Ten eerste ben jij bij 22° niet altijd hetzelfde. Maar er zijn nog vele factoren in die 22° die daar niet in gevangen zijn.

Aan zoiets simpels zie je al dat wij in vertáling leven, vertaling van het onbekende. Alles is onbekend eigenlijk. De meeste mensen zeggen dan: ja, waar zijn we dan. Ja, we zijn dan natuurlijk niet meer in de wereld die al vastgesteld was – waar ook de wetenschap nu aan twijfelt. We zijn in een heel onbekende wereld. En we moeten erop ingaan vanuit onze beperkte vertaling, dat is het enige wat we hebben.

Dus mensen, aan de slag.

Als je het inziet, werkt het

Inleiding zaterdagmorgen

Woensdagavond zei ik al dat we het zouden hebben over hoe je de verandering – de transformatie, de mutatie – van je bewustzijn een beetje dichterbij zou kunnen brengen vanuit je geconditioneerde bewustzijn. Want meer hebben we niet, ondanks het feit – dat kan ik niet genoeg benadrukken – dat het geconditioneerde bewustzijn natuurlijk ook gevoed wordt door de oerenergie, die alles ondersteunt en er laat zijn. Alleen, in het geconditioneerde bewustzijn hebben we daar geen contact mee.

We hebben ons afgevraagd: wat kunnen we er nu aan doen? We kunnen een situatie scheppen dat wij die oerenergie kunnen ervaren. Zodra je die gaat ervaren – niet vijf minuten, maar langere tijd – verandert er iets in je bewustzijn. Dat hebben duizenden jaren aangetoond, al was het dan niet bij alle mensen, maar bij enkelen, in verschillende godsdiensten en in verschillende landen. Alleen is het in al die landen, volken, nationaliteiten, net iets anders gegaan. Dat brengt een beetje verwarring. Bovendien hebben we als brave navolgers altijd gedacht dat de vorm waarin het tot ons kwam, het geschreven woord, de orale overlevering, dat dat het was.

Het is erg belangrijk dat je je *heel goed realiseert* dat de vertaling eigenlijk plaatsvond door enkele heel groten, mensen in wie het heel bewust was dat we van het onmetelijke zijn. Die hebben daar woorden aan gegeven. En de volgelingen hebben over die woorden nagedacht en hebben er ook kleine veranderingen in aangebracht – niet opzettelijk, niet omdat ze boosaardig waren, maar omdat ze alleen maar hun beperkte bewustzijn hadden. En het moest in dat beperkte bewustzijn begrijpelijk zijn.

Dat betekent noodzakelijk dat het natuurlijk niet meer het oorspronkelijke was – terwijl het oorspronkelijke ook al in woorden gegoten was. Alleen voor degenen die zo'n grote ziener of wijze direct meemaakten werd er iets anders overgedragen dan de woorden, namelijk de staat van zijn van degene die het vertelde.

Dus de mensen die in direct contact waren, hadden nog een grote kans. Maar zodra hij gestorven was, begon de ellende – niet opzettelijk, nogmaals, maar gewoon omdat ze het voor zichzelf begrijpelijk wilden hebben. Dat is ook voor ons de moeilijkheid, we willen het eigenlijk begrijpelijk hebben, en dat kan niet. Die moeilijkheid was er toen, die is er nu nog.

Dus we moeten teruggaan naar iets wat neutraal is, wat geen enkel belang heeft om je te overtuigen, wat er gewoon is. En dat is de oerenergie, van waaruit al die vertalingen gekomen zijn die wij als geloven, godsdiensten, religieuze stromingen

tot op de dag van vandaag kennen. Dus je moet goed zien dat het in geen van die geloven, stromingen, religieuze overtuigingen, *kan zitten*. Dat is heel belangrijk. Dat gaat heel ver. Dat betekent dat je gewoon tegen jezelf moet zeggen: alles wat ik er van weet, uit de boeken, enzovoorts, dat is het *niet*. Ik moet het zelf ontdekken, ik moet het zelf weer ervaren. En ervaren is geen geloven, ervaren is ervaren. Of die ervaring helemaal gaaf is, helemaal juist is, dat weet je niet. Maar het is een *ervaring*, het is dus niet langs de omweg van geloof gekomen, het is heel direct. Ik zit heel direct voor jullie, jullie zitten heel direct voor mij, er zit niks tussen. Kijk, als ik dan over jullie ga denken, ja, dan zit ik weer in de mist. Maar alleen als ik kijk en ik zie D. daar zitten, dan is het een ervaring. Maar wat natuurlijk in mij gebeurt, omdat ik D. al langer ken, is dat ik denk: oh ja, dat was dat en dat. En met dat ‘oh ja, dat was dat en dat’ moet ik heel argwanend zijn, want dat is uit mijn koker gekomen, dat is niet meer D..

Ik sta hier zo lang bij stil, omdat het heel belangrijk is dat je dit begrijpt. Het is een heel eenvoudig voorbeeld: ik zie D., maar tegelijkertijd, omdat ik haar al langer ken, bestaat er al een heel verhaal over D.. Nou, dat verhaal moet ik argwanend bekijken, want dat is *mijn* indruk, dat is dus niet D..

Ik weet niet of jullie snappen dat dit *héél belangrijk is*. Dat geldt voor het *hele* leven. En zolang je zo in het leven staat, kan die oerenergie niet *doordringen*. Want jouw gedachte, jouw opvatting, jouw mening, jouw oordeel, zit er altijd tussen. Elke keer als ik D. zie, zou ik dus moeten zeggen: alles wat ik over haar gedacht heb ... weg ermee! Alles wat ik meende dat ze is ... weg ermee! Dat zou ik moeten doen. En dat is verrekte moeilijk, ga maar bij jezelf na.

Ik pak zo’n eenvoudig voorbeeld, omdat dat andere zo moeilijk is. Dat geloof heeft al zoveel eeuwen bestaan, dat heeft ook een traditie en allerlei argumenten. Maar dit is heel simpel, en dat moet je goed zien.

Hetzelfde geldt voor een probleem wat je hebt. Dat probleem is wat jij in de loop van de tijd – want het bestaat meestal langer – er allemaal over gedacht hebt, *en dat is het niet!*

Dat geldt ook voor plaatsen waar je vaak komt – de meesten van jullie komen vaak hier in Maarssen of in Huissen. Maar wanneer heb je Huissen, heb je Maarssen, voor het eerst gezien? En wat was ‘Maarssen’ toen – het klooster en alles wat daarbij is. Want je bent naar huis gegaan en je hebt er nog over gedacht, het was erg prettig of het was erg vervelend ... en dan is het al vervuild. Dus de tweede keer dat je komt zou je eigenlijk met nieuwe ogen en met nieuwe oren moeten komen. Maar dat is niet zo, want zo werkt ons bewustzijn niet.

Ik sta hier zo lang bij stil, omdat dit een *héél essentieel punt* in de hele meditatie is, dat je je bewust bent *dat je voortdurend het eerste vervuilt*. Dus het niet meer kunt

zien met nieuwe ogen. En dat geldt voor het hele leven. Het geldt ook voor zoals je jezelf ervaart.

Mensen, mensen, hoe komen we eruit. Want het is allemaal waar, je kunt het voor jezelf nagaan.

Hoe kun je dus *nieuw* zijn, en niet één seconde, maar aldóór.

Nou, gelukkig is Greet er.

[Greet Wicart verzorgde de lichaamsbewuiztzijs-oefeningen tijdens deze sessie.]

Greet laat aan jullie duidelijk worden, voor zover jullie echt goed naar haar luisteren, dat in elke beweging – doordat ons bewustzijn is zoals het is – kleine stremmingen zitten. Jullie kunnen je bewust worden dat er in bijna elke beweging een moment is dat het lichaam – dat een vergaarbak is van al die *ónaandachtigheid* van ons – een kleine spanning heeft. En omdat we – dat is wéér van hetzelfde – onaanachtig zijn, merken we dat niet en gaan we daar overheen. Maar dat betekent dus dat die spanning blijft bestaan.

Het gaat erom dat we voelen dat daar even in die beweging – en een beweging is iets wat vloeit, wat in beweging is, wat dus niet stilstaat – punten zijn van stilstand. Het gaat er om die *te ontdekken*.

Dat is net als met die nieuwe ogen, net als het voorbeeld dat ik van D. gaf, dat je gaat ontdekken dat je, buiten wat gebeuren moet, er iets omheen fantaseert. Hoe die fantasie eruit ziet, hangt af van jouw verleden, van jouw opvoeding, enzovoorts. Dus daar zit je tegen *precies* hetzelfde aan. Alleen, en dat is zo heerlijk van de lessen van Greet, is het zó dichtbij, zo concreet, je kunt het namelijk voelen als je er weer aandacht aan geeft – ‘aandacht’ is het sleutelwoord. Je kunt het dus bewust maken en daardoor die spanning op dat moment laten wegvloeien – als je het goed doet. Maar als je weer thuis bent, zitten al die kleine en soms grote blokkades er weer lekker in. Want je gaat weer over tot de orde van de dag. Zoals je ook tot de orde van de dag overgaat ten aanzien van de mensen die je hier ontmoet hebt, waar je ook allerlei gedachten over hebt. Dat is *precies* hetzelfde.

Daarom zijn die lessen van Greet *heel erg belangrijk*. Ze zijn eigenlijk de zoveelste aanwijzing dat je oplettend moet zijn.

Oh wee, oh wee, ik zeg: oplettend zijn, en kijk naar H., die daar last van heeft. Hij heeft allang gemerkt dat als je zogenaamd oplettend bent, je dan – ik gebruik maar een term – ‘overbewust’ bent. En als je ‘overbewust’ bent – dat is net als wanneer je op je ademhaling let – dan verandert er iets in die situatie, dan ben je er niet meer bij zoals je gewend bent. Daarom hebben ook een heleboel mensen een bloedhekel aan oefenen, want dan zit je in die valkuil.

Dus, lieve mensen, wat nu?

Wel, het is eigenlijk heel simpel. Ik heb het nu eerst even erg moeilijk voor jullie gemaakt, zodat je goed beseft hoe scheef je zit, omdat je een mens bent – niet omdat je zus of zo heet, maar omdat je een mens bent, omdat je opgevoed bent.

Er is een heel eenvoudig middel: namelijk je bewust worden dat-dit-zo-is, zoals ik beschreven heb. Zo vaak mogelijk. Want bij dat beperkt zijn van het bewustzijn hoort ook dat we niet lang aandachtig kunnen zijn. Dat kunnen we niet, we vallen onmiddellijk terug in onze gewoonte, in die brij van gedachten en gevoelens. Maar het is de enige mogelijkheid.

De enige mogelijkheid is om op te letten. En – dat heb ik ook heel vaak gezegd, maar ik zal het nog maar eens een keer zeggen – als je merkt dat je onaandachtig bent, begin dan niet tegen jezelf te schelden. Want dat is echt het *allerslechtste* wat je doen kunt. Maar zeg gewoon: oh, ik ben onaandachtig – *fini*. Dan heb je kans dat je weer aandachtig bent.

Dat is de eigenlijke oefening. En daar geeft Greet dus een handvat voor wat heel dichtbij is. Omdat je daar zo goed in kunt merken dat je, vanuit dat beperkte bewustzijn, alles wat je doet eigenlijk even inhoudt.

We hadden het er gisteren in het gesprek over dat je in alles wat je doet, alles wat je geleerd hebt en ooit gedacht en gevonden hebt, *dit erin stopt*. En dan is het er natuurlijk niet meer, dan is het: hetgeen wat jou in beweging zet *plus* alles wat je gedacht hebt.

Dat, gevoegd bij wat er aldoor in de wereld gebeurt, maakt dat je je heel bewust bent dat dit beseffen *echt* iets van op leven en dood is. Het is namelijk of je voortgaat te maffen, in geloof, of dat je wakker bent. Dat is héél erg belangrijk.

Als je dus een keer inziet dat het bewustzijn waarover je beschikt altijd in vergelijking werkt... Dat doet het denken namelijk. Vandaar die talloze vragen, in allerlei vormen, over het ijkpunt. Heb je een ijkpunt? Nee, je hebt geen ijkpunt, dat bestaat niet. Het ijkpunt ontstaat elk moment – nou praat ik onzin, maar misschien maakt het iets duidelijk: het ijkpunt bestaat niet vóórdát je iets ervaart. En waarnaar gevraagd wordt is altijd een ijkpunt wat er al is voordat je iets ervaart. *En dat is er niet*.

Daarom, omdat dat is zoals het is...

Echt, jullie kunnen echt allemaal nagaan of het is zoals ik zeg. En als je ontdekt dat het niet zo is, dan moet je naar me toekomen en me vernietigen. *Ja, dat moet je echt doen, zo belangrijk is het!* Je moet dit in jezelf nagaan.

Als je dat begrepen hebt, dan begrijp je dat *alles* in het leven van het hoogste belang is. En niet, zoals wij altijd denken: dit is belangrijker dan dat, en ik moet eerst dit doen en dan dat... Dat is slaapwandelen.

Alles is belangrijk, want *in alles* is dat wat we nooit kunnen begrijpen, het onvatbare, de oergrond – filosofen hebben er hele mooie uitdrukkingen voor om duidelijk te maken dat het niet te vatten is.

Alleen, als je daar bent, zie dan wat er is. Het eerste wat je opvalt als zo'n moment tot je komt, is dat alles in beweging is, onophoudelijk, alles.

En wat betekent dat, als alles in beweging is? Dat betekent dat in alle betrekkingen tussen die miljarden entiteiten die met elkaar verbonden zijn, de beïnvloeding ook voortdurend verandert. Dat is de werkelijke wereld, die we niet kunnen begrijpen. Daaraan weet je dat als je tegen jezelf zegt: oh ja, het is dus zó, dat je gewoon aan het liegen bent, ook al gebeurt dat onbewust.

De enige, echt de enige mogelijkheid voor dat omslagpunt – van welke kant je het ook wilt doen, vanuit de geest of vanuit het lichaam, dat is niet zo belangrijk – is dat je dat *zó geweldig diep in jezelf beseft*, dat je niet door kunt gaan met halfbewust te leven. Door dat *heel diep in je door te laten dringen*, verandert je kijk op het leven. Je moet niet verbaasd zijn dat je om de haverklap terugvalt. Maar er is één lichtpunt: als je ooit, al is het maar een seconde, even die ongelooflijke veelheid, die ongedeeld is – *een veelheid die ongedeeld is...* voor ons is veelheid altijd een heleboel dingetjes naast elkaar, maar ik heb het nu dus over een veelheid die *één is*, en ook tegelijkertijd veel is – als je dat hebt beleefd, kun je het nooit meer vergeten. Je kunt het wel een poosje vergeten, maar je kunt het nooit helemaal vergeten. En dat is eigenlijk de echte evolutie die moet plaatshebben.

Nu kunnen we ons natuurlijk bezorgd maken over de planten en de dieren, of die dan ook wel meekomen, of die ook kunnen evolueren, dat wil zeggen, nieuw worden. Maar dat is een vraagstuk dat veel te groot is voor kleine mensen. Dus als we ons alleen maar bezig houden met die ene mens die wij zijn, is dat al voldoende. De Hindu's hebben zich daar wel mee bezig gehouden. Daar is een prachtig boek over, *Ka* geheten, dat is uit de oude vedische geschriften overgenomen.⁷ Maar ik vind dat als we ons met die ene bewustzijnseenheid die we zelf zijn bezighouden, dat voldoende is. Over de verdere evolutie van de schepping hoeven we ons hoofd niet te breken.

Dus nu is de vraag alleen: is het voor ons mogelijk, met het bewustzijn dat we hebben, iets te doen? Dat kan, door *heel diep* te beseffen dat het, zoals het nu werkt, heel erg tekortschiet. Dat gewoon alleen maar te constateren, te zeggen: ja, zo zit het in elkaar.

Maar als je dat voortdurend doet, verandert er iets, verandert er ook in je prioriteiten iets. Want je hiermee uitzetten kost wel tijd. Dus kom je bij een heel praktisch iets terug: kan ik er een beetje tijd voor vrij maken om dat tot me door te laten

dringen. En dan ga je natuurlijk erover denken. Niet erg, je merkt wel op dat je erover zit te fantaseren.

Maar, kun je er tijd voor vrijmaken. En is het helder genoeg in jezelf dat je dat *belangrijk vindt*, waar ik het nu vanochtend aldoor over gehad heb. Want daar hangt het vanaf: vind ik dat belangrijk? Want als je het niet belangrijk vindt, krijg je al die vragen van: hoelang moet ik zitten, wat moet ik aantrekken, hoe moet de stoel eruit zien, of het bankje en het kussen, en heeft meester zus en zo dat wel goed gevonden. Afijn, die hele rompslomp komt dan om de hoek kijken.

Als je het *echt inziet*, heb je dat niet nodig, dan maak je die tijd vrij. Want het is noodzakelijk, het is net zo noodzakelijk als dat je, als je in het water ligt en niet zwemmen kunt en eruit wilt, iets moet doen om niet te verzuipen. Zo direct is het. Heb je in je leven iets wat zo direct is, wees eens eerlijk, heb je iets wat zó direct is? Ik denk het niet. Maar dan moet je je ook niet verbazen dat het een eindeloos gevecht is.

Echt mensen, als je dit inziet dan werkt het. En dan vind je een manier om hier tijd voor te maken in dat hele volle leven van je. Want dat is vol. En hoe meer we in steden gaan leven, hoe voller het zal worden. Ik heb nog niet zo lang geleden gehoord dat binnen afzienbare tijd tweederde van de mensheid, tweederde van alle mensen in de hele wereld in steden leeft. Dat is onze toekomst en dat zullen velen van jullie nog wel beleven, misschien ik niet.

Maar dat is de uitdaging, dat je het, midden tussen al die mensen die allemaal hieraan onderhevig zijn, moet verwerklijken. Dat vraagt *ongelooflijke aandacht*.

Ik heb, geloof ik, duidelijk gemaakt hoe het de hele wereld betreft. En bij de mensen hoe de omgeving zal zijn waarin de mens leeft. Aannemende dat de klimaatverschuiving niet zo vreselijk is dat we allemaal stikken – ik ga maar van dat optimistische scenario uit. En dat hangt samen, die klimaatverschuiving en dat niet nieuw kunnen zien hangen samen. Het is ook mijn verantwoordelijkheid. Ik-moet-dus-veranderen. Ik moet alles wat me tegenhoudt héél duidelijk zien.

Daarom zijn die lessen van Greet zo belangrijk, omdat je daar zo heel concreet kunt voelen dat je je spieren ontspant – hè heerlijk, voor het eerst...

Eigenlijk is het heel gek dat, als je eenmaal lessen van Greet gehad hebt, je het toch weer vergeet. Maar zo sterk is dat taaie, slaperige bewustzijn. Dat je denkt: oh ja, dat is dat, ik heb dat gevoeld in mijn rug. En dat je het verkleint tot wat je daar in je rug voelt. Dat je niet het verband ziet tussen die overspanning in je rug *én* het wereldprobleem. *Maar dat is één!*

Het gaat er dus om voortdurend heel scherp, binnen jouw vermogen, te beseffen waar het om draait. En dat het één altijd verbonden is met het ander, het is in je lichaam zo, maar het is in de hele schepping zo. Als er één partikeltje – nou gebruik

ik toch weer een woord uit de taal, die in de tijd is – als één partikeltje verandert, verandert het geheel.

Daarmee vervalt die eeuwige doodoener: wat doet het er nou toe of ik verander, tussen al die miljarden mensen...

Zo'n opmerking is van het denken. De werkelijkheid is dat als ergens iets verandert, er in het geheel iets verandert. Hoeveel? – dat is weer een vraag van het denken. Als je 'hoeveel' vraagt, ben je tegelijk machteloos, want dan is het heel duidelijk; als je 'hoeveel' vraagt, heeft jouw inspanning helemaal geen betekenis meer. Dan ben je terug in je oude honk, waar je sliep.

Als je dus die voortdurend transformerende, altijd aanwezige werkelijkheid als uitgangspunt neemt, dan is er een kans. En die kans moet je grijpen, *nu* kan het. Nu is het je duidelijk geworden. *Nu* kan het.

Dan is dus de vraag: hoe kan ik dat inzicht zo levend houden dat ik, om zo te zeggen, al het andere ervoor opoffer.

Je zult je niet opofferen, want zo wijs ben je wel, je zult niet in een grot gaan zitten, denkende dat dat helpt. Want dat helpt natuurlijk helemaal niks. Je laat daarmee je familie, je bekenden, mensen die van je afhankelijk zijn, in de steek. Dus dat is onzin. Je opsluiten in een klooster is onzin, in een ashram gaan is onzin. Dat is kunstmatig.

Kun je nu, zoals je bent, leven met dat inzicht wat steeds dieper in je reikt?

Dan beseft je natuurlijk – omdat je nu eenmaal het bewustzijn hebt wat je hebt – je onmacht. Maar je beseft ook dat het mogelijk is.

En echt, de moeilijkheid die je hebt, de pijn die je hebt, de angst die je hebt, verandert van gedaante. Je komt dichterbij je verdriet, je angst, je machteloosheid. Daar kom je dichterbij. Dat is niet iets wat jij doet, maar wat *gebeurt* doordat jij met dat inzicht gewapend in het leven staat.

Zonder dat je het wilt en zonder dat je er iets aan doet, is *als je daar mee bezig bent* iets geweldigs. Als je *écht* daarmee bezig bent, dan *gebeurt* er iets. Niet alleen in jezelf, maar ook in je omgeving. Wat in je omgeving gebeurt, kun je nog constateren. Dat andere wat ik noemde, dat die *kleine* verandering in jou het geheel verandert, dat kun je nog niet zien. Maar wat in je omgeving is, kun je zien. En dat hoeft helemaal niet positief te zijn.

Kalm en in vrede gadeslaan

Inleiding zondagmorgen

Het is oneindig veel moeilijker om kalm en in vrede gade te slaan hoe je denkt, hoe je handelt, wat je verwacht en van waaruit je verwacht, dan een van de heel vele dingen in de wereld te volbrengen die ook nodig zijn.

Meditatie is niet een doekje voor het bloeden. Het is het meest wezenlijke, het vraagt al je aandacht. En een besef dat het *nodig* is dat je die aandacht geeft. Omdat je ook weet dat we al duizenden jaren geprobeerd hebben van buitenaf, van bovenaf – en het is gedeeltelijk onder dwang – het leven recht te doen, ieder zijn deel te geven, rechtvaardigheid te betrachten.

Tot op de dag van vandaag is duidelijk dat het zo niet werkt, omdat we voorbij gaan aan de meest basale instincten in alle levende wezens, ook in de mens: zelfbehoud, territoriumbescherming en -verdediging – dat territorium kent vele, vele lagen, verfijningen, subtiliteiten – en de drang tot voortplanting, die ook niet weg te denken is, je kunt niet doen alsof hij er niet is.

De vraag is dus eigenlijk, kun je dat wat ik hier heel kort heb samengevat, in je leven een plek geven. Je bent altijd geneigd om eerst de dringende problemen die zich aan je voordoen op te lossen, hoe dan ook, wat dan ook. Daarbij zie je over het hoofd dat degene die dat probeert op te lossen, nu juist degene is die gevangen is in de evolutie, in de traditie, in het geloof. Dus als je zegt: dát moet ik eerst oplossen, zeg je eigenlijk: ik ga iets doen wat niet kan.

Dat is letterlijk zo. Je zult eerst moeten weten wie het is die dat op wil lossen, waar hij vandaan komt en wat zijn verantwoordelijkheid is.

Het onderzoeken van je denken, van je handelen, aan de hand van het denken en van alle codes die er bestaan in de wereld, het onderzoeken daarvan is *a man's job*, die eigenlijk je hele dag in beslag zou moeten nemen. Maar dat gaat gewoon niet, want je hebt een heleboel dingen te doen, voor je levensonderhoud, voor het samenleven, voor het regelen van dingen die geregeld moeten worden, het maken van plannen, werkschema's, enzovoorts.

Maar als je inziet dat dat eerste wat ik noemde van levensbelang is, écht van levensbelang, dan vind je ongetwijfeld tijd om daarmee bezig te zijn. Dat is niet zo eenvoudig, want er zijn héél veel dingen waar je makkelijk door afgeleid kunt worden. Allemaal schijnbaar heel belangrijke dingen die een goed doel dienen, maar jammer genoeg niet de kern raken van het menselijk probleem – dat is dus het wereldprobleem in de mens. We hebben nu eenmaal dat uitzonderlijke vermogen gekregen om ons bewust te zijn wat we doen, hoe we handelen, hoe we denken, hoe we voelen.

Het neemt niet zo erg veel tijd om het verband te zien tussen wat er in jou plaats heeft en wat er in de wereld plaatsheeft. Alleen in de wereld is het uitvergroot en heeft het veel meer variaties, verdeeld over economieën, landen, volken,

nationaliteiten, leefomstandigheden. Om in die heel ingewikkelde wereld waar we in leven te ontdekken wat het kernprobleem is, wat ook voor j ou geldt, dat is, zoals ik daarnet al zei, *a man's job*. Dat vraagt heel veel besluitvaardigheid, heel veel geduld. En vooral, het vraagt aandacht – niet een aandacht die gericht is op gauw-gauw, maar een aandacht die wezenlijk stilstaat bij wat er in je plaatsheeft en waar het vandaan komt. Komt het echt uit jezelf? Of is het aangeleerd, met alle goede bedoelingen daarvan, is het een gewoonte die je je hebt eigengemaakt, ge instigeerd door anderen, instituten, door de samenleving, alles bij elkaar.

Zie je het belang ervan in om dat voor jezelf te onderzoeken, te kijken hoe jij dat doet. Of je navolgt, opvolgt, of dat je bewust in die hele ingewikkelde samenleving zelfstandig bent,  cht zelfstandig. Dat je dus – en dat is dan nog alleen maar in het denken – in het denken zelfstandig wordt, het denken dus onderzoekt. En niet alleen kijkt naar de resultaten van het denken. Want dat doen we meestal, we zeggen: als we kalm worden is het goed. Misschien is dat helemaal niet goed, is het nodig dat we opstandig zijn, is het nodig dat we een heleboel ontkennen van wat daarbuiten aan ons opgelegd wordt. Dat wil zeggen – ja, dat is er, maar dat spreekt niet de hele mens die ik ben aan. De hele mens heeft meer nodig, die heeft meer ruimte nodig, heeft meer vrijheid nodig. Een vrijheid die je zelf vindt, die je niet gegeven wordt. Wat je gegeven wordt is kennis, informatie, plichten. Dat wordt je gegeven. Maar in hoeverre zijn dat j ouw plichten, is dat informatie die voor j ou relevant is? Is het iets wat je moet gaan doen, of is het maar half, is het maar een gedeelte; is er nog een gedeelte waar we nog *nooit* bij hebben stilgestaan – en wat we toch zijn.

We zijn wel gebrekkige mensen en we zijn wel geconditioneerd, maar het is niet het hele verhaal, we zijn iets meer. En wat is dat iets meer, bestaat dat eigenlijk? Of is dat alleen maar een mooi verzinsel van sommige mensen – mensen die weliswaar in de geschiedenis nog steeds grote betekenis hebben, maar is het toch maar een verzinsel? Is het een doekje voor het bloeden om als we ongelukkig zijn te zeggen: nou ja, er bestaat nog iets, ergens, en daar is het goed, de hemel.

Kunnen we dat ‘verzinsel’ – het heeft vele namen, vele godsdiensten, vele geloven, vele stromingen, vele religieuze overtuigingen – onderzoeken, kunnen we ernaar kijken? Kunnen we tegen onszelf zeggen: dat heeft zoveel eeuwen overleefd, wat zou daar eigenlijk inzitten, wat is het geheim?

Wat is het geheim, dat het zolang heeft kunnen bestaan? Want het zijn natuurlijk ook woorden, gedachten, formuleringen, maar ze hebben zoveel eeuwen bestaan. Terwijl de veldheren, de wereldlijke heersers, die ook de geschiedenis ingegaan zijn, verleden tijd zijn geworden.

Daar zit een verschil in. Kunnen we dat verschil ontdekken, wijzelf, vandaag. Zodat we de wetten van het denken leren kennen en de wetmatigheden van het gevoel. En de waarde van de oordelen die in ons zitten en van de meningen en de idealen?

Want, nietwaar, als je een ideaal hebt, dan wil je er iedereen van overtuigen. En als iemand niet overtuigd wil worden, worden we boos, vinden we dat ons onrecht aangedaan wordt.

Waarom is dat zo? Weten we het echt? Weten we echt wat goed en wat niet goed is? Weten we echt wanneer we goed handelen en wanneer we niet goed handelen? Weten we echt of, als wij iets uitspreken, dat écht van onszelf is en niet aangeleerd? Weten we echt of ons denken de enige maatstaf is. En ons gevoel, is dat zuiver? Is er iets in ons wat niet áángerakt is door alles om ons heen, wat ons geleerd en voorgehouden is.

Is er iets in ons wat nog ónaangeraakt is? Iets dat luisteren kan en stilstaan zonder te denken, het meenemend in je hart, niet wetend wat het doen zal. Kun je überhaupt beslissingen nemen, zomaar. Van waaruit neem je een beslissing? Weet je dat, heb je dat onderzocht? Niet volgens een bepaald ritueel, maar echt, gewoon onderzocht. Heb je daar je tijd aan gegeven? Of heb je, zoals normaal is, gezegd: ja maar eerst ... enzovoorts.

Ik begon te zeggen dat dat onderzoek oneindig veel moeilijker is dan alles wat je normaal doet. Want het vraagt een liefdevolle aandacht die je gewoonlijk niet hebt. Dat moet je gewoon constateren, die heb je niet. Je volgt, je volgt wat je voorgehouden is of wat je beloofd is, ook in het religieuze – als je maar dat en dat doet, dan komt het goed. En dat geloof je.

Maar zo zijn we al duizenden jaren bezig. En nou komt er iemand langs die zegt: kijk eens, kijk eerst eens hoe je bent, hoe je doet, hoe je leeft, hoe je handelt. Heb je overtuigingen, heb je oordelen, heb je meningen, heb je idealen? En wat zijn ze, waar komen ze vandaan, wat hebben ze jou te zeggen?

Dat zijn allemaal vragen die nodig zijn. Het zijn héél veel vragen. En *niemand, niemand op de hele wereld* kan die voor jou oplossen. *Niemand*, dat heb je zelf te doen.

Als je dat probeert, zullen de meeste mensen zeggen: dat is navelstaarderij... Onzin, ga aan de gang! Ja gaat ontdekken dat dat stilstaan bij alles in je leven de eerste noodzaak is. Je moet voedsel hebben, je moet een onderdak hebben, je moet gelegenheid hebben om stil bij jezelf te zijn. Die eerste twee zijn nodig, anders kun je niet meer leven. De laatste, die derde, *lijkt niet nodig te zijn*, maar die is juist het *allernodigst*. Want anders gaan we door zoals we altijd gedaan hebben, met alle goed bedoelingen, met alle eindeloze inspanning die er is.

Je zult merken dat als je aan dat allerlaatste toekomt – en dat is *heel erg nodig* – je kijkt op de wereld verandert, en op de rol die jij daarin spelen moet. Het gaat dan niet meer om binnen een bepaalde tijd iets te doen, het gaat erom, met alles wat je ter beschikking hebt, tot inzicht te komen in dat hele wonderlijke grote bestel van het leven. Met al zijn varianten, met al zijn mogelijkheden en onmogelijkheden, en alles wat daar tussen is. *Als je dat probeert*, wordt dat allerlaatste, wat voor ons blijkbaar niet nodig is, tot het meest noodzakelijke. Het is een *noodzaak*, het is geen keuze – als je tot inzicht komt is het *geen keuze meer*. Dan is het duidelijk. Al weet je niet waar het op uitloopt.

Dat gaat dus tegen het denken in: geen enkele zekerheid, je weet alleen dat je het doen moet. En je zult wel zien hoe het uitwerkt. Die eindeloze kwebbelvragen van

het denken – wat wordt het?, waar komen we terecht? – houden op. Die zijn niet relevant, want dat kun je niet weten, je kunt alleen doen. Je kunt alleen doen wat nodig is volgens dat inzicht, en dat is dat. Daarmee is het verhaal uit. Dat andere *moet* je overlaten, dat *kan niet anders*, dat hoort ook bij dat inzicht. Dat is een geweldige moeilijkheid voor ons, want we willen altijd resultaat zien, een manier waarop we het uitdrukken. Nu drukken we het in geld uit, vroeger drukten we het op een andere manier uit, maar het is altijd hetzelfde. Het is iets wat we pakken kunnen, wat we meesteren kunnen, wat we beheersen kunnen. *Denken we*. En het is niet zo – het is *nooit* zo geweest. We worden pas wakker als het bijna te laat is. Dat is ook altijd zo gebeurd. *Waarom kunnen we niet wakker worden vóórdát het zover is?* Waarom kunnen we dat niet zien, vandaag, nu, terwijl we nog alle mogelijkheden voor ons hebben, voor zover die er zijn.

Als je dat probeert, ga je de echte moeilijkheden zien waar alle mensen mee zitten, zonder uitzondering. De ene zus en de andere zo, de ene opstandig, en de andere gedwee en gehoorzaam.

Als we al iets kunnen doen voor een ander – dat is héél erg moeilijk – dan is het duidelijk te maken waar het om gaat. Niet om een of ander systeem, om een of ander geloof, methode of techniek, maar om het inzicht in dat heel ingewikkelde bestel waar je in leeft, en dat je zelf ook *bent* – want je bent zelf ook een heel ingewikkeld stelsel. Een verandering van zonneshijn naar regen, is een verandering. Normaal leven we daar gewoon hartstikke langs, het moet altijd eigenlijk maar kunnen... Maar dat is niet zo.

Zoals ik vrijdagmiddag al zei, 22° zegt eigenlijk nog niks, het zegt niks over de kwaliteit van de atmosfeer, van de planten, van de natuur, van de mens. Alles is zóveel complexer... En daar leef je langsheen... Ook langs de wetmatigheden van je lichaam, de verlangens en noodzakelijkheden van je lichaam. Dat zet je allemaal opzij voor dat ene waar je mee bezig bent... want dat móet toch, je moet toch dáár komen... Of lichaam daarbij kapot gaat... dat is toch niet erg, daar zijn doktoren voor.

Ik zeg het heel extreem, maar het is nodig om je te doen beseffen waar je mee bezig bent. De rekening wordt je meestal gepresenteerd als je al een stuk ouder bent. Dat is ook al eeuwen zo. Kunnen we dat nou niet veranderen, kun je niet op het moment *zélf zien, voelen, beseffen hoe je doet, waar je aan bezig bent* – maar tegelijkertijd beseffen dat de apparatuur die je ter beschikking staat *ongeschikt* is om het allerlaatste helemaal te beseffen...

Zodat je, zonder dat je het iemand hoeft te vragen, een *ordering* aanbrengt in je problemen, en zegt: *first things first!* En dat betekent: inzicht krijgen, niet eerst het probleem oplossen.

Als je dat echt dóet – niet omdat ik het zeg, maar omdat je zelf ontdekt dat het nodig is – zul je merken dat die problemen een ander aanzicht krijgen. Je merkt dat ze niet zo vreselijk dringend zijn – althans, in verhouding tot dat allereerste. Dat ze niet zo onoplosbaar zijn, zoals je eerst dacht. Maar dat ze vanuit die andere dimensie

misschien op een heel andere manier tot hun einde komen. Natuurlijk, zoals een vrucht groeit. Zonder strijd, zonder overwinning, zonder verlies. Ondergeschied. Maar dat betekent dat je die kat met negen staarten, die zich altijd roert, in de gaten moet krijgen. En dat je ook begrijpt dat die kat niet uit de blauwe hemel is komen vallen, het is geen kwaad beest. Hij is alleen nog een beetje onwetend. Hij hoeft niet afgestraft te worden, hij moet benul krijgen wat ie aan 't doen is. Ik denk dat dat kan.

Als je goed leest in al die wijze geschriften die er zijn en je vergeet alle bijkomende formuleringen, die weer hiërarchieën scheppen en macht... Als je daar voorbij kunt gaan, zie je dat ze eigenlijk hetzelfde zeggen.

Er staat bijvoorbeeld: "Zoek eerst het koninkrijk der hemelen." En dan staat erbij: "...als ze aan je toevallen." Nou, dat laatste hebben we goed onthouden... Daarmee is het 'koninkrijk der hemelen' vervalst.

Het is overal te vinden. Maar dan moet je eerst jezelf onderzocht hebben. Zodat je niet meer slachtoffer wordt van systemen, overtuigingen, handige trucjes, waar je een diploma voor kunt halen. Daar ga je aan voorbij, want je weet, dat kan niet, zo gaat het niet, daar ben je heel laconiek onder. En al die honderdduizenden die daar nog achteraan lopen, moeten dat maar doen, die moeten dat maar ondervinden... En dan weer een nieuw systeem, en weer een nieuw systeem. Maar misschien worden ze eens dood- en doodmoe, staan ze stil en vragen zich af: ...wat nu?

Dat kunnen we ons vandaag al afvragen, daar hoeven we niet op te wachten, we hoeven niet eerst honderdduizend keer op niks uit te komen. Of, wat ook gebeurt, dat we tegen onszelf zeggen: ja, ik heb het niet goed gedaan, er is toch beloofd dat we dáár zouden komen...

Nog een paar levens om dát te ontdekken, dat het niet waar is, dat het er *niet* aan ligt dat je het niet goed gedaan hebt. Je hebt iets gedaan wat niet kan.

Dit gesprek tussen ons kan misschien een hulp zijn om het voor jezelf te gaan onderzoeken. Want ieder mens *kan dat*, zodra hij ziet dat het *heel erg nodig is*, niet alleen voor hemzelf, maar voor *alles* in de wereld. Dat *kán* een mens. Dan is hij niet meer voor zijn eigen heil bezig, want hij ziet dat hij *onlosmakelijk* verbonden is *mét* de wereld, *mét* z'n lichaam.

Je uiteenzetten met jezelf

Inleiding zondagmiddag

Donderdag is een zuster gestorven. Ze is op haar eigen verzoek niet opgebaard hier in de kapittelzaal – ze heeft vroeger bij mij gezeten.

Ik heb van een aantal zusters gehoord wat zij voor indruk hadden van dat sterven.

Er was er een die zei: “Ze is toch negenennegentig geworden, terwijl ze een vergevorderd stadium van Parkinson had.”

Een ander zei: “Ze is gelukkig heel mooi gegaan, want ze had het heel moeilijk en voor de andere zusters is een hele in beslag nemende verpleging nu verdwenen.”

En de derde zei: “Ze is heel mooi heengegaan. Op het laatst waren de sporen van de ziekte verdwenen en ze had de blijheid van een kind.”

Dat brengt me tevens op het onderwerp wat ik graag wilde aansnijden. En dat is dat wij – dat is voor ons allen duidelijk – betrokken moeten zijn op wat er in de wereld gebeurt. Maar dat betrokken zijn moet niet leiden tot angst. Dat betekent dat we ons uiteen moeten zetten met onszelf. Want we zijn van de wereld en de wereld is van ons.

Die uiteenzetting is een eenzame uiteenzetting. Het is niet een uiteenzetting in groepsverband, het is iets wat je alleen maar zelf kunt doen. Dat hoeft niet in afzondering te zijn, maar afzondering helpt daarbij.

En, we zouden graag kwetsbaar blijven, kwetsbaar en betrokken. Dat betekent dat je de aanwezige instincten in jezelf – zelfbehoud, voortplanting, territoriumbescherming – helemaal ziet, zonder daarbij jezelf te beschuldigen. Je ziet dat het onvermijdelijk is dat je je daarmee uiteenzet.

Dat voorkomt een schijnkalmte en een schijnbetrokkenheid. De uiterlijke tekenen van die uiteenzetting kun je aanwijzen. Maar dat zijn uiterlijke tekenen, het gaat erom wat er innerlijk bij je gebeurt. Of je inderdaad de grenzen van je denken en je voelen aftast, doorziet hoe ver ze reiken. Ziet dat je over die grenzen niet heen kunt, dat er een vraag overblijft. Maar die vraag kan zo groot worden dat hij alle vorige vragen omvat.

En dan, als die vraag inderdaad bezit van je neemt, kijk je anders aan tegen alles in het leven. Je beseft dan ook dat er geen einde is aan die vraag.

Dat denken we vaak, dat er een punt is dat het gebeurd is, dat je niet meer bang bent, dat je niet meer bezorgd bent. Maar dat is niet zo, die vraag wordt steeds groter. En die vraag neemt je mee, neemt je mee naar waar het eigenlijk om gaat. In dat meenemen gaan alle vragen die je voordien gehad hebt, en alle problemen, een andere betekenis krijgen.

Heel nuchter gezegd is dat waar het om gaat. Maar dat heeft héél veel aspecten. En je zult al die aspecten voor jou moeten verkennen.

Dan ben je niet meer uit op je eigen zielenheil, op iets wat prettig voor je zou zijn, wat je vrede zou kunnen geven, je bent bezig met wat jouw verantwoordelijkheid is in het hele bestel, voor zover jij het kunt zien.

Dat zal voor ieder net iets anders zijn, naar zijn aard, zijn mogelijkheden, zijn karakter. En toch is de diepste kern hetzelfde, voor iedereen – al geef je er andere namen aan en al geef je er een andere vertaling aan, het blijft in de kern hetzelfde. Je vindt dat ook terug in alle tradities die bestaan, maar die, gewoon door de ontwikkeling die we doormaken als mensheid, vergeten raken.

We houden ons steeds meer bezig – dat is gewoon heel logisch – met dat stuk van ons leven tussen geboorte en dood. En daarin raakt de eigenlijke mens, die behoort tot alle werelden, verloren.

Dat is een ontwikkeling, dat moet je gewoon constateren. En iedereen heeft ermee te maken.

De zusters hier overleggen nu, omdat het bijna onmogelijk is om te doen wat ze doen willen, hoe ze verder moeten. Of ze nog wel toekomen aan waarvoor ze hier gekomen zijn, namelijk het gaan van de innerlijke weg. En niet – want dat is op het ogenblik aan de hand – overstroomd worden door wat ze gewoon moeten doen, van minuut tot minuut.

Ik ben hier vaak, ook om rustig te werken aan mijn boeken. En dan maak ik dat mee, hoe ze eigenlijk geen tijd hebben voor hun eigenlijke roeping. De vraag is dan of ze niet meer leken van buiten aan moeten trekken om een gedeelte van het werk te doen, zodat er tijd vrij komt om te doen waarvoor ze hier gekomen zijn.

Dat is op een andere manier weer hetzelfde waar wij als leek voor staan.

Dat geeft echt aan dat we in een bijzondere situatie zijn gekomen, in de hele wereld. En dat is, dat de technische vooruitgang ons allang voorbij is.

Op die technische vooruitgang hebben we een antwoord vanuit de basisinstincten, je moet je onderscheiden, je moet beter zijn, enzovoorts. En dus kan die onderliggende vraag, die er altijd is, zo oud als de mensheid, dan niet beantwoord worden.

Dat vraagt van ons een heel heldere uiteenzetting met onszelf. Die heldere uiteenzetting is geen oplossing voor de wereld, het is jouw positiebepaling in een veel groter geheel dan de maatschappij waar je in leeft.

Dat is een langdurig proces, waarbij het inzicht en de vraag zo sterk moet zijn, dat je je niet afvraagt waar het toe leidt. Want waar het toe leidt is de vrucht van de uiteenzetting. En dat weet je niet, je weet niet waar al die factoren die spelen uiteindelijk toe zullen leiden.

We kunnen nu al met onze computers de complexiteit van de maatschappij nauwelijks aan. Dus als je dan al die andere factoren waar we mee te maken hebben erbij betreft, dan is dat onmogelijk.

Dat betekent dat we op ons eigen instrument moeten vertrouwen, zijn beperkingen zien, zijn mogelijkheden. Dat is – dat is altijd zo geweest – een proces tussen jou en de eeuwigheid. Daar zit niks tussen, geen bemiddelaar, geen raadgever, niemand. Het enige wat wij mensen voor elkaar kunnen doen, is elkaar helpen die vraag te stellen. Zonder belofte, zonder een goed einde, zodat we de kracht van het onbekende in ons hebben.

Dat is heel wat. Dat betekent dat je al je menselijke betrekkingen onderzoekt, vriendelijk, liefdevol, zonder eigenbelang, zonder verbittering. Zodat je in het kleine bestek van je eigen leven de grote worsteling ziet van de mensheid – en voortgaat daarin te ontdekken.

Je vindt dan in alle tradities, in alle stromingen, een kern terug die te maken heeft met jouw eigen weg, met jouw eigen poging, met jouw eigen uiteenzetting. En je ziet dat er heel veel aangeslibd is in dat proces, vroeger, nu, morgen en overmorgen. Dat aanslibsel moet je maar zien voor wat het is. Er niet er boos over te zijn, maar zien dat dat het niet is.

Dan wordt je leven toch anders, al heb je geen antwoord. En dan kun je tegen niemand zeggen: ik zal je wel helpen. Want dat kun je niet, je kunt alleen je liefde voor het grote proces aanduiden. Meer kan niet. En dat is, hoe weinig het is, toch belangrijk.

Colofon

Wie ben ik, waar kom ik vandaan, wat is mijn verantwoordelijkheid is een uitgave in de reeks **Tao-zen Cahiers**, integrale teksten van meerdaagse sessies.

We proberen de sessietoespraken van Maarten Houtman zoveel mogelijk in hun oorspronkelijke vorm aan u door te geven. Wijzigingen worden alleen aangebracht om de leesbaarheid te bevorderen.

De volgende Tao-zen Cahiers zijn tot dusver verschenen:

1. *Terugkeren tot de oorsprong* - december 1996
2. *De studie van het bewustzijn* - december 1990
3. *Vleugels om te vliegen* - juli 1985
4. *'Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?'* - december 1999
5. *De ongekende potentie van het verbondene* juli 1989
6. *Wie ben ik, waar kom ik vandaan, wat is mijn verantwoordelijkheid* - juli 2001

Vormgeving en redactie:

Klaaske Fokkens, Hein Zeillemaker

Copyright 2018 ©

Stichting 'Zen als leefwijze'

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

email: klaaske@taozen.nl

tel.: +31 (0)20 6320930

www.taozen.nl

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

¹ Maarten Houtman, *Aanwijzingen bij de Tao-zen meditatie*. Stichting ‘Zen als leefwijze’, 2001
deel I Aanwijzingen bij de adem- en energie-oefeningen;
deel II Aanwijzingen bij het zitten.
Met instructie-Cd.

² Maarten Houtman, *De andere oever. Een jeugd op Java*. Autobiografische roman. Asoka, 2006

³ Op 23 juni 2001 organiseerde de Stichting ‘Zen als leefwijze’ een bijeenkomst onder de titel *Vier Pijlers van Zen*, waarbij verschillende zen-richtingen elkaar op open wijze ontmoetten. Er waren inleidingen van Maarten Houtman, Ton Lathouwers, Nico Tydeman en Jiun Hogen.

⁴ Maarten Houtman verhaalt elders dat het meisje, Karti geheten, blind geworden was nadat haar moeder kokend water over haar gezicht had laten lopen.

⁵ “Ik heb net een boek gelezen van een jonge Indonesische schrijfster over het Indonesië van nu, waar een heleboel vreselijke dingen instaan, corruptie, doodslag, marteling.”

⁶ bij de Feldenkrais oefeningen van Greet Wicart.

⁷ Roberto Calasso, *Ka*; vertaald door Els van der Pluijm. Wereldbibliotheek, 1998.