

MAARTEN HOUTMAN



De ongeken- de potentie van het verbondene

Toespraken en gesprekken zevendaagse juli 1989

Tao-zen Cahier # 5

Maarten Houtman

De ongeken­de poten­tie van het verbondene

Toespraken en gesprekken van de Tao-zen sessie
van 30 juni tot 7 juli 1989 in 'Het Spijk' te Eefde

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'



tao-zen cahiers

integrale teksten van meerdaagse sessies

Tao-zen Cahier # 5

Inhoudsopgave

<i>Waar weekenden en langere sessies voor dienen</i>	
Convocatie zevendaagse sessie van 30 juni t/m 7 juli 1989 te Eefde	6
<i>Oefening en inzicht</i>	
Inleiding vrijdagavond 30 juni	9
<i>Actief zijn</i>	
Inleiding en gesprek zaterdagmorgen 1 juli	18
<i>De benoemde wereld</i>	
Inleiding en gesprek zondagmorgen 2 juli	23
<i>Oefenen</i>	
Inleiding en gesprek zondagmiddag 2 juli	27
<i>Gebieden in onszelf</i>	
Inleiding maandagmorgen 3 juli	32
<i>Verminking</i>	
Inleiding en gesprek maandagmiddag 3 juli	37
<i>Het bewuste en het onbewuste gedeelte</i>	
Inleiding en gesprek dinsdagmorgen 4 juli	43
<i>Leren kennen</i>	
Inleiding en gesprek dinsdagmiddag 4 juli	50
<i>Laten gaan en erbij zijn</i>	
Inleiding en gesprek woensdagmorgen 5 juli	56
<i>Het oorzakelijke</i>	
Inleiding en gesprek donderdagmorgen 6 juli	62
<i>De weg van het lichaam</i>	
Inleiding en gesprek donderdagmiddag 6 juli	69
<i>Gewoontemechanismen</i>	
Inleiding en gesprek vrijdagmorgen 7 juli	74
<i>Meditatie</i>	
Inleiding en gesprek vrijdagmiddag 7 juli	79
<i>Colofon</i>	

Waar weekenden en langere sessies voor dienen

Convocatie zevendaagse sessie van 30 juni t/m 7 juli 1989 te Eefde

Meditatie beoogt het onmiddellijk ervaren van het moment mogelijk te maken.

Gewoonlijk ervaar je de zintuiglijke prikkels van het moment (geluiden om je heen, je lichaam, wat je ziet bij half geopende ogen) tegelijk met gedachten en gedachte-gevoelens.

Zelfs bij wetenschappelijk onderzoek is gevoel in het spel bij vaststellingen als “juist en onjuist” en “goed of niet-goed”.

Alleen abstracties als hoeveelheden, getallen, verhoudingen en tijdsaanduidingen hebben weinig tot geen emotionele lading.

Bij onmiddellijk ervaren, ervaar je alleen het moment zelf, zonder gedachten of gedachte-gevoelens.

In de meditatie probeer je de situatie te scheppen waarin dat “onmiddellijk ervaren” mogelijk wordt.

Dat doe je door zo intens bij het levende proces van houding, adem en energie te zijn dat de stroom van gedachten of gedachte-gevoelens niet meer stoort.

Er wordt niets vermeden, noch ga je ergens naar uit. Alles wordt erkend zonder er iets mee te doen.

Tijdens het za-zen zal de gewoonte van het verdeeld- en verstrooid-zijn door gedachten of gedachte-gevoelens duidelijk worden. Als je dan teruggaat naar het verzameld zijn in je lichaamswerkelijkheid kun je jezelf “laten gaan”. Dit heen en terug kan vele jaren duren.

In een weekend en nog meer in een langere sessie, leer je de gewoonte-verstrooiing van je bewustzijn kennen. Je wordt dan geholpen door een programma, waarin de uitingen van die gewoonte-verstrooiing worden bemoedigt:

- *Je bent in een vreemde omgeving waarin je hele dag is ingedeeld met werk aan jezelf en het jezelf gadeslaan tijdens alles wat je doet.*
- *Bij de maaltijden, waar je tijdig aanwezig bent, sta je zwijsend achter je stoel om je basiscentrum terug te vinden, om daarna in stilte te eten.*
- *De korte gesprekken met de leraar (in een gedeelte van de tijd van de bewegingsoefeningen) kunnen nog dieper gelegen gewoonten aan het licht brengen.*
- *In de lange sessies van april en juli zwijg je in alle gemeenschappelijke ruimten. Ontmoet je iemand tussendoor dan groet je niet. (Kun je hem of haar dan toch aandacht geven?)*

- *Je kunt, als je daar behoefte aan hebt, in de lange middagpauze iemand opzoeken en van gedachten wisselen zonder anderen daarbij te storen.*

Veel hangt er van af hoe je de beperkingen ervaart. Zolang je de beperking alleen als beperking ervaart, kan er weinig gebeuren. Als je inziet, waar het om gaat kun je geopend worden.

Je za-zen moet zo wakker zijn, dat je bij de bel niet wakker wordt uit een halfslaap. Je kunt dus direct opstaan, luisteren, lopen of iets anders doen dat aan de orde is.

Tenslotte:

Wat je duidelijk wordt in de sessie kun je straks in het minder beschermde, gecompliceerde en vaak gehaaste, daagse leven verder oefenen. De verwerking daar is waar het uiteindelijk op aan komt.

De sessie is niet meer dan het leren kennen van de mogelijkheid volledig aandachtig te zijn in alles wat je doet, ziet of hoort.

Mh.

Oefening en inzicht

Inleiding vrijdagavond 30 juni

Ik wilde proberen de twee belangrijkste kanten van de meditatie nu direct aan het begin van deze sessie aan de orde te stellen, en tevens het verschil en het gemeenschappelijke van beide na te gaan. De ene kant, de oudste, is de oefening van het lichaam. De andere kant is het *inzicht*.

Bij het inzicht hebben we in de loop van de tijd veel stilgestaan, het is voor ons in deze maatschappij en in deze tijd heel belangrijk. Maar dat mag er niet toe leiden te gaan denken dat de lichaamskant, met zijn driedelige oefening van houding, adem en energie, niet zo belangrijk is. Ik ben geneigd om te zeggen dat je de leegte in de geest onmogelijk kunt ervaren, als je niet in staat bent de leegte in je lichaam te ervaren.

Kosmische wetten

Er zijn een aantal zaken die misschien door mij onvoldoende duidelijk aan de orde gesteld zijn.

Eenzijds is er de kosmische kant. Die kent een onwrikbaarheid als die van de natuurwetten: stenen vallen naar beneden en niet naar boven. Kosmisch gezien moet een mens in overeenstemming zijn met het gebeuren in de kosmos. Dat wil zeggen, zijn 'ik' dat hij in een leven opgebouwd heeft, moet ondergeschikt zijn aan wat hij als kosmisch wezen is. En dat kan alleen als je je bewust bent van dat 'ik', in zijn werking, in zijn afwijking, in zijn beperktheid.

Die kosmische wetmatigheden werken, of je het leuk vindt of niet. Als je je daar buiten stelt, krijg je de rekening thuis gepresenteerd, in de zin dat je steeds verder afgesneden raakt. Wat zich op den duur kan uiteten in lichamelijke defecten.

Het is, geloof ik, erg goed dat jullie begrijpen dat er op dit punt geen lieverkoekjes gebakken worden. Zoals stenen naar beneden vallen, zo werken deze wetten.

Wij zullen dus, zonder hovaardij, ons lichaam moeten afstemmen op die innerlijke wetmatigheden. Dat is niet eenvoudig, want wij ervaren ze nauwelijks. Wij leven in een wereld, onze sociale relatie wereld, waar we ons in thuis voelen. Daarin kunnen we gezellig met elkaar zijn, of we leven in onmin. Maar het is maar een heel klein fragment van de totale mens die je bent.

Wat we hier proberen is ons af te stemmen op de totale mens. Daarom moet je de werkingen van dat 'ik' – van het gezelligheidsbeestje, en ook van de leuteraar – grondig leren kennen, zonder hem te veroordelen. Hoe grondiger je hem kent, hoe beter je beseft waar je aan bezig bent.

Dat is geen sinecure. Het is iets waar je al heel vele malen voorgestaan hebt – alleen je weet het niet meer – en waar je het elke keer af hebt laten weten, anders was je hier niet. Het is natuurlijk zinnig om te zeggen: deze keer wel, deze keer laat ik het niet afweten.

Dat betekent dat je de oefening, zowel wat betreft de houding als de adem – en dat omvat heel veel – en de energie, niet als een bijkomstigheid behandelt. Je ziet dat dat het punt is waar je niet aan voorbij kunt, dat het minstens drie keer per dag daaraan oefenen een concrete werkelijkheid moet zijn. Anders blijft het geliefhebber, met alle goede bedoelingen.

Dat is de kosmische kant, die rechtstreeks verbonden is met de lichaamskant.

Zelfhandhaving

Dan is er de psychologische mens – de sociale mens, de gevoelsmens, de gedachtemens – waar we veel meer van afweten, daar leven we mee, daar zijn we mee bekend. Zo goed en zo kwaad als het gaat redden we ons daar dan mee.

Die mens, die ‘ik’-mens, heeft het inzicht nodig dat hij zolang hij ‘ik’ is en *alleen maar* een ‘ik’ – dat wil zeggen, nadat alle mooie woorden gezegd zijn – uiteindelijk een zelfhandhavingsmechanisme is, subtiel of grof, met wisselende relaties, waar we heel dierbaar over doen maar die nooit blijvend zijn. Hij moet inzien dat hij, zolang hij is zoals hij is, een gevaar is voor ieder ander.

Alle mooie woorden over liefde ten spijt, zolang je een zelfhandhavingsmechanisme bent kun je niet liefhebben. Dat is ook een wetmatigheid. Dat wat wij onder ‘liefde’ verstaan, en ‘houden van’, is van de korte baan. Het heeft niet te maken met een *wezenlijk* de ander, het andere, de wereld, ervaren in zijn waarde – niet als een accent van jou, maar als iets op zichzelf, waarvan het nodig is dat je er zonder omwegen, zonder bedenkingen, zonder voorwaarden kennis van neemt.

Ik zeg hier nogal wat. Want dat betekent dat je je hele ‘ik’-structuur – en dat is wat je bent – moet leren kennen. En dan niet met schijnbewegingen van ‘oh, wat ben ik slecht’ of ‘oh, wat ben ik goed’. Dat is verloren tijd. Maar uitsluitend exact, concreet leren kennen. Zodat je weet hoe het instrument waarmee je werkt in elkaar zit.

Dat is je basis. Daarnaast het besef dat je, zolang je niet meer bent dan dat instrument zoals zich dat aan je voordoet, noodzakelijk een gevaar bent voor ieder ander. We hebben leren leven met dat gevaar, maar dat is geen reden om het te continueren.

Opmerkzaamheid en herhaling

Wat betekent dit in concreto voor deze week dat we bij elkaar zijn?

Het betekent dat we iedere gelegenheid om te oefenen moeten aangrijpen. En zo proberen – en ik ben benieuwd wat we daarvan terechbrengen – als we met elkaar praten om nieuw te zijn, dat wil zeggen, dat we proberen onszelf te horen wanneer we onszelf herhalen.

Dat is niet zo gemakkelijk, want zoals we zijn, horen we niet eens dat we onszelf herhalen. Dus probeer, als je met iemand een gesprek aangaat, eens na te gaan de hoeveelste herhaling het is. Of misschien is het wel voor de eerste keer dat je iets zegt tegen iemand – iemand die je goed kent of iemand die je pas kent – wat *nieuw* voor jou is, wat een ontdekkingsmoment is.

Wat ik hier zeg is van ongelooflijk belang. Want als je jezelf herhaalt – en dat doen we eigenlijk ons hele leven – ontstaat een dodelijke groef, die je steeds dieper maakt. Datzelfde geldt als je steeds hetzelfde probeert te beleven: als je iets fijn vindt probeer je dat steeds weer te beleven. Daarmee ontnem je jezelf de mogelijkheid om nieuwe dingen te beleven. Dat betekent dat we, zonder dat we dat weten, onszelf in de loop van de tijd – en hoe ouder we worden hoe erger – om zeep helpen; dat we de creatieve mogelijkheid die we hebben door deze onaanachtigheid te niet doen.

Wat ik zeg is niet overtrokken, het is de werkelijkheid: elke keer dat je jezelf bevestigt, ontnem je jezelf de mogelijkheid om de situatie nieuw te ervaren. Als je gedachteloos je kamer binnengaat en je doet dat een paar jaar achter elkaar, ontnem je jezelf de mogelijkheid om nieuw te zijn in die kamer.

Dat geldt voor alles, het geldt ook voor gevoel. Gevoel kun je ook uitslijten door aldoor hetzelfde te voelen. Het gekke is dat wij er eigenlijk op uit zijn om hetzelfde te voelen, vooral als het prettig is. We beseffen niet dat we ons daarmee om zeep helpen.

Wat dus nodig is, is een uiterste ontvankelijkheid, een ontvankelijkheid waar alles telkens nieuw is. Dat is een eis die je nauwelijks kunt stellen aan een mens. Maar als je wilt mediteren, neem je geen genoegen met een klein beetje. Dit is nodig.

Dat is tegelijk het verband met de lichaamsoefening, daar geldt hetzelfde voor. Het lichaam werkt nu eenmaal volgens het principe van herhaling: om iets te gaan beheersen moet je het eindelijk herhalen, dat is het kenmerk van de lichaamsoefening. Maar daar heeft nooit bijgestaan – dat denken wij er dan zo voor het gemak bij – dat je ook elke keer hetzelfde moet ervaren. Dat is juist niet de bedoeling. De herhaling zit in het mechanisch gedeelte, en dat heb je nodig. Zoals elke gewoonte de positieve kant heeft dat je zonder te denken, zonder je wil in te zetten, iets doet.

Waarom is dat zo belangrijk? Omdat je dan in de positie bent om te *ervaren* wat er

gebeurt. Zolang je namelijk nog bezig bent met het te *doen*, kun je niet ervaren wat er intussen gebeurt.

Dat is de grote klacht die ik van alle mensen altijd hoor: ik voel mijn energie niet, ik voel mijn adem niet. Dan ben je in het stadium dat je nog altijd met je wil er naar toe moet om die oefening te doen. Die fase moet je achter je laten, het moet vanzelf gaan, als je gaat zitten *gebeurt* het. Want dan kun je jezelf vernieuwen in de ervaring. En dat is nodig.

Het is dus geen kwestie van het verstand, van de hersenstjes, het is een kwestie van het lichaamsbewustzijn: het lichaamsbewustzijn neemt op den duur het roer over. Als jij een bepaalde houding inneemt en denkt: ik wil me laten zakken in mijn adem, dan gebeurt dat, daar hoeft je niet meer bij stil te staan. Daardoor kun je helemaal wakker zijn voor wat er gebeurt, kun je gaan ervaren wat het betekent om helemaal in je basis te zijn. En dat is nodig, want als dat niet gebeurt, dan is het gewoon het mannetje in de maan, dan blijft het filosofie, dan blijft het een leer – dan is het geen levenswerkelijkheid voor je.

In die lichaamsoefening, in dat alleen maar ervaren wat daar gebeurt, ben je eindelijk weg van je ‘ik’ – op dat moment. Dat komt omdat je op dat moment niet bedreigd bent, je zit voor jezelf, in afzondering; er dringt soms een geluid tot je door, maar dat is het. Dus het is vrij ideaal, daar kun je je ‘ik’ vergeten: in de levende ervaring van de adem, van je basale werkelijkheid of van de energie – welke van de drie jou het gemakkelijkste bereikt, hangt af van hoe je gebouwd bent, dat is verder niet belangrijk. Maar wel dat je heel gewoon, concreet, de werkelijkheid kent van het niet-denken, niet-voelen zoals je normaal voelt, denkt, waarneemt.

Oordelen en spreken

Dat is iets wat alleen maar door die lichaamsoefening te verwerkelijken is. Ieder mens kan die basis leggen, daar hoeft je niet begaafd voor te zijn – als je dan jezelf tenminste niet voor de gek houdt met allerlei zijpaden. Maar heel eenvoudig: goed zitten, diep ademen, een zachte adem, in je bekken. Dat is al voldoende om alle energie te laten stromen. Als je dan bovendien nog energie-oefeningen doet, kan dat nog krachtiger, nog gericht zijn.

Want die basis van dat alléén maar ervaren – waar eindelijk dat denken en voelen wat anders altijd door je heen speelt afwezig is, althans voor jouw ervaring op dat moment – heb je nodig om jezelf als ‘ik’ te leren kennen. Heb je die basis niet, dan is het leren kennen van je ‘ik’ een frase, dat hou je nog geen twee tellen vol of je zit al in de volgende gedachten- of gevoelstrein.

Dus deze basale oefening is nodig. Wat voor jou de beste vorm is, moet je voor jezelf uitvinden. Maar je kunt er niet omheen, het is net als bij die stenen die naar beneden vallen.

Als je van daaruit je 'ik' leert kennen, concreet, blijven al die diepzinnige vragen achterwege. Je kunt dan gewoon, concreet constateren: oh, zo is dat. Je bent daar niet boos over, je bent er ook niet verdrietig over, of blij over, het is een zaak die zich aan je voordoet. En dat is dat.

Dan ga je ook goed opmerken wat een eindeloze energieverpilling je normaal pleegt, waar je je ongelukkig voelt, waar je je blij voelt, waar je je tekort gedaan voelt, waar je macht voelt. Eindeloos. Dat is dan allemaal niet meer belangrijk, dat hoort niet bij het leren kennen van je 'ik', dat is hoe het 'ik' nu eenmaal werkt.

Als je je 'ik' op die manier, doordat je je in je lichaamsbasis gevestigd voelt, leert kennen – en die lichaamsbasis heeft niets nodig van dat 'ik' dan lege briefjes – dan kun je dat 'ik' neutraal, vriendelijk, leren kennen. Je scheldt het dan ook niet uit, want je hebt het zelf gebouwd. Maar je weet nu tenminste hoe het werkt, waarom je bepaalde dingen zus en andere dingen zó doet. Je ziet de betrekkelijkheid ervan. En ook daar ben je niet boos om. Je vindt het ook niet minderwaardig, want zodra iemand het minderwaardig vindt, betekent het dat hij niet echt waarneemt. Dan brengt hij weer een morele factor in het geding, die hoort daar helemaal niet in thuis. Net zomin als je, als een ster zich rood aan je voordoet, zegt: hé, wat een lelijke ster, want ik vind rood lelijk. Zo doen we meestal. De ster die zich rood aan je voordoet, doet zich rood aan je voor. Stop, verder niets.

Als we dit echt duidelijk voor onszelf zien, kan deze week van grote betekenis zijn, omdat we allemaal weten wat het werk is wat we ondernomen hebben. We zijn hier niet naar toe gekomen om onze problemen op te lossen. Dat kan namelijk niet, je kunt geen problemen oplossen. Je kunt ze verschuiven, dan krijg je weer andere problemen. Wat we proberen te doen is pogen onszelf te leren kennen, vriendelijk, maar wel vastberaden. Gewoon onze smoesjes doorzien, zonder daar boos over te zijn. En kijken wat er overblijft als alle smoesjes, als al die zogenaamde problemen, er niet meer zijn.

Je zult merken dat je leven dan aanmerkelijk simpeler wordt, meer basaal, meer aan de wortels. Dat je niet zoveel meer nodig hebt. Dat je ook niet zo nodig hoeft te praten. Je merkt dat *echt* spreken een kunst is: die woorden kiezen die precies de lading, de diepgang, het concrete beeld van wat je zeggen wilt, zo goed mogelijk weergeven. Dan is de wijze waarop je spreekt van *minstens* even grote betekenis als wat je te zeggen hebt. Dat is helemaal in tegenspraak met het tijdperk – wat we godzijdank achter de

rug hebben – waar iedereen zei: je weet wel...

Je moet je daarvoor inspannen. Het is geen kwestie van begaafdheid, het is een kwestie van intensiteit, van zien dat het belangrijk is. Zoals het belangrijk is om een ander mens in zijn waarde te laten, zo is het ook belangrijk om wat je *uit wilt drukken* in zijn waarde te laten. En daar niet slordig in te zijn en onzorgvuldig.

Mensen die een verward verhaal hebben, zijn onzorgvuldige mensen, het zijn mensen die het eigenlijk af laten weten.

Dat wordt altijd door elkaar gehaald, we denken dat we vóór alles begaafd moeten zijn. Dat is helemaal niet waar. We hebben natuurlijk onze begaafdheden. Maar er is niets tegen om dingen die je moeilijk vindt toch zorgvuldig af te handelen. Als je zorgvuldig bent, doe je daar iets *heel erg* belangrijks mee, iets universeels. Daarmee laat je namelijk alles precies in zijn waarde: je verkleint het niet, je vergroot het niet, je verschuift het niet, je laat het zijn leven leven.

Dat geldt ook voor je eigen leven: ga zorgvuldig met je leven om. Je hebt maar één leven, en niet twee. Dus als je dat voorbij laat gaan, is het voorbij. Het is echt waar, het is voorbij. Dus elke seconde is belangrijk.

Beleven van het moment

Als je je even herinnert wat ik het daarnet over die herhaling gezegd heb, ga je begrijpen hoe catastrofaal die is. Want daarin laat je steeds het moment voorbij gaan: het moment van opmerken, het moment van zien, het moment van voelen. Wat wij doen is een soort afbetalingssysteem hanteren, we beginnen ons er pas voor te interesseren als het al *voorbij* is. De wereld is er vol van.

Daarom is deze week belangrijk, probeer inderdaad elk moment te beleven.

Als je dat probeert, zul je merken hoe je aan elkaar hangt van herhalingen. Het is ongelooflijk, als je er goed op let word je er bijna wanhopig van. En iedereen vindt het heel gewoon. Het wordt zelfs aangemoedigd, want dan blijf je tenminste op zijn plek, dan blijf je tenminste herkenbaar. Maar het is beter om hier wanhopig over te zijn, dan het gedachteloos te continueren.

Als ik dus bepaalde voorstellen doe – bijvoorbeeld voor het eten even te staan en in onze basis terug te keren – is dat een vriendelijke, maar hele zwakke poging om je erop te wijzen en te laten ervaren hoe belangrijk het is om, als je aan een volgende fase begint, even, heel even, al is het maar drie minuten, terug te keren naar het niets, naar je basis. En niet al het plannetje te hebben om die en die aan te spreken strakjes terwijl je aan het eten bent. Het kan best zijn dat er tijdens het eten iets ontstaat en dat je daarop ingaat. Ik hoop dat je daarmee die gretigheid om altijd maar buiten jezelf te zijn

leert kennen. Want dat is gewoon een vlucht.

In een traditionele zen-sessie blijf je, als je eenmaal binnengekomen bent, zwijgen totdat je weer weggaat. Dat is natuurlijk een hele radicale manier om te zorgen dat er dan althans niet gepraat wordt. Maar ik heb het gevoel dat je dan niet aan de kern toekomt. Omdat het je verboden is, merk je dan natuurlijk wel dat je eigenlijk een geweldige kletsmeier bent, want je wilt zo vreselijk graag. En het is de eerste dagen natuurlijk ook een heel vreemde ervaring, dat je aldoor mensen tegenkomt en niemand wat zegt. Maar het jammere is dat je dan niet beseft *wat* het nu eigenlijk is. Misschien ben ik inderdaad een grote optimist om te denken dat het langs deze intelligente weg ook zou kunnen. Maar ik probeer het elke keer maar weer, misschien lukt het toch.

Besef waar het om gaat, je hebt in deze week een geweldige kans om dat allemaal op te merken. Niemand die hier nu aanwezig is denkt dat als jij niets zegt, je daarmee die ander te kennen geeft dat je hem niet aardig vindt of zoiets. Dat weten we nu. We proberen ieder voor ons, op onze manier, te ontdekken hoe ons mechanisme in elkaar zit. We proberen ook te ontdekken hoe ongevoelig het is geworden, zodat we tegen elkaar moeten zeggen: kijk eens hoe mooi het buiten is!

Het is echt van de gekke, het zou heel normaal moeten zijn dat, als je naar buiten kijkt je in contact ermee bent, dat je de wereld voelt, dat je de stemming van de middag, de stemming van een ochtend, de stemming van de nacht, ervaart. Dat het niet alleen is dat het licht uitgaat, maar dat het meer is dan dat.

Zo ga je *in de wereld* leven, de wereld waar je op dat moment bent – en niet alleen in de eindeloze corridor van herhalingen, die we ‘gezelligheid’ noemen, die we ‘relaties’ noemen.

Ik denk dat dat echt belangrijk is dat we dat proberen. Laten we dat héél serieus nemen, laten we erop ingaan met al onze vezels, ook in het gesprek; laten we eerlijk voor de draad komen. Want we zijn er maar een wéék, onder mensen die weten waar het om gaat. Daarna is het veel moeilijker, daarna moet je op je uppie in de gewone wereld hetzelfde proberen. Dus het is een geweldige kans.

Er zijn mensen die dan bang zijn dat de persoonlijke verhoudingen in de war raken. Daar hoeft je helemaal niet bang voor te zijn, die zijn zo taai en zo hardnekkig, die zorgen wel voor zichzelf.

Het is zelfs zo dat als je doordringt tot je eigen mechanisme, je ziet hoe je eigenlijk altijd uit bent op zelfhandhaving – behalve gedurende enkele héél sporadische momenten dat je echt jezelf vergeten bent, bij de ander bent of bij het andere. Die momenten kunnen veelvuldiger voorkomen als je hygiënisch met jezelf omgaat. Dan hoeven we niet ingewikkeld te doen, die kosmische werkelijkheid, die krachten in de

kosmos, werken altijd, net als die stenen die naar beneden vallen. Dus als jij schoon schip maakt en kunt luisteren, gaan ze in je werken. Niet omdat ze barmhartig zijn, maar omdat het nu een keer zo is: water zoekt het laagste punt, en deze krachten zoeken elk moment dat er ontvankelijkheid is, dan doen ze hun werk. Het is heel concreet, heel alomvattend.

Open raken voor de wereld

Dan hoop ik dat we langzamerhand ook een héél klein beetje open raken voor wat er onophoudelijk in de wereld gebeurt. Hoe we onophoudelijk het goede bedoelen en het verkeerde doen, hoe we onophoudelijk elkaar uitbuiten, elkaar schade doen in de naam van allerlei mooie dingen – maar het gebeurt wel. Nog altijd zijn er miljarden mensen die in bittere armoede leven. Daar hebben wij mee te maken.

Maar om dat gestadig, continu, voor jezelf te ervaren, moet je schoon schip gemaakt hebben met alle kleine dingetjes waar je nu in blijft steken: je persoonlijke moeilijkheden, je persoonlijke pijntjes, je persoonlijke vreugde. Het is niet anders. Je wordt voor dat grote gebeuren om je heen, ver weg en dichtbij, pas ontvankelijk als je *stil* kunt zijn, als je niet aldóór vervuld bent met wat ook maar – als je zo leeg bent en zo ontvankelijk dat het binnen kan komen.

Want dan kun je meedragen aan het grote gebeuren, ook al ga je niet naar Afrika. Dus laten we het deze week proberen, laten we ons daar *echt* met ziel en zaligheid inwerpen. Dan denk ik dat deze week heel belangrijk voor ons is.

Gesprek (fragment)

- *Vraag*: Je kunt op een psychologische manier werken aan je ‘ik’. Een soort verbeteren, schaven. Ik geloof niet dat je dat bedoelt?

- *Antwoord*: Ik bedoel juist niet *werken* aan je ‘ik’, maar het leren kennen alsof je een liefdevolle vader of moeder was die zijn of haar kind leert kennen. Als een ouder die eerbied heeft voor het kind en die probeert voorwaarden te vinden waarin de ontplooiing van het kind kan plaatsvinden.

Het is belangrijk dat je houdt van de mens die je probeert te leren kennen. Anders gaat het niet. Je moet alles kunnen ontvangen, ook dat wat minder aangenaam is, om jezelf te kunnen ontdekken. Daarom leg ik er zo de nadruk op dat je jezelf vanuit je basis onderzoekt. Het je thuis voelen bij jezelf is heel lichamelijk. Voor je

onderzoek heb je kracht en gevestigd zijn nodig.

Actief zijn

Inleiding en gesprek zaterdagmorgen 1 juli

Een van de basisgegevens in de meditatie is dat je actief bent – veel mensen denken dat meditatie een passief proces is, maar het is juist een *actief* proces. Het is het bewustzijn dat je daar bent waar je bent, met alles wat die situatie daar inhoudt. Dat betekent dus niet – wat velen altijd denken en waar ze ook naar toe werken – dat je niet denkt, of dat je leeg bent, en meer van die begrippen.

De hoofdzaak is dat je bent waar je bent, met alles wat dat inhoudt. Als je woedend bent, wees dan woedend, dan mediteer je. Als je iets probeert te vermijden van de toestand waarin je bent, dan werkt het niet.

Dat is eigenlijk wat we altijd doen: we hebben iets in ons hoofd over hoe het zou moeten zijn. Dat hoeft je niet eens van mij gehoord te hebben, dat kan je uit een boek hebben en ook gewoon zelf bedacht hebben, je kan zelf een gevoel hebben van: kijk, dat is echt meditatie. En dat is het dan net niet. Meditatie is dat zijn wat er op dat moment is, in jezelf, maar ook buiten jezelf.

Er wordt me heel vaak gevraagd: wat doe je met gedachten? Daar is een ondertoon bij dat gedachten eigenlijk hele slechte dingen zijn. Maar gedachten zijn helemaal niet slecht, als je gedachten hebt heb je gedachten. Dus ontken ze niet, zet ze niet weg, laat ze aanwezig zijn. Ik kan nog verder gaan: heb *belangstelling* voor die gedachten – maar nou net niet in de zin van wat het je opbrengt.

Dat is wat ons meestal bezighoudt: wat brengt die gedachte me op? Nu zeg ik het een beetje grof, maar daar komt het op neer. Maar heb echte belangstelling voor die gedachte, want jij *bent* die gedachte. Als jij dus belangstelling hebt voor die gedachte, heb je belangstelling voor jezelf. Daar gaat het aldoor om: heb belangstelling voor dat wat je bent. Niet voor wat je zijn wilt, niet wat andere mensen van je verwachten, niet wat je van jezelf verwacht – dat is misschien nog de grootste stoorzender – of wat je vindt dat je zijn moet. Hoe hoger op de sociale ladder je zit, hoe meer je van jezelf eist en verwacht. Dat is de zekerste weg om in de hel te komen.

Probeer steeds constaterend te blijven. Verzet je niet, laat het allemaal komen.

Omgaan met processen in jezelf

Daar zit een kosmische basisgedachte achter: iets wat in gang gezet is, kan pas ophouden als het zijn loop volbracht heeft. Wij proberen altijd te stoppen wat ons niet past, terwijl we het wel in gang gezet hebben. En dat *gaat* niet, hoe graag we het ook

zouden willen: iets wat je in gang gezet hebt moet zijn loop hebben. Het kan pas beëindigd worden als jij bewust die loop begeleidt.

De moeilijkheid daarbij is – daarom duren die dingen zo ontzettend lang, we hebben misschien wel duizend levens nodig – dat je er dan meestal weer nieuwe actie in brengt terwijl je het aflopen van dat proces begeleidt. Want jij vindt dat het eigenlijk zó moet aflopen, en niet zó moet aflopen. Dat betekent dat je er nieuwe energie instopt, en dan moet die variant óók aflopen.

Als je je dat even indenkt – en daar heb je niet zoveel fantasie voor nodig – dan snap je dat dat *eindeloos* is. Processen die in gang gezet zijn moeten aflopen. Maar als je er halverwege nieuwe impulsen instopt omdat je het eigenlijk een andere kant uit wilt hebben, is dat wéér een nieuw proces.

Ik hoop dat jullie beseffen wat dit betekent. Het betekent namelijk dat als je een proces zachtjes wilt laten uitlopen, je er dan niets meer aan doet! Blijf er wel bij, maar laat het rusten. Want anders wordt het een *echt eindeloze* aangelegenheid.

Dat is natuurlijk een onzinnige zaak. Ons zogenaamde bijsturen, dus het inzetten van weer een nieuw proces, is gebaseerd op niets, is gebaseerd op voorkeur en afkeur. Die voorkeur en die afkeur komen voort uit een *vreselijk smal, klein wereldje*, wat absoluut geen inzicht heeft in wat er eigenlijk aan de hand is.

Er staat niet voor niets in de Bijbel: “Heer, vergeef het hen, want ze weten niet wat ze doen.” Dat slaat *letterlijk* op wat ik nu zeg: dat wij voortdurend op onze arrogante manier ingrijpen in processen die ons bevattingsvermogen ver te boven gaan. En daarvoor de rekening gepresenteerd krijgen, namelijk dat we steeds verder in een kolk van activiteiten komen, die we noch gewild hebben, noch bij machte zijn er iets aan te doen.

Het gaat om het doorleven van datgene wat komt. Dat is al ingewikkeld genoeg. Wat wij altijd doen, als er iets komt, is daarop reageren: wij reageren met onze voorkeur en afkeur. En die voorkeur en afkeur zijn zelden van dezelfde orde als waar het vandaan komt.

Dat hangt samen met een ander facet: dat we ons niet bewust zijn wat ons overkomt. Wij ervaren aan de hand van onze beperktheid, van zoals we gegroeid zijn. We zouden in staat moeten zijn om datgene wat zo spontaan omhoog schiet eens tussen haakjes te zetten. Niet in de zin dat het fout is, maar in de zin dat het te betrekkelijk is, te weinig rekening houdt met het totaal waar je voor staat en wat jij bent.

Probeer daarom een situatie, een relatie, een gebeurtenis, een gevoel, niet ingewikkelder te maken dan het al is. Beseef aldoor dat je enige mogelijkheid om tot klaarheid te komen is dat processen aflopen. En processen lopen alleen af als jij ze

begeleidt zonder in te grijpen. Grijp je wel in, dan zet je een nieuw proces in gang, dat ook weer af moet lopen.

Als ik het heel simpel zeg, komt het er op neer dat wij in ons leven duizend maal meer op onze schouders nemen dan we ooit waar kunnen maken. En in die veelheid verstikken we natuurlijk, want daar is nooit een einde aan.

Actief accepteren

Hoe kom je tot een simpel leven in deze gecompliceerde maatschappij – dat is een vraag die ik vaker opgeworpen heb, maar nu vanuit deze hoek.

Dat begint bij iets heel simpels, het begint bij te zijn waar je bent, niets af te wijzen in die situatie, ook al is het je zeer onwelgevallig. Accepteer, en zie in dat die acceptatie iets actiefs is, niet iets passiefs, niet een over je heen laten gaan, maar *erin* staan. Dat is heel wat anders, wij denken bij acceptatie altijd aan iets passiefs, aan ‘laat maar komen’. Het is actief, het is het *tot je laten komen*.

Voor die actieve wijze van in het moment zijn moet je ook een actief lichaam hebben, moet je een lichaam hebben wat niet intussen een eigen problematiek zit uit te vechten. Het moet gewoon ter beschikking zijn, daar waar je bent, in het moment waarin je bent, in de houding waarin je bent, met de adem die je hebt, met de energie die je hebt.

Dat is een heleboel wat ik nu zeg, het vraagt ontzettend veel. Daarom moeten we zoveel als kan oefenen. Dat heb ik gisteravond gezegd: het lichaam vindt zichzelf terug door herhaling. Als je een lichaamsoefening altijd weer herhaalt, kom je eindelijk in de positie dat je die lichaamsoefening kunt ervaren zonder dat je er verder iets aan hoeft te doen. Dat is een heel belangrijk moment erin. Want zolang je er nog mee bezig bent om het een beetje zus of een beetje zo te doen, kun jij niet helemaal voor honderd procent ervaren. En dat is nodig, daar ging het nu juist om.

Dus wat ik nu vanochtend onder jullie aandacht gebracht heb is: wees je bewust wat je doet, wees je bewust dat je actief moet zijn en wees je bewust dat je daarvoor je lichaam nodig hebt.

Ik weet heel best, dat overkomt ons natuurlijk allemaal, dat we soms plotseling een flits van genade hebben en dan ervaren: oh ja, zo is het. Maar daar moet je niet van afhankelijk zijn, want dan ben je nergens. Je moet een basis creëren in jezelf – en dat kan ieder mens – door de oefening te doen om zich zelfs wil, niet om een gedachte die erbij zit. Als je nu een keer goed ingezien hebt dat je een actieve, wakkere en toch tegelijkertijd stille basis nodig hebt, is dat voldoende, meer hoeft niet. Dat kun je bij jezelf verifiëren, je kunt elke keer nagaan: hoe is het?

Het is beter daarmee bezig te zijn dan met wat ook maar, bij jezelf vast te stellen: zit ik te maffen of ben ik nu actief? Leef ik, adem ik? Ben ik me daarvan bewust? Want het is natuurlijk heel aardig om te zeggen: laat Onze-Lieve-Heer het maar doen, maar dat is wel een beetje erg weinig. Je zult wat moeten doen. En het is een doen van niet-doen, een doen van alleen erbij zijn en tot besef komen. Maar het kan zó actief zijn dat je ervan zit te zweten – letterlijk. Dat is geen wilsinspanning, dat is het beseffen wat er aan de hand is. En tegelijkertijd beseffen – ik sluit het altijd in, maar ik zeg het niet elke keer – dat dit zo belangrijk is, omdat het de enige mogelijkheid is om in de wereld een wezenlijke verandering tot stand te brengen. Waar niet *altijd* weer de erfenis uit het verleden roet in het eten gooit, of het nou economisch, religieus of klimatologisch is. Maar die hele wordingsgeschiedenis zit je dan niet dwars. Je bent alleen maar dit moment.

Gesprek (fragment)

Vraag: Als je de werkingen van het ik wilt ontdekken moet je stil zijn. Je kunt niet stil zijn omdat je vol zit met de verwickelingen van het ik. Hoe kom je uit de vicieuze cirkel?

Maarten: Onze enige mogelijkheid is uit te gaan van de toestand waarin we verkeren, vaak vol met gedachten en gevoelens. En daar bij te blijven. De ene keer bij je gedachten, de andere keer misschien bij je lichaam. Blijf bij wat er op het moment gebeurt.

Vraag: Waarom wil of kan ik daar niet bij blijven?

Maarten: Omdat je slagbomen plaatst, je schrikt en loopt weg. Blijf erbij, aldoor maar weer. Houd die intentie. Als je van jezelf schrikt ben je de slagboom al voorbij: je kunt niet meer niet-schrikken. Ga na wat er in die schrik aanwezig is. Dat vraagt intense aandacht.

Vraag: Ik schrik niet want ik begin er niet aan; ik ontloop het.

Maarten: Je kunt niet ontlopen, je kunt alleen bewegen. Je kunt wel uitstellen, soms een heel leven lang, maar je komt het uiteindelijk weer tegen. Als je dat beseft vlucht je niet meer.

Vraag: Je kunt ook vastlopen.

Maarten: Echt vastlopen is nuttig. Iemand die volledig vastgelopen is kan alleen nog maar beseffen dat hij vast zit. Als je er nog over kunt denken zit je niet echt vast. Accepteer je toestand en zeg: ik zit vast. Laat de toestand volledig tot je komen. Wees daarin actief, blijf bij wat er gebeurt en laat het niet met gebogen hoofd over je heen rollen.

Vraag: Ik constateer dat ik zeer selectief met gebeurtenissen om ga. Ik ga alleen in op situaties die bij mijn gereedschap passen.

Maarten: Jouw gereedschapsdoos is gevuld met jouw voor- en afkeur. We leven maar een heel klein fragmentje van de totaliteit. We kunnen niet adequaat reageren op wat er langs komt, omdat we onbewust een heleboel opdrachten in ons hebben die we onszelf hebben opgelegd. We modelleren onze gedachten in een vorm waarvan we denken dat de afloop goed zal zijn. Als je in je basis bent kun je open staan voor alles, zonder voorselectie.

De benoemde wereld

Inleiding en gesprek zondagmorgen 2 juli

Het blijkt dat ook in een goed gesprek zoals we dat gisteren hadden, uitsluitend de oppervlakte geraakt wordt en niet dat wat eigenlijk gebeurt.

Sinds duizenden jaren zijn wij gewend de *benoemde* wereld te ervaren, de wereld die we door woorden leerden aan te duiden. Zonder het te beseffen, gaan we zo ver dat we de wereld niet alleen aanduiden, maar de aangeduide wereld voor de *echte* wereld te houden. We stellen dus het fragment – het benoemde is het fragment – in de plaats van waar het voor staat. Waar het voor staat is oneindig veel wijder, complexer, fijner, vertakter, meer verbonden. De uitspraak van de nieuwe fysica dat alles met alles te maken heeft, is overal geldig, ook voor de wereld die we om ons heen zien, ook voor de wereld die we in onszelf ervaren.

De wereld die er is ervaren we in onze positie niet, onze horizon beperkt zich tot de benoemde wereld. Alles wat daar niet toe behoort zullen we hooguit af en toe *vermoeden*. We leven dus in een fragment. Dat fragment kan groot en kan klein zijn – naarmate je kennis groter is is dat fragment groter – maar het blijft een fragment. Kenmerk van een fragment is dat het *afgescheiden* is. Als wij niet iets heel bijzonders doen in ons leven, verloopt het in die benoemde, afgescheiden wereld.

Ik denk dat de opgaaf van ieder mens op aarde is zich bewust te worden dat hij maar een fragment is. Dat is de eerste stap. Dat gaat gepaard met veel gevoelsbeweging: er zijn mensen die doodsangst krijgen, er zijn mensen die heel verdrietig worden, die het gevoel hebben dat ze de woestijn ingaan. In de religieuze literatuur komt dit alles eindeloos voor. Maar daaraan vooraf gaat een bewuste keuze: de keuze dat je beseft waar je voor staat, ook beseft dat het een vergaande oefening is, geen huiswerk maar iets waar je je toe moet zetten. Al die lagen van benoemingen, laag na laag, moet je bewust maken – je kunt ze niet loslaten voor ze bewust gemaakt te hebben.

Wat betekent bewust maken? Het betekent dat je er bij stil staat, dat je lang kijkt en luistert hoe die benoemde wereld is. Je moet dus geen haast hebben, alle geklets over verlichting en bevrijding moet totaal uit je verdwijnen. Dat is gewoon lachwekkend, het gaat veel dieper, ‘bevrijding’ en ‘verlichting’ zijn termen uit onze benoemde wereld, ze hebben niets van doen met waar het om gaat. De ernst waarmee iemand bezig is meten we meestal af aan de tijd besteed om te oefenen, dat is ons idee dat we met onze *wil* iets kunnen doen. Maar als je eenmaal beseft dat het erom gaat je bewust te maken van de *gekende* wereld – de wereld die je kent en de wereld die je ervaart

vallen voor ons samen, we beseffen niet hoe klein de wereld die je kent is – begrijp je dat die oefening nooit ophoudt.

Dat is geen ‘huiswerk’, want er valt niets te bereiken, je probeert je te openen voor iets wat je niet kent. En er is geen duidelijk doel, maar slechts een vermoeden dat de wereld heel anders is dan jij nu ervaart, dat zelfs onze twee maatstrepen van geboorte en dood fictief zijn, echt *fictief!* Want we zitten vast aan de benoemde wereld, aan de wereld van de zintuigen, en daarmee aan ons lichaam – ons lichaam dat in de tijd is, dat geboren wordt en sterft. Nu hebben we het vermoeden dat die sterfelijke, benoemde, gekende, geweten wereld, opgenomen is in iets totaal anders. Wij hebben het vertrouwen dat als wij hier ons leven aan wijden, die benoemde, gekende, geweten en voor ons ervaren wereld, zijn eigenlijke plek kan krijgen in het totaal, dat we met een vaag woord ‘het leven’ noemen.

Als je dat beseft, dan begrijp je dat wat wij doen, ook in deze kring, het absolute minimum is. Want je hele leefwijze, je hele zienswijze, je hele wijze van luisteren, je hele wijze van ademen, je hele wijze van stofwisseling, je hele wijze van slapen-waken – het zal zich moeten gaan richten naar dat wat je op het ogenblik niet kent, waar je af en toe een vage glimp van opvangt, waar je blij mee bent of waar je van schrikt. En dan ga je verder, in de benoemde, gekende wereld.

Je hoort hierover uit de boeken of uit de overlevering of van een levend mens. En omdat je nu eenmaal een mens bent en dus eigenlijk behoort tot die totaliteit, zul je, als je niet al te haastig bent en al te vervuld van jezelf, je hierin verdiepen. Daarom zitten we hier. Maar je brengt je hele bagage mee die je in dit leven hebt opgedaan: je haast, je onrust, je oppervlakkigheid, je korte baan denken, je belangengerichtheid; al je kennis neem je mee, alles wat je geleerd hebt en alle trucjes. Dat breng je allemaal mee! En aan de hand daarvan oordeel je over de wijze waarop je oefent. Maar het staat natuurlijk totaal niet in verhouding tot de opgaaf waar je voorstaat.

Voor ons is de uitspraak van die Zenmeester, die zegt: “Als je niet vierentwintig uur per dag oefent, dan oefen je niet,” eigenlijk een lachertje. We vinden het wel aardig, maar we denken: nou ja, kom. Maar het is natuurlijk letterlijk terecht.

Wat wil ik hiermee zeggen? Besef, welke oefening je ook doet, dat je nog moet leren die oefening te doen! Je moet gaan leren ervaren wat je jezelf opgelegd hebt: op één been staan of op twee benen staan, je voetzolen voelen, wat ook maar. Je moet nog leren daarop in te gaan en daarmee al je vorige ervaringen te vergeten.

Dat is de enige weg waarop je de evolutie tot nu toe als hindernis kunt kwijtraken. Evolutie is natuurlijk een heel mooi ding, maar om tot besef te komen van het totaal moet je de noodzakelijke beperktheid vrijwillig kunnen vergeten. Zodat je open komt

te staan voor iets totaal anders. Waarbij je zoveel van je angst verloren hebt, dat als je het nieuwe ervaart, je nalaat het *opnieuw te benoemen!* Want als je het benoemt ontkracht je het, maak je het dood.

Dat is een van de moeilijkste dingen, om als je ervaart het open te laten. Want je denken wil onmiddellijk classificeren, wil onmiddellijk *thuisbrengen* in de benoemde wereld.

Betekent dat dat je vaag wordt? Nee, allerm minst! Het betekent wel dat je weet waar je mee bezig bent, dat je al die waarden, al die regels, al die geweten dingen, laat waar ze thuishoren. En dat je beseft dat je voor een totaal onbekend wezen staat, dat wel jouw naam heeft en wel jouw kennis heeft, maar waar je eigenlijk nog totaal niets van weet. De enige verbinding die je hebt is jouw ervaring – mits die ervaring niet al bij voorbaat afgeknepen is door wat je denkt, weet en benoemd hebt.

Dus je weet ook dat als je vraagt: ja maar, wat is het nou?, je een dwaze vraag stelt. Die vraag kan niet beantwoord worden, want het is iets wat zich onttrekt aan jouw benoemde wereld. Dat is voor ons misschien wel het zwaarste wat er is, dat toe te geven, want we hebben zo'n geweldig respect voor mensen die het zo goed kunnen zeggen.

Dus uitsluitend je eigen ervaring te laten gelden en daar *trouw* aan te zijn, wat er ook moge gebeuren. Je daar niet van af te vragen: wat voor nut heb ik ervan? – vanuit de fragmentarische wereld is het totaal nutteloos, vanuit de gekende wereld volslagen overbodig, je kunt er nog geen theeblaadje voor kopen.

Je moet goed beseffen wat dat inhoudt wat ik nu zeg: dat je er geen theeblaadje voor kunt kopen. Zou je er dan überhaupt wel aan beginnen?

Gesprek (fragment)

Vraag: Wat voor zin heeft het te praten over deze dingen. We gebruiken de woorden van de benoemde wereld, terwijl je daar juist voor waarschuwt.

Maarten: Logisch geredeneerd heb je gelijk. Toch blijkt het mogelijk te zijn om iets aan te duiden dat niet gepakt kan worden: we kunnen de lading aanduiden. De vraag aan jou is: kun je de benoemde wereld laten zoals die is en proberen om in jezelf de aangeduide lading te ervaren?

Vraag: Ik heb de neiging om fanatiek op jacht te gaan naar het onbekende.

Maarten: Dat kan dus niet, je kunt niet met het bekende op het onbekende jagen. Het is goed als je je onmacht beseft, want uit de onmacht groeit op natuurlijke wijze de noodzakelijke aandacht.

Vraag: Moet ik nu de ogen dicht doen om als een prinses uit de droom te ontwaken?

Maarten: Je moet vertrouwen hebben om te laten gebeuren wat er gebeuren wil, zonder te benoemen. Misschien ga je je dan stierlijk vervelen – dat komt uit de gekende wereld. Het kan ook zijn dat er op een bepaald moment iets binnenkomt dat niet is van wat je al kent en waarin je wel kunt rusten.

Wij zijn helemaal ingemetseld, doordrongen van het bekende. Wees niet boos op jezelf: het zijn allemaal schijnbewegingen. De oefeningen die we doen zijn bedoeld om het toelaten van het onbekende te bevorderen. We zoeken hier eigenlijk naar een houding waarin oefenen mogelijk wordt.

Oefenen

Inleiding en gesprek zondagmiddag 2 juli

We zijn vanochtend geëindigd met te constateren dat met het woord ‘oefenen’ nog heel weinig is gezegd. Waar het eigenlijk om gaat is hoe je die oefening doet – hoe je innerlijke houding ten aanzien van het oefenen is. Want in die innerlijke houding tekent zich iets heel anders af: daar kan zich namelijk niet meer een bepaald resultaat aftekenen, daar is het oefenen een *onderzoek*. Het is niet meer het bereiken van iets, maar een onderzoek naar de verschillende gebieden die in de mens spelen. En een onderzoek kan natuurlijk nooit gehaast zijn, dat weet je. Iedereen die werkelijk iets onderzoekt, weet dat hij daar geen haast bij heeft, dat is *onmogelijk*. Zodra je haastig bent kún je niet meer onderzoeken, dan bij je eigenlijk op zoek naar iets wat je denkt te vinden. En dat is natuurlijk geen onderzoek.

Dus oefenen is niet iets bereiken, maar oefenen is een onderzoek, een onderzoek naar de verschillende gebieden in de mens die altijd werkzaam zijn. Enkele van die gebieden zijn voor ons heel duidelijk; andere gebieden komen maar héél af en toe eventjes omhoog. Als we teveel in beslag genomen zijn door het bekende, zullen we dat niet eens opmerken. De hele fijne nuances die je in de schemer opmerkt, merk je niet op bij het volle daglicht; en de stilte van de dag is anders dan de stilte van de nacht. Zo is het ook in de mens.

Ik had in de pauze nog een grappig gesprekje met iemand, waarin dat heel duidelijk was. Hij had opgemerkt dat als hij aan het spreken sloeg, en met name tijdens het eten, de energie omhoog ging.

Dat is een hele nuttige observatie. Want dat betekent in het algemeen dat je als je spreekt en als je eet, in het zelfhandhavings-systeem zit. Het zelfhandhavings-systeem is altijd uit op lijfsbehoud, en daar speelt snelheid een grote rol bij. Kijk maar naar de roofdieren, die eten snel. En waarom? Omdat ze het op willen hebben voordat de vijand of een collega ook iets wil hebben. Niet dat het akelige dieren zijn, maar dat zit gewoon helemaal in het zelfhandhavings-systeem.

En dat is bij ons ook nog zo, maar bij ons is er geen enkele noodzaak, er is niemand die ons bord wegpakt – normaal niet, tenminste. Maar het zit er wel in en daarom eten we ook teveel. Nu zijn er een heleboel mensen die zeggen: oh, we moeten minder eten, en die gaan dat verminderen. Maar eigenlijk is dat volkomen zinloos, want je komt niet tot de ontdekking wat er aan de hand is, je komt niet tot de ontdekking *vanwaaruit* je te haastig en teveel eet.

Net zo min als je tot de ontdekking komt dat je antwoord geeft of spreekt in reactie op maar een fragment van wat er gezegd is. Want als iemand iets zegt, dan zegt die persoon dat met een bepaalde bedoeling die hij in woorden vat. Maar ook woorden behoren wonderlijk genoeg tot het kosmische, die hebben een veel rijkere lading dan door die persoon bedoeld is. Goed luisteren wil zeggen dat je de totale lading van de woorden hoort, los van de bedoeling van degene die ze uitspreekt. Dat heb je nodig voor je onderzoek.

Pas als je zo luistert en zo eet, ben je bezig in het systeem van je lichaam. Want je lichaam is daar niet op uit – dat is gewoon kul – je lichaam is afgestemd op een zo hoog mogelijke efficiëntie van opname, verwerking en omzetting. Dat heeft *niet* te maken met zelfhandhaving.

Dus als je de verschillende rijken in jezelf tot hun recht wilt laten komen, moet je de moeite nemen om alles in zijn eigen gebied te honoreren. En dat is niet gering. Maar je moet daar eerst naar geluisterd hebben, en wel zó dat je heel natuurlijk aan de behoefte in dat gebied kunt voldoen.

Dit is een sleutel die veel verder reikt en veel meer sloten opent dan regels en systemen. Die allemaal gebaseerd zijn op oppervlakkige resultaten.

Want wat is het gevolg van onze oppervlakkige manier van omgang met onze eigen systemen? Dat is dat die systemen dagelijks aangerand worden, ze worden dagelijks beschadigd. Natuurlijk doen we dat niet met opzet, dat is duidelijk. Maar we maken ze ondergeschikt aan wat we willen in het leven: we willen een groot mens zijn, we willen veel hebben, we willen veel kennen, we willen veel weten, we willen een bepaalde positie in de maatschappij hebben, we hebben het gevoel dat wij belangrijk zijn... En *alles* wat er verder aan ons is maken we daaraan ondergeschikt – en we weten het niet.

Dat is onze positie: doordat we dat ongeweten, onbewust, ondergeschikt maken, beschadigen we onszelf voortdurend. Vanuit dat oogpunt bekeken is het echt een wonder dat we nog zijn zoals we zijn.

Eigenlijk betekent meditatie dat je hiervan op den duur weet krijgt, dat je daar wezenlijk op ingaat; dat je weigert om wat voor regel ook aan te nemen; dat je zegt: nee, ik zal dat zelf onderzoeken, ik zal zo leven dat ik dat aan de weet kom...

Wat voor het eten en spreken geldt, geldt ook voor de adem, daar doen we *precies* hetzelfde mee – en we weten niet dat we dat doen. Omdat we door het leven wat we leven uit zijn op bereiken, halen we die adem uit z'n ritme.

Om de adem zijn eigen ritme te laten vinden is een hele klus. Je hebt daarbij geen enkel handvat, het hangt alleen af van de doorgaande belangstelling die je ervoor hebt.

Dat betekent dat je je daar geen tijd voor moet stellen.

Ik heb destijds toen ik in aanraking kwam met de oefeningen van Mantak Chia¹, zien staan dat bepaalde dingen zo en zo lang duren. Ik heb gemerkt dat dat nergens op slaat. Je moet helemaal niet verbaasd zijn dat als je je adem gade slaat, je daar vier uur mee bezig bent. Daar moet je echt niet gek van opkijken, dat gebeurt. Als je het tenminste wilt leren kennen, als je dus niet eigenwijs bent. Ik kan jullie overigens vertellen dat het heerlijk is om vier uur ongestoord daaraan te oefenen.

Zo kun je gaan ontdekken wat er allemaal in je speelt ... als wij ooit de evolutie een kans willen geven om door te gaan. De evolutie heeft ons tot op dit moment voorzien van een organisme wat in staat is tot bewustwording, wat in staat is zichzelf te kennen, maar wat eigenlijk nu – en dat is natuurlijk al duizenden jaren aan de gang – tegengehouden wordt, wat zichzelf aldoor maar herhaalt en herhaalt en herhaalt... We vinden dat terug in de oosterse opvatting van de reïncarnatie, maar dat is maar een flauwe afspiegeling van wat het eigenlijk is.

Wij hebben als mens het vermogen meegekregen om bewust te zijn, om te merken wat er gebeurt, om ons totale organisme te leren kennen. Dat vermogen hebben we meegekregen, maar we gebruiken het niet. We gebruiken het heel brutaal en goedkoop voor allerlei dingen die in waarde daarmee niet in overeenstemming zijn. We hebben een uiterst verfijnd mechanisme – en we gebruiken het voor een mechanisch vogeltje van de Hema. Dat doen we!

Dat moet je goed beseffen: we gebruiken het voor een doel wat *totaal* niet in overeenstemming is met waar het voor staat. We zijn zelfs in staat elkaar met honderdduizend tegelijk af te slachten voor een of ander kortzichtig doel. Terwijl *ieder* van ons zo'n wonderlijke wereld van mogelijkheden is...

Als je dan ziet wat onze problemen zijn, is dat echt lachwekkend, dat staat totaal niet in verhouding. En als je gaat merken hoeveel langdurige harde arbeid het kost om een héél klein beetje te gaan beseffen wat allemaal aan de hand is in de mens, word je ongelooflijk bescheiden. Als je dan al ooit hoogmoedig was, dan is dat voorgoed achter de rug. Want je beseft dan zo ongelooflijk diepgaand wat een ongelooflijke *dilettant* je eigenlijk bent. Terwijl je zoveel gekregen hebt, terwijl je in potentie zo geweldig veel zou kunnen doen. En wat doe je ermee? Je bent vreselijk driftig bezig om kleine kissebis op te lossen...

Wat wil ik hier nu mee zeggen?

Dat je heel veel aandacht moet geven aan de houding waarin je oefent en waarin je in

het leven staat. Zonder te moraliseren. Want die moraal komt ook uit die brutale wereld van het 'ik' en de zelfhandhaving – moraliteit is een kanaliseren van het geweld.

Dus je kunt het van niets hebben wat we allemaal al kennen, wat al allemaal in de boeken staat. Je zult het moeten hebben van je eigen onderzoek. En je eigen onderzoek maakt je heel nederig en eerbiedig. Als je dat in jezelf ontdekt hebt, ben je het natuúrlijk ook ten aanzien van een ander, die ander is in dezelfde positie als jij. Als je in die ander wilt stimuleren dat hij zijn onderzoek beginnen gaat, kun je hem niet bars toespreken of kleineren. Daar ontnem je hem weer iets mee. Hij heeft al zo weinig – althans bewust. En je wilt proberen om hem te laten kennismaken met zijn eigen rijkdom die nog niet geëxploreerd is, maar die wel aanwezig is, die wacht om ontdekt te worden.

Het is ook duidelijk dat je je onderzoek alleen maar liefdevol kunt doen. Als jij een gesprek met iemand hebt, is dat alleen maar een goed gesprek als je elkaar mag. Niet als je die ander ergens van wilt overtuigen of meent dat je het beter weet, maar als je bereid bent om zijn of haar inbreng volledig in jezelf tot zijn recht te laten komen. Dus ook in dit geval van het gesprek, geldt dat je de ander niet *gebruikt*, maar dat die ander tot je komt. En door tot je te komen jou eigenlijk in de gelegenheid stelt om nog meer te ontdekken.

Als wij eenmaal beseffen wat we voor elkaar kunnen zijn, zouden we een *fantastische* wereld hebben. Want dan zouden we echt voor het eerst beseffen dat we in deze zin inderdaad van elkaar afhankelijk zijn, dat de ander ons nu juist iets kan tonen wat wij nog niet gezien hebben. Omdat die ander de ander is. Dan worden menselijke relaties ook van een totaal andere orde, dan is het geen geven en nemen – ik háát het – maar het met elkaar uitwisselen van nieuwe dingen. Geven en nemen is helemaal van de wereld van de zelfhandhaving.

Om dit te oefenen moeten we héél eenvoudige dingen doen: we moeten het belangrijk genoeg vinden om onze adem te leren kennen; we moeten het belangrijk genoeg vinden om helemaal het zitten, liggen, staan, lopen, dansen, te gaan ervaren. Dus niet een vooraf gemaakt iets, niet een bepaalde dans, niet een bepaalde loop, maar wat er in dat bewegen zit en wat er in dat bewegen allemaal gebeurt – ons leven is natuurlijk vol van al die verrichtingen, de hele dag is er iets aan de hand.

Wat ons alleen ontbreekt is de aandacht. Daardoor, omdat die aandacht ons ontbreekt, hebben we heel veel van niks. We veroveren heel veel lucht, ledigheid. Terwijl we bij aandachtigheid een heel klein beetje van die rijkdom tot ons zouden kunnen nemen – niet eens tot ons nemen, maar ervaren. Ervaren is ook: door je heen laten gaan, dus zonder rest. Je ervaart het en het brandt op, het laat geen spoor achter. Want jij leeft en

gaat door.

Daarmee krijg je ook een totaal andere verhouding – niet alleen tot je lichaam, maar tot het hele leven. Je constateert met vreugde dat het leven vergankelijk is. Want dat betekent dat het leven zich voortdurend kan vernieuwen.

Onze grote moeilijkheid: om nieuw te zijn, is eigenlijk als principe gegeven. Maar omdat we gierig zijn en klein, willen we behouden, willen we vasthouden, wordt dat principe van de vergankelijkheid voor ons een bedreiging ... dan krijgen we de doodsangst en al de angsten die daarvan afgeleid zijn. Dan kunnen we nooit de vreugde ervaren van iets wat vergaat, wat nieuw kan worden. Zoals mensen stervende bloemen altijd lelijk vinden ... ze hebben nooit gekeken. En een stervend mens per definitie iets akeligs is. Meestal is het wel iets akeligs, maar dat komt omdat die mens geen goede verhouding tot het leven heeft. Dan wordt ook de dood iets akeligs. Maar van een mens die echt geleefd heeft, in nederigheid en eerbied, in verbazing en verwondering, is de dood iets majesteitelijks, iets wat je nooit vergeet.

Al deze dingen hangen samen: hoe je eet, hoe je spreekt, hoe je ademt, hangt samen met dood en leven; hangt samen met hoe je een ander ervaart; hangt samen met hoe je met een ander kunt zijn; hangt samen met hoe lang je intens kunt zijn, hoe lang je kunt luisteren zonder jezelf te verlaten, zonder haastig te worden.

Dat mensen maar zo kort kunnen luisteren, hangt gewoon samen met haast. Je kunt eindeloos luisteren, echt waar, je kunt uren luisteren en je wordt er frisser van. Dat wij niet kunnen luisteren is omdat we haast hebben, we moeten gauw een zaakje klaren. Dit heeft dus allemaal te maken met je houding in de oefening. Er staat niet voor niets in de Tao Te Ging: “Het zachte overwint het harde.” Het zachte is datgene wat liefdevol volgt wat er gebeurt. En in dat liefdevolle volgen gebeurt heel veel, omdat dan elk rijk wat in ons vertegenwoordigd is, op zijn niveau, in zijn tempo en in zijn behoeften erkend wordt. We halen geen rijken, geen gebieden meer door elkaar. Want dat doen we voortdurend.

Als dit duidelijk is, kunnen we oefenen.

Gebieden in onszelf

Inleiding maandagmorgen 3 juli

We hebben gisteren stilgestaan bij de verschillende gebieden in onszelf en we hebben beklemtoond dat we moeten blijven onderscheiden in welke gebied we bezig zijn.

Anders wordt het een tombola, waar dan toevallig wel eens wat goed gebeurt. Maar intelligent is het niet.

Onderscheiden waar je bezig bent, betekent dat je de verschillende gebieden in jezelf bewust maakt: je gaat merken dat je een denklichaam hebt, een gevoelslichaam, een gewoon lichaam, een levenslichaam. Al die verschillende gebieden hebben hun speciale bijdrage in jouw totaliteit.

Vanochtend sprak ik met iemand die naar een traditionele zen-sessie geweest is. Hij heeft daar andere dingen ervaren, onder andere dat je daar volgens de regels je tijd zit en je tijd loopt en daar niet eigenmachtig overheen gaat. Daar zijn de grenzen heel duidelijk gesteld, en daarbinnen functioneer je.

Hij heeft gemerkt dat hij, zolang hij bij mij zat, mij al die tijd niet goed begrepen heeft. Hij heeft gedacht: zodra ik pijn heb aan mijn benen ga ik lopen – terwijl ik altijd gezegd heb: als je je concentratie verliest. Dat is wat anders.

Wat hij door daar die week zo'n sessie te volgen heeft opgedaan, is dat je om iets te weten te komen je grenzen moet kennen. Dus als je pijn krijgt, moet je zolang doorgaan totdat je heel goed weet wat die pijn is. Dat betekent dat je er niet mee bezig gaat hoe je die pijn kwijt kunt raken, maar dat je echt voelt wat er is. Dat is namelijk een heel simpele oefening voor wat we in het leven ook zouden moeten doen: echt beseffen, ervaren, doorleven, wat er gebeurt. Als het prettig is doen we dat uit volle borst, maar zodra het vervelend is – het hoeft geen lichamelijke pijn te zijn – dan vermijden we het, dan zeggen we: nee, dat niet, morgen maar. Dat is hetzelfde als dat je bij het eerste en beste kriebeltje gaat lopen om dat kriebeltje kwijt te raken. Dan ervaar je namelijk *nooit* dat wat er eigenlijk is.

Dit is een heel subtiel iets waar we het nu over hebben. Want de religieuze en ook de zentraditie is er vol van om over de schreef te gaan. Daar wordt gesteld dat het niet voldoende is dat je helemaal ervaart wat het is. Nee, je moet het *uithouden* – desnoods tot je erbij neervalt.

Een van de mooiste voorbeelden hiervan is Basho. Basho, die een groot zenmeester was, deed op een ochtend buiten zijn za-zen en hij concentreerde zich zo ongelooflijk

dat hij gewoon zat te zweten. Zijn meester kwam voorbij en begon twee ruwe stenen tegen elkaar wrijven. Hij bleef net zolang wrijven tot Basho wel gedwongen was om op te kijken.

Hij vroeg: “Meester, wat doet u?”

Zijn meester antwoordde: “Ik wrijf de stenen net zolang tegen elkaar tot ze zo glad zijn dat jij jezelf erin kunt zien.”

En Basho zei: “Dat kan niet.”

“Nou,” zei de meester, “wat jij doet kan ook niet!”

Het is een klassieke legende, misschien is het helemaal niet gebeurd, maar het geeft prachtig weer wat wij meestal doen – en wat ook het zen-systeem doet. Het is destijds ooit ingesteld, denk ik, om de mens de gelegenheid te geven tot zijn grens te komen. En het is daar een hele simpele grens.

Je kunt ditzelfde principe voor je hele leven toepassen: dat je beseft dat je iets pas kent als je het helemaal hebt toegelaten. Dat betekent in geval van pijn dat je de pijn helemaal toelaat. Dat de pijn dan meestal verdwijnt, is vanuit het inzicht gezien eigenlijk onbelangrijk, maar het is wel zo. Maar waar het om gaat is dat je inziet dat je alleen maar grip krijgt op het leven – dus het leven ontmoet, het leven kunt beleven – als je *alles* wat dat leven biedt toelaat, als je niet zegt: ja, kijk eens, tot zover en niet verder, en dat maar liever niet. Dat doen we meestal.

Want – ik heb dat jullie al héél vaak gezegd – er is een kosmische wet dat je alles wat je ontmoet zult moeten doorleven én verwerken. Als je het nu uitstelt en van je afschuift – het komt terug. Dat is niet onrechtvaardig of gemeen of op jou gemunt, dat gebeurt gewoon, zoals stenen naar beneden vallen.

Als je dat weet, ben je minder snel geneigd om te zeggen: nee, eigenlijk maar niet. Wat niet wil zeggen – ik breng het er maar direct op het tapijt, anders krijg ik een stel fanatici strakjes – dat je niet kunt opmerken dat de situatie op een bepaald moment zo is dat je iets niet kunt doorwerken. *Maar dan heb je het wel bewust gemaakt, dan heb je wel bewust gezegd:* nou, op dit moment, kan ik dat niet afmaken. Als je dat namelijk doet, is het iets van jou en dan zul je het ongetwijfeld afmaken.

Dat is dus iets heel anders. Het betekent *nooit* dat je plotseling bent overgeleverd aan de goedgunstigheid van het lot. Maar je moet wel weten hoe de wetmatigheden liggen, zodat je *bewust* iets doet of iets niet doet. En liefst met inachtneming van zoveel mogelijk factoren die spelen.

Dat is de tweede grote moeilijkheid voor ons: dat wij meestal beslissen op een veel te klein segment, een veel te klein segment een indicatie laten zijn voor wat er zou moeten gebeuren.

Dat brengt je weer terug naar het thema waar we altijd mee bezig zijn: dat je in het algemeen meer bewuste tijd nodig hebt om tot je te laten komen wat het moment inhoudt, wat er allemaal speelt. Want pas dan ben je in staat om daarin een richting te vinden – je hoeft niet eens een beslissing te nemen, maar je kunt een richting vinden. Die richting – dat wordt me wel eens gevraagd – die *blijkt*, dat is niet iets wat jij verzint. Daar hoeft je dus niet naar te zoeken. Je kunt er ook niet op wachten. Het hangt af van je bereidheid alles wat er is tot je te laten komen: als je daartoe bereid bent loopt het verder vanzelf, dan is de richting duidelijk. En aan de hand van de richting die je voelt kun je je beslissingen nemen – als het nodig is, meestal blijkt dat je helemaal geen beslissing hoeft te nemen.

Maar je moet wel in de goede richting zitten. Dat betekent eigenlijk dat je de loop van de gebeurtenissen zó duidelijk in jezelf voelt, dat je daarmee meegaande jouw aandeel erin doet.

Wat dan zo leuk is, is dat je steeds meer het gevoel hebt dat jij niet zo belangrijk bent, dat jij een factor bent in een gebeuren, en dat het nou toevallig jouw gaven en jouw gebreken zijn die daarin net precies goed werken.

Dus het is eigenlijk het tot besef komen van wat bedoeld is – maar niet voor jou privé. Als jij met de loop der gebeurtenissen meegaat, dan wordt óók jouw privé zaak gediend. Maar het is niet de ópzet dat je er beter van wordt: dat gebeurt vanzelf, dat is zo prachtig. Zodra je de richting voelt en in de loop der gebeurtenissen méé bent, zijn al die dingen waar we zo moeilijk over doen – het ‘ik’, en de oplossing van het ‘ik’, het lijden – plotseling allemaal weggewist, dat gaat vanzelf, organisch.

Het enige wat daarbij het wachtwoord is, is dat je wakker bent. En je kunt niet wakker zijn als je in je ‘ik’ zit, dat is niet mogelijk. Dat is wat anders dan de vaardigheden van je ‘ik’ in dienst stellen van wat je doen moet. Maar dat is niet in je ‘ik’ zitten. Wat ik bedoel is dat we meestal zó in ons ‘ik’ zitten, dat we proberen de zaak van het ‘ik’ voorrang te laten krijgen op het grote gebeuren. Als je dat eenmaal goed beseft, besef je ook dat dat een lachertje is – natuurlijk is dat een lachertje, dat red je *nooit*. Er zijn wel eens momenten dat je denkt dat je het redt. Dan zijn we vreselijk trots op onszelf en dan zeggen we: kijk die zaak hebben we goed voor elkaar gebracht...

Maar dat is dan toevallig, de goden waren met je. Maar als je vanuit het ‘ik’ werkt – je legt het so wie so af.

Dus is het de kunst zo wakker te zijn dat je het totale gebeuren, met jouw mogelijkheden, tot je door laat dringen. En dat je in dat gebeuren *mee* bent.

We zagen gisteren dat het nodig is dat je daarvoor dat instrument wat je bent, grondig

kent. En, terugkomend op wat ik in het begin zei: om dat grondig te leren kennen moet je de grenzen ervan kennen. Je moet dat leren kennen van de grenzen ook *willen*. Je moet dus niet over die grenzen heen willen springen, dat gaat niet. Maar je moet ze wél grondig kennen, zelfs dankbaar zijn dat er grenzen zijn.

Ik weet niet of een van jullie zich wel eens ingedacht heeft hoe het zou zijn als het allemaal grenzenloos was. Ik moet me de ramp niet voorstellen... Er zijn wel eens mensen die met paranormale dingen bezig zijn en zeggen: dat is zo mooi, als je daar bent – je hoeft maar ergens aan te denken en je bent er.

Maar ik moet me niet indenken dat je niet meer de rem hebt van je lichaam, wat nu eenmaal maakt dat het ergens ruimtelijk aanwezig is, en dat je om ergens anders te komen met dat lichaam daarnaartoe moet.

Door grenzen leren we de verschillende gebieden kennen, en leren we ook de speciale grenzen kennen van elk gebied. Die zijn telkens anders: de grenzen van het gevoel zijn anders dan de grenzen van het denken, en die zijn weer anders dan de zintuiglijke grenzen van het lichaam. Ze zijn natuurlijk altijd allemaal met elkaar in het spel. Maar je kunt toch ontdekken wat meer en wat minder is op een bepaald moment, waar voor jou het accent ligt.

Het is natuurlijk heel belangrijk dat je ook van jezelf opmerkt dat je bijvoorbeeld een zogenaamde beslissing neemt zuiver binnen het gebied van het lichaam: het gevoel en het denken doe je voor het gemak maar even ... *pffft* ... weg. Of dat je een beslissing neemt uitsluitend vanuit je denken en die andere twee maar eens weglaat. Dat doen we eigenlijk voortdurend.

Als jullie goed geluisterd hebben, snap je dat het leven niet passief is. Absoluut niet passief. Het vraagt een grote wakkerheid van je om het totaal wat je bent tot zijn recht te laten komen, om het zich te laten ontplooiën. Dat kan alleen maar als je beseft dat het verleden verleden is – het is heel belangrijk om dat te beseffen. Dat het verleden jou wel degelijk nog aldoor bepaalt, dat is zo. Maar je kunt daar een bewuste verhouding mee aangaan, je kunt er een gesprek mee aangaan. Als je een keer onderkent dat er een verleden is en dat dat verleden jou altijd maar weer bepaalt, dan kun je daar een levende verhouding toe vinden, dan kun je zeggen: vanuit het verleden zal ik de neiging hebben om dat of dat te doen – maar ik ben niet in het verleden, ik ben *nú*. Dus dan zeg je: verleden ... strakjes hoor, ik ben nu bezig! Maar dat moet je wel bewust doen, want als je dat niet doet word je inderdaad door het verleden bepaald.

Aan het eind van het liedje komt het erop neer dat je eigenlijk alles bewust moet maken *op een vriendelijke manier*. Dat laatste is heel belangrijk, er zijn veel mensen

die bij ‘bewustzijn’ denken: nou, hup, inspannen...

Dat kan niet, bewust worden is liefhebben. Dat is echt waar, bewust worden is houden van wat er gebeurt, en beseffen dat dat *precies* op het jûiste moment bij je komt.

Dat is ongelooflijk, ik ben er nog altijd verbaasd over dat eigenlijk alles in je leven precies op tijd bij je komt, *precies op tijd*. Daarom kun je er ook van harte van houden, ook als het pijn doet. Want het komt precies op tijd, het komt je vertellen: je bent bij een grens, let daarop, houd daar rekening mee. Vanuit het leven gezien is dat een daad van liefde.

Je beseft natuurlijk ook wel dat in dit hele verhaal wat ik nu gehouden heb, die ik-wil absoluut geen rol kan spelen. Dat is gewoon een stoorzender, die zit vanuit een heel klein segmentje iets te doen.

Verminking

Inleiding en gesprek maandagmiddag 3 juli

Vanochtend had ik het geluk dat iemand, door wat hij vertelde, een gelegenheid gaf iets te ontdekken. Het ging om een bijna klassiek geval:

Iemand heeft een verminking opgelopen, vrij vroeg in zijn leven. Daar wordt hij zich geleidelijk aan van bewust. Eerst is het alleen een verminking, dan is het een bewuste verminking, dan is het een pijn, dan is het een verstikkend iets.

Als die verminking door iemand is veroorzaakt, is het heel menselijk te gaan denken in termen van rechtvaardigheid, in de zin van: die ander moet dat goedmaken – dat hoeft niet eens bij mij, maar hij moet dat goedmaken.

Er zijn heel veel inzichtelijke stelsels gebouwd op dit principe van het persoonlijke goedmaken. Het is jammer voor die vele duizenden die zo denken, dat het zo niet zit. Kosmisch gezien is elke ontmoeting een mogelijkheid om dichter bij de totaliteit te komen. Dat zou ook gebeuren als wij ons maar bewust waren van die totaliteit. Die totaliteit is ook in ons, wij zijn een weerspiegeling van die totaliteit – alleen ons spiegeltje is te klein. Het is een heel klein speelgoedspiegeltje, dat die totaliteit niet kan bevatten. We zijn ons alleen maar bewust van dat stukje wat in die spiegel zit. In dat stukje van die spiegel staat die gebeurtenis die diepe indruk gemaakt heeft centraal, en volgens dat spiegeltje – wat maar een klein stukje is van het hele gebeuren – moet het dáár in orde gemaakt worden. Maar wat gebeuren moet is dat het contact met het geheel hersteld wordt.

Nu komt het belangrijke: wie is degene die dat kan herstellen? Wij zijn geneigd om te zeggen: degene die dat fout gedaan heeft. Nee, nee, het is degene die zich ervan bewust is. Dat kan degene zijn die de schade veroorzaakte, maar het kan ook degene zijn die beschadigd is. Als degene die beschadigd is zich bewust wordt, dan is die aan bod.

Als hij zich bewust is van hoe het eigenlijk gaat in het grote spel, dan kan hij inderdaad – niet als huiswerk, maar uit liefde – dat wat scheefgegroeid is in zichzelf aanhoren, voelen, beleven. Dat roept dan meestal in het lichaam allerlei akelige repercussies op. Wij zijn gewend ons met die repercussies bezig te houden, maar dat is niet intelligent. Dat wat gebeurd is moet *geheel* tot je doordringen. Dan wordt de pijn die het doet, de angst die het oproept, of de woede die het opwekt, de poort waardoor je er op een nieuwe manier mee in contact kunt komen. Nu ben je namelijk niet meer alleen maar het slachtoffer, maar je bent ook degene die herstelt – én die niet herstelt *voor zichzelf*

alleen, maar voor de voortgang van de totaliteit.

Het is iets ontroerends, dat zo'n persoonlijke vermindering kan leiden tot een verwerkelijking voor het geheel. Waar ook die ander, die de beschadiging aanbracht, bij betrokken is. Dat neemt niet weg dat zo iemand op een andere manier dat beschadigen zal tegenkomen. Maar dat is geen straf, dat is een genade. En dat is mede mogelijk geworden doordat degene die beschadigd is geweest, zich ervan bewust is geworden, het persoonlijke aspect heeft gezien, het totale aspect heeft gezien, kiest voor het totale en de stroom herstelt.

Het kan heel veel pijn en moeite kosten, maar op het moment dat je beseft wat je aan het doen bent, valt dat weg tegen het besef van die *totale* verwerkelijking.

Het is grandioos hoe daar op zo'n moment het persoonlijke heel natuurlijk overvloedt in het kosmische, in het totaal; en dat dat gebeurt vanuit het hart, vanuit die compassie met het leven als geheel – want dat was ook in jou beschadigd. Je bent het kleine smalle segment uit het kleine spiegelje van jezelf vergeten: je bent plotseling die grote spiegel, waarin dat weer opnieuw rechtkomt – en vooral in beweging komt. Waarbij al dat terugkijken en al dat navelstaren plotseling achter de rug is.

Dus door iets waarvan wij geneigd zijn te zeggen: dat moet eerst hersteld worden voordat er iets kan gebeuren, blijkt dat *in één beweging met het herstellen* tegelijkertijd contact met het geheel gemaakt wordt. Dus in feite is er nooit een persoonlijk herstel, maar altijd een totaal herstel. Persoonlijk herstel leidt tot nieuwe vergroeiing, het kan alleen maar in het geheel.

Het is heel belangrijk dat je dat ziet. Eigenlijk is er nooit iets persoonlijks; het voelt wel zo, maar het is eigenlijk nooit zo. Dat is onze misvatting, die wordt gesteund door vele wijze boeken – maar het is een misvatting: het voelt zo, maar het is niet zo.

Gesprek (fragment)

– *Vraag*: Zou je dat aan de hand van een voorbeeld wat concreter kunnen maken?

– *Maarten*: Een fanatiek gelovige ouder probeert een kind helemaal volgens de wet op te voeden, en ontnemt het kind zo heel veel echte levensvreugde en levenskansen. Zo'n kind wordt zich daarvan bewust op den duur en vervloekt de vader of de moeder daarvoor. Het heeft dan het gevoel dat als er één is die het goed moet maken, het die ouder is.

Wat ik gezegd heb is dat elke ontmoeting tussen twee mensen – en ouder-kind is in wezen ook een ontmoeting – een mogelijkheid in zich draagt tot bewustwording. En bewustwording is de voortgang van de evolutie. Dat is het uitgangspunt.

Nu is de vraag alleen hoe die bewustwording gediend wordt. Die kan niet gediend worden als je uitsluitend het persoonlijke segment eruit snijdt, namelijk van een verminker en een verminkte. Zodra je ziet dat hierin de mogelijkheid zit van het bewust worden, is de notie omtrent de verminker en de verminkte echt weg!

– *Vraag:* En dan komt opeens dat persoonlijke er weer doorheen.

– *Maarten:* Dan komt opeens dat persoonlijke er doorheen, maar dan zie je het anders: dan zie je dat het de ergernis van de gebeurtenis is die jij doorwerkt. Maar het grote verschil is dan dat jij dat *wilt* doorwerken, dat je je niet meer verzet. Want eigenlijk is het aanwijzen van een schuldige een verzet tegen het aangaan van de uitdaging.

– *Vraag:* Ik denk dat ik het eigenlijk wel zie. En toch voel ik iets van ...

– *Maarten:* En dat blijft zo. Dat heb ik vanochtend ook tegen die persoon gezegd, dat kan nog maanden, jaren doorwerken. Maar jij staat er anders tegenover, jij hebt, in het geval je de verminkte bent, niet meer het gevoel dat die ander eerst moet. Maar – en dat is het draaipunt – omdat ik me ervan bewust ben geworden, is het nu aan mij om daarmee in het reine te komen, om de uitdaging dus opnieuw op me te nemen. De uitdaging was bewustwording, en daar ben je nu aan bezig: bewustwording van de hele situatie, zowel van de verminker als van de verminkte.

– *Vraag:* Waar ik zelf van schrik is dat ik, daarmee bezig zijnde, een heel eind kan komen, maar als ik een plotselinge persoonlijke confrontatie heb, dat er dwars doorheen komt zetten.

– *Maarten:* Ja natuurlijk! Want dat is oud, dat is het bekende. Dat is dat kleine segment, en dat kleine segment is een groef geworden.

– *Vraag:* Komt er op een gegeven moment ook vergeven bij?

– *Maarten:* Nee. Want vergeven is nog altijd in de sfeer van ‘hij heeft fout gedaan, nu vergeef ik hem of haar.’

– *Vraag*: Maar wat jij beschrijft kan je toch vergeven noemen. Wat je zegt spreekt mij ook heel erg aan. Als je heel erg ziek geweest bent is het ook zo duidelijk.

– *Maarten*: Je kunt het vergeven noemen, maar het is veel meer.

– *Vraag*: Het boekje *Amor Fati* van Abel Herzberg geeft een schitterende illustratie bij wat je zegt. De titel zegt het al: houden van wat je overkomt. Het zijn dagboekantekeningen over zijn verblijf in Bergen Belsen. Hij verbloemt helemaal niets van wat hem is overkomen, tot in de kleinste details laat hij dat overeind staan, ook wat hij daar zelf in ervaren heeft. Maar zijn motief om erover te schrijven is: ik wil begrijpen wat daar gebeurd is. Daardoor krijgt het een soms hele wrede, maar toch glasheldere kwaliteit. Dat vind ik heel mooi.

Het bijzondere vind ik ook dat hij later een van de grote voorvechters is geworden van de vrijlating van de ‘drie van Breda’ uit menselijke overwegingen. Daarmee heelt hij collectief de kramp waar een heleboel mensen inzitten omdat ze zoveel is aangedaan.

– *Maarten*: Dat is een heel duidelijk voorbeeld.

– *Vraag*: Je hebt het hier in deze kring altijd over het oefenen. Voor mij is dan de vraag hoe mensen met een handicap kunnen oefenen. Is dat alleen maar via de inzichtelijke kant? Hoe is dat dan via de lichamelijke kant? Je bent deze zevendaagse met die twee kanten begonnen, die lichamelijke kant en die inzichtelijke kant. Maar is die lichamelijke kant voor deze mens persé uitgesloten?

– *Maarten*: Nee. Normaal kan iemand direct aan de lichamelijke kant beginnen. Maar een gehandicapte kan meestal via het inzicht ook lichamenlijk oefenen. Dus wat in de Tai Chi les, met sta-oefeningen en zo, tegen ons gezegd wordt: laat je eerst in de geest zakken, en ga daarna pas lichamenlijk zakken.

Dat is een heel eenvoudig voorbeeld, maar datzelfde zou dus ook voor iemand die gehandicapt is kunnen. Een gehandicapte mist iets in zijn gewone zintuiglijke lichaam. Maar het levenslichaam, het etherisch lichaam, is er wel. Dus als hij vanuit de geestkant komt, kan hij aan het etherisch lichaam wel oefenen en dat werkt op den duur ook door in dat gewone zintuiglijke lichaam. De weg is dus anders: een normaal gezond mens, of liever een gezonde abnormale, kan direct met het lichaam beginnen, en dat kan die gehandicapte meestal niet.

– *Vraag:* Wat ik telkens probeer is tersluiks iets van de Tai Chi mee te maken. Dat gaat dus niet, maar je zoekt daar altijd toch wegen voor. Want ik weet ook dat ik soms in die inzichtelijke kant verstik.

– *Maarten:* Maar het is natuurlijk een heel ding als je beseft dat dat levenslichaam, dat etherlichaam, bij jou net zo in tact als bij andere mensen. Via die weg kun je langzamerhand die basisverkramping die er is, een beetje losser krijgen.

En dan kom je weer bij die vraag: die andere gehandicapten weten dat niet, dus die lijken voor een onmogelijke zaak te staan. Dat is heel triest en heel verdrietig. Maar als jij het probeert, dan doe je wat voor het geheel, ook al ontmoet je niet al die gehandicapten.

– *Vraag:* Mag ik vragen wat jij onder het etherlichaam of het levenslichaam verstaat?

– *Maarten:* Sommige mensen kunnen het zien. Als een kindje groeit in de baarmoeder, dan is, voordat het effectief in cellen en in weefsel wordt omgezet, de matrijs al aanwezig. Die is al helemaal compleet, zal ik maar zeggen. Geleidelijk aan, aan de hand van die matrijs, groeit dat embryo steeds verder uit, dan wordt het geboren en dat etherlichaam blijft. Tot aan een bepaalde periode, namelijk totdat we lichamenlijk volwassen zijn, wordt nog steeds die matrijs gevolgd. En als dat lichaam dan klaar is, blijft die matrijs aanwezig.

Dat verklaart bijvoorbeeld dingen waar mensen zich altijd het hoofd erover gebroken hebben: iemand verliest een been en dan is het vaak voorgekomen dat hij jeuk heeft aan dat been wat er niet meer is. Vroeger hebben ze de mensen daar gek om verklaard. Dat is helemaal niet waar, dat kan gewoon feitelijk zo zijn.

Dat noem ik nou het etherlichaam, maar je kunt ook levenslichaam zeggen, de matrijs waarbinnen dat grofstoffelijk lichaam zoals dat nu genoemd wordt, opgenomen is.

– *Vraag:* Wat je zei van mensen met geamputeerde ledematen en pijn aan hun voeten, dat maak ik in mijn werk ook regelmatig mee. Ik had het ook met de sta-oefening, toen kon ik me het ook ineens voorstellen: ik voelde alleen mijn handen en kon me opeens voorstellen wat het moest betekenen als je pijn hebt aan iets wat geamputeerd is.

– *Maarten:* We zijn kwijtgeraakt dat het zo tot aanzijn komt en dat maakt ook dat er zo'n geweldige Babylonische spraakverwarring is over mensen die dan ook al overleden zijn, tante Betje die dan nog wel even komt vertellen dat die zilveren lepel daar in de kast staat. Dat zijn al die hulzen, dat etherlichaam is gelukkig vrij gauw kastje wijlen,

maar het gevoelslichaam en het gedachtelichaam blijven veel langer nog rondtollen, terwijl het al eigenlijk geen zin meer heeft.

En in de mate waarin iemand aldoor alleen maar bezig is met spuitjes en snijbonen, in die mate blijft die, als hij zich al via een helderziende manifesteert, zich ook als zodanig manifesteren. Terwijl het absoluut geen enkele zin meer heeft.

Het bewuste en het onbewuste gedeelte

Inleiding en gesprek dinsdagmorgen 4 juli

We hebben het gisteren gehad over dat merkwaardige verschijnsel dat je iets in kunt zien, maar dat je dat inzicht nog niet verwerkelijk hebt. En bij de verwerkelijking van iets wat je ziet – als je dus het samenspel van krachten gezien hebt en je weet dus ook waar je zelf in dat samenspel bent, en je ziet ook voor je, je voelt, in welke richting je kunt gaan – dan loop je op tegen wat ik noem ‘de erfenis’: de onverwerkte rest uit je leven.

Het is nu eenmaal zo dat de onverwerkte rest oneindig veel groter is dan het verwerkte gedeelte van je leven. Dat is in verhouding maar een heel klein stukje. Het grootste gedeelte is voorbij gegleden, maar het is wel geregistreerd. Dat weet ik nu heel goed – ik ben op het ogenblik iets aan het schrijven over mijn eigen leven en dan weet ik heel goed dat herinneringen van vijftien jaar terug maar een heel klein partje vormen. Maar als je daar heel aandachtig en stil bij blijft staan, merk je dat je tegelijkertijd met dat stukje véél meer hebt ervaren, echt *oneindig* veel meer. Dat je zelfs op moet passen om niet daarin te blijven steken, want associatief gaat het steeds verder. Dat is dus een bewijs dat je veel meer registreert dan je bewust maakt – dat ‘bewustmaken’ is nog een beetje te positief: dan je bewust wordt.

Wat moet er nu gebeuren? Wil je in de totaliteit gaan functioneren, dan betekent het dat je in het geheel moet komen. En ik heb het nu maar over zo'n simpel iets als een herinnering. Dat je dus eigenlijk de *hele* herinnering kent en niet dat kleine stukje wat je bewust geworden is.

Als ik het zo zeg, lijkt het eigenlijk een heel eenvoudige zaak: je gaat daar stil voor zitten en dan komt het wel binnen... Maar daar is iets akeligs bij, in deze zin, dat het bewuste stukje, het stukje wat je je herinnerde, voor jou het meest wezenlijke stukje is – wat je je bewustgemaakt hebt, of wat bewust geworden is, is voor jou eigenlijk de werkelijkheid. En dat andere is onwerkelijk voor je, tótdat je het bewust gemaakt hebt. Nu heb je dus de samenhang gezien, je bent je bewust in welk gedeelte jij zit en hoe je verder zou kunnen gaan. En nu ga je merken dat dat bewuste stukje je bijna verhindert om het andere óók bewust te laten worden. Dat is die onverwerkte rest, die jou weerhoudt om helemaal nieuw, dus onbevangen, het totaal te leren kennen. Het totaal wat jij bent. Dat komt dus door de werking van het bewustzijn, die eigenlijk onvoldoende en ten onrechte is, maar blijkbaar hoort bij het peil van ontwikkeling wat wij nu bereikt hebben: dat wij ons maar bewust zijn van zo'n klein stukje. En nu

moeten we dus leren om dat kleine stukje tussen haakjes te zetten, zodat er een mogelijkheid komt dat het andere binnenkomt. Dat is een hele arbeid...

Zelfs als je een eindje op weg bent, als je dus tot je laat komen, integreert, wat er allemaal óók is – dat kan van heel vroeger zijn of van gisteren, de tijd speelt daarin geen rol, je kunt je zelfs iets wat je op vierjarige leeftijd beleefd hebt beter en helderder herinneren dan wat je gisteren beleefd hebt – dan moet je dus voor jezelf zien dat, ook als het niet meer belemmerd wordt door je bewuste herinnering, die toch heel hardnekkig is. Zelfs als je hier bewust toe zet, als je jezelf dus de gelegenheid geeft om weer heel te worden, zul je merken dat je steeds als het ware *teruggehouden* wordt, als door een tentakel: telkens als je een stap doet komt hij weer en houdt je tegen. En dat is het bewuste gedeelte, het gedeelte waarin wij leven. Ondanks het feit, zoals de psychologie heel goed weet, dat wij ook duidelijk bespeeld worden vanuit het onbewuste, dus vanuit het veel grotere reservoir – maar daar zijn we ons niet bewust van, we nemen heel vaak beslissingen waar we, als we uitsluitend rekening hielden met ons bewuste gedeelte, op geen enkele wijze een verklaring voor hebben.

Het gaat in het hele leven om één ding, en dat is bewust te worden. Dat is niet bewustworden vanwege een bepaald nut, maar gewoon omdat het in de lijn van de evolutie ligt dat je steeds bewuster wordt.

Wat ons dan parten speelt, is dat het bewust worden, zoals ik het bedoel, niet rationeel kan, met een doel. Dat gaat niet. Want als je een doel hebt, als je bijvoorbeeld een moeilijkheid kwijt wilt raken of als je een binding kwijt wilt raken, dan ben je te versmald, dan ben je te klein. Dan gaat het niet. Dus bewustworden, zoals ik het bedoel, houdt in dat je *houdt* van je werk: dat is jezelf openbaren. En dat moet je van harte doen. Als je het niet van harte doet, gaat het niet. Je bereikt wel wat, oh ja, zeker, je bereikt best wat. Maar dat heeft eigenlijk geen waarde. Wat je bereikt is iets wat jij wilt bereiken. En wat je ontdekken moet is juist onbekend, dat is juist die grote oceaan van ervaringen die bekend willen worden. Nou, daar kun je niet doelgericht op afgaan. Je kunt alleen maar in jezelf de situatie scheppen, de tijd scheppen, het geduld, om dat te laten gebeuren. Daar kun je ook niet met een ander over gaan zitten praten. Dat moet in de alleenheid gebeuren – en dan nog alleen maar als jij héél goed ziet dat het nodig is dat je ervan *houdt*.

En dan kun je merken dat het een hulp is als je kunt beschikken over een betrouwbare basis waarop je je kunt terugtrekken. Een basis die eigenlijk niet afhankelijk is van de toestand waar jij je momenteel in bevindt.

Dat is de reden van oefeningen. Het is eigenlijk om in je lichaam – dat is de simpelste basis – een plek te creëren, een veilige plek, een rustige plek, een stille plek, waar jij dit grote werk kunt doen. Het kan ook wel eens zo gebeuren dat je vanzelf stil bent. Nou, dat is heerlijk. Maar als je, zoals wij allemaal, midden in het leven staat, met al zijn complicaties en met al zijn verwachtingen, met al zijn plichten ook en verantwoordelijkheden, dan moet je dat wel bewust doen. Want als je het niet bewust doet, komt het er niet van. Je moet je huis bouwen, dat moet echt gebeuren, die plek die moet jij creëren. En dat is bewuste inspanning.

Iemand van jullie zei laatst zeer terecht: ja, ik weet het nou allemaal wel, maar ik moet mezelf toch even een duwtje geven en zeggen, ja, nu moet ik dat doen. Ja, dat is zo. Het is dus echt een inspanning: de aanvang van dit grote proces is een inspanning.

De hoofdzaak is dat je goed moet beseffen dat zelfs die inspanning van harte moet zijn. Als je dat doet met het idee van ‘ik word een beter mens’ of zo, dat lukt niet. Het is jouw betrokkenheid eigenlijk op het geheel, op de wereld, op wat daar gebeurt, het lijden wat je ziet, de verwarring, het wantrouwen, de agressie die je ziet – dat is een voortdurende prikkel om dat werk te doen. Dan komt het ook uit de goede sector in jezelf, dan komt het uit een gevoel van betrokkenheid, van erbij horen, wáár je ook staat. Het heeft helemaal niet te maken met de belangrijkheid van de positie die je inneemt, of van het werk wat je doet. Alle werk is belangrijk. Maar dat je voelt, ja, ik doe mee, het hoort bij mij. Dan kun je dat werk doen. En dat is voor ons allemaal gelijk, daar zijn geen betere of mindere. Je kunt alleen onderscheiden dat sommige mensen het veel intenser doen dan andere. En dat is geen verworvenheid, dat is omdat ze er gewoon toe gedreven worden omdat ze zich betrokken voelen, ze voelen zich betrokken bij wat er voortdurend maar – en dat is *onbewust* – fout gaat.

Dat is het meest tragische van deze hele zaak, dat de meeste akelige dingen gebeuren vanuit het onbewuste. Nou, ik heb nu net eigenlijk mijn verhaal gehouden wat dat onbewuste voor rol speelt. Dus het is ongelooflijk belangrijk dat in jouw leven dat onbewuste *bewust* wordt. Want daar neem je eigenlijk de basis van agressie mee weg. Als jij beschikt over de totale informatie van jouw leven, dan kun je niet meer agressief zijn, dat is *onmogelijk*. *Dat kan niet meer!* Ja, je kunt nog wel eens uit je slof schieten en een beetje ongeduldig zijn. Natuurlijk. Maar dat is zo'n klein bubbeltje. Maar je kunt niet meer echt agressief zijn, dat is onmogelijk. Als de totale informatie van jouw leven bewust bij je is, dan zie je ook de samenhang van jouw leven met al het andere leven, met alle andere mensen, ook mensen die je niet kent. Dan is die agressie weg. Dat kan niet anders, het is gewoon een wetmatigheid.

Dus het is heel belangrijk om die hele grote oceaan te leren kennen. En elke keer dat je erin komt, leer je er meer van kennen. En hoe meer je kent, hoe meer zich met elkaar verbindt. Dat is een heel kwadratische werking – en dat is er nog maar een bescheiden benaming voor. Je hoeft er maar één keer in te gaan en je merkt dat het aan alle kanten vertakkingen heeft. Je kunt je eigenlijk niet meer voorstellen dat je vroeger behoefte had om ... van allerlei te doen. Want er is zovél. Je zult best nog wel eens wat lezen, wat tot je nemen, dat is prima, maar dat is eigenlijk bijkomend. De grote bron, de stroom, is er gewoon, daar hoeft je niks voor te doen. Je hoeft je alleen maar te openen. Dan merk je ook dat de maatschappelijke beperkingen die er natuurlijk zijn – iedereen zit in een ander hokje van de maatschappij – plotseling wegvallen, je bent plotseling aangesloten op iets universeels. Dat is ook zo mooi, alle onrechtvaardigheid waar wij ons zo druk over maken, zoals ‘er moet toch voor iedereen gelijke en rechtvaardige informatie te krijgen zijn’, is gemeten aan dat kleine stukje. Maar *in wezen* ligt voor ons de hele wereld open. Alleen, wij moeten ons kleine, smalle segmentje verlaten.

En nou blijkt juist het verlaten van dat segmentje zo moeilijk te zijn, omdat dat segmentje het enige is wat voor ons tot nu toe werkelijk was. Nou moeten we gewoon het vertrouwen hebben dat als we dat loslaten, we opgevangen worden in een veel groter iets: een heel groot bassin met oneindig veel mogelijkheden. Je zou je op den duur zelfs kwalijk kunnen nemen dat je niet de hele dag ermee bezig bent dat voor jezelf te leren kennen.

Maar ja goed, je hebt je leven en je hebt je verantwoordelijkheden, dus dat gaat niet. En je kunt zelfs plezier hebben in dat wat je aan het doen bent. Maar dan heeft het toch een andere achtergrond, dan weet je: dat is dat stuk waar ik instaan en daar heb ik mijn verantwoordelijkheden en dat zal ik zo goed mogelijk doen...

Want je weet natuurlijk heel goed dat als je dat stukje waar je nu in bevindt niet goed doet, je weer misverstand schept in jezelf. En je bent nu juist bezig om dat grote part te leren kennen... Dus je moet gewoon goed omgaan met dat stukje waar je in staat. Dan zie je ook dat de idee van je terugtrekken in de eenzaamheid theoretisch is: je bent hier geplaatst, je bent hier bezig, dat is gegeven. En nu, in die situatie, jezelf openen voor dat totaal...

Dan word je ook door de situatie waar je in bent geholpen, dat zul je merken. Je komt mensen tegen waarvan je het nooit verwacht had, en ieder op zijn manier helpt je erbij. Ook doordat iemand je dwars zit, iemand tegen je in gaat – eigenlijk is dat een hulp voor het grote werk...

Dat zie je natuurlijk niet altijd allemaal in en je bent wel eens goed boos, knetter boos,

maar na een poosje moet je lachen en zeg je: oké, maar het hoort er wel bij. En het is iets wat hélpst...

Gesprek (fragment)

– *Vraag:* Hoe weet ik dat mijn herinneringen echt zijn en geen fantasieën?

– *Maarten:* Je kunt een herinnering alleen maar laten opkomen. Blijf er rustig bij. Dan sluit zich een heleboel bij die herinnering aan. Net zoals een kristalletje dat in een verzadigde oplossing plotseling het kristallisatieproces op gang brengt. Er komen dingen naar voren die je nooit kunt bedenken of fantaseren. Verder kun je een heleboel checken: mensen, de omgeving, situaties.

Een geheel nieuw aspect is het verband tussen de dingen die je je herinnert. Doordat de afzonderlijke fragmentjes hun betekenis krijgen in een groter geheel, zie je er pas de eigenlijke zin van in.

– *Vraag:* Ik had van mijn leven een soort verhaal gemaakt, waarin de herinneringen netjes hun plaats innamen. Totdat er herinneringen naar boven kwamen die het verhaal anders maakten. Toen ik erover na ging denken brak het proces af.

Ik voel dat mijn oude verhaal veel te beperkt is, hoewel ik er toch mee doorga. Ik merk ook dat ik van een ervaring maar een kleine fractie kan verwoorden. Op den duur is dat het enige wat bewust overblijft, terwijl ik toch weet dat er meer is.

– *Maarten:* Dit is een goede illustratie van de ‘erfenis’, en van je eigen werkproces.

– *Vraag:* Erich Fromm noemt het bewuste en het onbewuste toestanden van gewaarwording. Volgens hem is er geen grens tussen die twee.

– *Maarten:* Ik noem het toestanden van bewustzijn. Het zijn geen afzonderlijke compartimenten. Voor ons ligt het werkelijkheidsgehalte in het bewuste. Het onbewuste dient zich automatisch aan als het bewuste stil is.

Om stil te kunnen zijn heb je een basis nodig. Jij hebt de sleutel van die basis: het is je eigen aandacht. Het proces wat dan in gang gezet wordt is groter dan jezelf, je wordt toegelaten tot een immens nieuw gebied.

– *Vraag:* Maarten, is het dan ook juist dat je het bewuste los moet laten om het

onbewuste te kennen? Dat had ik ervan begrepen.

– *Maarten*: Dat gebeurt tegelijkertijd, dat is één beweging. Je bent niet anders dan in het bewuste – je bent weliswaar ook in het onbewuste, maar dat weet je niet. Waar je je van bewust bent is het bewuste. Dus als jij daar stil in kunt zijn, komt het onbewuste automatisch, je hoeft niets los te laten. Het enige wat hoeft dat is dat je daar stil bij blijft.

En dat brengt ons weer terug naar de oefeningen, dat je een basis hebt vanwaaruit je stil kunt zijn. Anders kun je dat werk niet doen. Dus aan het eind van het verhaal zie je dat die gekke, eenvoudige oefeningen van ons heel belangrijk zijn. Alles wat we hier proberen te doen, gaat allemaal in die richting. Dat jij beschikt over iets waar je, of je je vervelend voelt of dat je er zin in hebt of dat je er geen zin in hebt, altijd kunt zijn. Je hebt altijd een stil plekje waar je kunt zijn. Daar heb jij de sleutel van, dat is je aandacht. En dan kan het gebeuren.

– *Vraag*: Misschien is het te vergelijken met het proces van een dichter: als je zo stil kunt zijn en die herinnering boven kan komen, betekent dat eigenlijk dat je soort een creatieve staat creëert. Dus door, zeg maar, met die troep even bezig te zijn ...

– *Maarten*: Ja, 't is niet *even*, maar ...

Ik corrigeer dit wel met opzet, dat je goed beseft dat het zijn eigen tijdsmaat heeft. Dat weet je van te voren niet.

Maar natuurlijk is dat creatief. En vooral: het is niet iets voor jouzelf alleen. Want als jij door dit proces ontvankelijker wordt – en dat is dan ontvankelijk naar binnen toe, naar jezelf toe – dan word je ontvankelijker voor alle mensen op je heen. Dat zit er aan vast: als jij hier ontvankelijk wordt, wordt je ontvankelijk voor de wereld. Dat is gewoon zo.

Dus dat je ook goed beseft dat het niet alleen maar voor jezelf is. Dat is het helemaal niet, het is het meest fundamentele wat er kan gebeuren. Jij wordt open voor alles wat er gebeurt, omdat je je voor jezelf geopend hebt. En daar zeggen wij dan van: dat is creatief. Maar het is eigenlijk veel meer. Creatief dat wil zeggen, het is er al en nou wil je het uitdrukken, dat is voor ons creatief. Maar dit is veel meer.

– *Vraag*: Ik zag dat je als het ware een toestand in jezelf moet creëren waardoor die woorden uit je omhoog kunnen komen. Is dat niet hetzelfde als dat creatieve proces?

– *Maarten*: Ja, maar het is in zoverre veel meer, dat het voortdurend zichzelf voedt. Kijk, als je iets uitgedrukt hebt – je hebt een vers geschreven of je hebt een schilderij

gemaakt – dan is dat op dat moment afgelopen. Terwijl dit altijd doorgaat. Jij gaat wel door als schilder of als dichter, maar dat is dan afgesloten. Maar dit gaat steeds door. Je moet zien dat het een proces is wat veel groter is dan jij bent, oneindig veel groter. Dat voel je ook, je voelt dat je ineens toegelaten bent tot iets geweldig groots. En je hele leven is niet voldoende om dat te beseffen. Maar dat is ook helemaal niet erg, alles wat mag dat mag.

Leren kennen

Inleiding en gesprek dinsdagmiddag 4 juli

Een kant die we eigenlijk nog niet besproken hebben is hoeveel tijd een mens per etmaal nodig heeft om echt alleen te zijn – tijd waarin hij geen afleiding kent, niet met iets bezig is, maar uitsluitend voor zichzelf aanwezig is. Pas als je een hele lange tijd geoefend hebt, krijg je daar behoefte aan.

Het merkwaardige is dat wij, heel onbewust, altijd behoefte hebben om iets te doen. Dat betekent dat we nooit, ook niet als we op ons bankje zitten, alleen maar luisteren, alleen maar *laten* gebeuren.

Dat is een heel diepgaand iets: ‘laten gebeuren’ betekent dat je je niet vereenzelvigt met de gedachten of gevoelens die door je heengaan, maar ze leert kennen alsof het vreemden waren. En dat je er ook die relatie toe hebt: je *leert kennen*, dat wil zeggen dat het eigenlijk nog niet van jou is. Je weet theoretisch natuurlijk heel goed dat die gedachten in jónu opkomen, maar in die toestand zijn ze nog niet van jou, dan leer je ze kennen. Je hebt er dus ook geen reacties op, want het is helemaal nieuw. Reacties heb je altijd op iets wat al een keer geweest is. Zo leven wij gewoon.

Echte meditatie heeft pas plaats als je leert kennen, als datgene wat zich aan je voordoet *nieuw* is – terwijl het eigenlijk oud is, want het komt in jou op: het was er dus al. Maar nu ontmoet je het als nieuw, omdat je niets doet, omdat je heel bewust probeert niets te doen. En dat kost een heleboel inspanning

Daar zijn een heel veel technieken voor. Eén van de technieken is dat je iets doet wat je fijn vindt, zodat een gedeelte van je bewustzijn daar bezig is. Het moet niet te ingewikkeld zijn: je doet iets wat je fijn vindt en intussen is een part van je bewustzijn vrij om kennis te maken met datgene wat je wel in je hebt, maar wat je eigenlijk nooit op zijn waarde hebt leren kennen.

Ik leg het heel simpel uit, simpeler kan het niet. Maar het is natuurlijk iets heel gecompliceerds. Wat je moet onthouden is dat je iets leert kennen wat er al was. En je kunt het alleen maar leren kennen doordat je zó stil bent dat, als het voorbij komt, het lijkt alsof het voor het eerst is. Terwijl je heel goed weet dat het van jou, en dus bekend is. Maar nu komt het voorbij in de toestand waarin je er niet iets mee wilt.

Dat is namelijk wat het ons onmogelijk maakt om onszelf te leren kennen: dat je met wat zich voordoet – je gevoel, je gedachte – iets *wilt*. Of je wilt een ander overtuigen, of je wilt jezelf overtuigen, bijvoorbeeld dat je het goed gezien hebt of dat je het goed

doet.

Je neemt dus een heel bijzondere positie in als je de dingen die in je zijn tot je laat komen alsof ze van een ander zijn, alsof je ze voor de eerste keer zag.

Dat betekent dat je heel, héél veel van jezelf moet houden, dat je het geduld en de aandacht hebt om te kijken. Je weet van jezelf dat als je daar vragen over gaat stellen, je niet meer stil bent: dan ben je al bezig, want je wilt het weten. En dan kan het zijn boodschap niet afgeven: als jij het wilt weten, kan het zijn boodschap niet afgeven, dat is gewoon een wet.

Als je echt heel ontzettend veel van iemand houdt, mag die ander zijn zoals hij is. Dan is bijvoorbeeld het draaien aan een haarlok van een eindeloze schoonheid. Terwijl het natuurlijk eigenlijk niks is. Maar voor jou is dat dan iets heel kostbaars, omdat het nieuw voor je is, omdat je niet iets wilt met die mens. Die toestand komt in ons leven maar heel weinig voor.

Op dit vlak is het nog enigszins begrijpelijk. Maar bij de innerlijke zaken speelt precies hetzelfde. Als jij dat wat zich in jou voordoet niet kunt *laten*, als jij daar toch iets mee wilt – bijvoorbeeld beter worden, verstandiger worden, rustiger worden, meer inzicht hebben – dan gaat het niet. Dat is beschouwen, mijmeren, overpeinzen, overleggen, overwegen. Maar dat is allemaal niet wat ik bedoel.

Wat ik bedoel is leren kennen. En leren kennen kan alleen maar als dat wat je leert kennen voor jou *onbekend is*. Dat is een paradox, want het komt uit jezelf voort, dus het is er al. Maar nu moet je het leren kennen. En dat vraagt training, dat komt niet zo uit de blauwe hemel vallen.

Ik noemde daarnet al de methode – dat is het gemakkelijkste – om iets te doen wat je fijn vindt, zodat het bezige gedeelte van je bewustzijn gewoon voer heeft. Dat klinkt misschien een beetje plat, maar je gewone bewustzijn heeft voer, het kan kauwen, het kan slikken, het kan verteren. Dat gretige diertje is bevredigd. Nu komt er een stuk vrij wat niet iets hoeft. En daarin kan iets gebeuren.

Daarom moet het werk wat je doen moet echt heel eenvoudig van aard zijn. Maar je moet het wel graag doen, want zodra er iets in zit van willen bereiken, of er ligt een moeilijkheid in besloten, dan komt dat stuk uit je bewustzijn niet vrij. Je moet iets doen wat zo prettig is dat het eigenlijk automatisch voor zichzelf zorgt – en tegelijkertijd heeft dat stuk van je bewustzijn wat bezig is, net voldoende voedsel en zit de boel niet dwars. Dus dat andere gedeelte dat stil is, kan dan leren kennen.

Als je met die methode een klein beetje ervaring hebt gekregen, kun je ook proberen *echt* niets te doen, gewoon alles wat er gebeurt – geluiden, gezichtsindrukken – tot je te

laten komen, maar er niets mee te doen.

Dat is een oefening waar je echt van kunt zitten zweten, dat vergt een ongelooflijke inzet, een ongelooflijk intensiteit: niets doen en alles wat er opkomt toelaten.

Je zult dan natuurlijk merken dat er dingen zijn die zó in je vastliggen, dat ze op het moment dat ze langskomen de bekende boodschap afgeven. Dan is het heel belangrijk wat je gaat doen. Word je dan boos op jezelf? Dat is natuurlijk dwaas, want het is gebeurd. Het beste is een klein beetje glimlachen, en het volgende laten komen. Zo oefen je.

Op den duur krijg je daar echt behoefte aan. Want in die momenten waar je niets doet, heel stil bij jezelf, leer je zó ongelooflijk veel ... iets wat op geen enkele andere wijze geleerd kan worden. Dat is heel kostbaar, het is echt het onbekende wat binnenkomt. En het mooie ervan is dat als je het dan geleerd hebt, je het ook weer kwijt bent. Dus dat is heel anders dan wat wij kennen – je bent het weer kwijt! Er is alleen één ding bij: als zich in het leven iets voordoet waar je het bij nodig hebt, dan is het er opeens. Maar je weet het niet meer. Dus je ervaart zonder rest. Dat is iets héél bijzonders: je ervaart zonder rest en je hebt het dus niet ter beschikking, je zou niet na afloop kunnen zeggen wat wat was. Maar als er zich een situatie in je leven voor doet waar dat nodig is, is het er!

Hoe meer uren je zo bent, hoe lichter je wordt, hoe leger. En tegelijkertijd groei je in samenhang. Je krijgt zo een hele nieuwe relatie tot *alles* in het leven: tot jezelf, tot de ander, tot de dingen die je gebruikt, tot de situaties die om je heen zijn.

Daarmee wordt ook dat verhaal van die twee Zenmeesters duidelijk, die een uur bij elkaar gezeten hebben; ze hebben niets gezegd en ze staan op en zeggen: “Ja, dat was een goed gesprek...”

Want dan zijn er twee mensen die met elkaar leren kennen. Het zou natuurlijk heerlijk zijn als wij dat met elkaar zouden kunnen doen. Maar probeer het eerst maar eens alleen, dat is al moeilijk genoeg.

Gesprek (fragment)

– *Vraag*: Het wordt je als kind al zo vroeg afgeleerd, ‘zit niet te dagdromen’ of ‘zit niet weg te dromen’, zeggen ze dan. Je ziet het kinderen zoveel doen, ook al in de klas.

– *Maarten*: Ja, en dat is misschien wel het basisprobleem van deze tijd: je kunt van een mens die van zichzelf weg is niet verwachten dat hij dit doet – want als je niet die

diepere werkelijkheid in jezelf leert kennen, ben je eigenlijk van jezelf weg, ben je niet meer dan een functie. Het kan heel subtiel zijn, heel mooi: je bent man, je bent vrouw, je kunt van alles zijn, je kunt leraar zijn... Maar vergeleken hierbij is het allemaal een functioneren, jij staat niet als unieke mens in de wereld. Het is een hele cultuur die wij weer moeten herstellen – niet dat ik denk dat die er ooit geweest is – willen we de evolutie voortzetten.

Het is duidelijk dat dat tegen het hele maatschappelijke streven ingaat. Want dat is: meer informatie, dus meer en meer en meer van het bekende, en helemaal niets van het onbekende. Terwijl we voor de werkelijke voortgang toch afhankelijk zijn van het onbekende.

De grote ontdekkingen in de wetenschap komen van de flits uit het onbekende, die dan vertaald wordt in het bekende. Dus we zijn er eigenlijk van afhankelijk. Maar we gaan er ongelooflijk slordig mee om, we vinden het eigenlijk een beetje dwaas.

Is dit begrijpelijk voor jullie?

– *Vraag*: Wat ik moeilijk vind is dat jij zegt: als jullie daarmee bezig gaan, dan werken jullie mee aan wat moet gebeuren in de evolutie. Ik kan me zo moeilijk voorstellen dat wij daar echt iets in kunnen doen, omdat het ook nog nooit gebeurd is. Dan denk ik: zou dat echt kunnen?

– *Maarten*: Ik zal een eenvoudiger voorbeeld proberen te geven.

Twee mensen leven met elkaar en hebben een bepaalde irritatie opgebouwd. Een van de twee ontdekt wat hij aan het doen is, ziet dat echt in en kan het laten vallen. Dus nu is die irritatie bij de één opgelost. Dat betekent dat hij op een andere manier op zijn partner ingaat. Dan is de kans heel groot dat die ook meer ontspannen raakt en dat de irritatie weg is. Dus nu veroorzaakt de doorbraak bij de één dat bij de ander een mogelijkheid is.

Dat is in het klein gezien. Maar als je weet dat het mens-zijn eigenlijk draait om bewustwording van alles wat jij bent, dan is duidelijk wat er gebeurt als je oefent aan iets waardoor die bewustwording op gang komt. Want als je het onbekende leert kennen, is dat een bewustwording, dan komt het bij jou binnen. Dus jouw bewustzijn ontwikkelt zich. Maar omdat jouw bewustzijn nu eenmaal verbonden is met het wereldbewustzijn, verandert daar ook iets. Jij bent nooit los van het wereldbewustzijn.

– *Vraag*: Ik had begrepen dat als je iets doet naar een ander, dat daar iets gebeurt, zoals in dit voorbeeld van die twee mensen. Maar jij tilt het er nog hoger uit, dat er ergens iets in het collectieve bewustzijn verandert.

– *Maarten*: Ja zeker, dat gebeurt. Als dat met die twee mensen gebeurt, gebeurt dat in het collectief ook.

– *Vraag*: Ik denk dat ik dan concreet blijf kijken wat ik met mijn man of mijn kind kan, of misschien doe je wel weer aardiger tegen een ander, maar...

– *Maarten*: Dat is wat jij kunt constateren. Maar in het onzienlijke constateer jij niet. Maar daarin gebeurt het wel. Als dat niet het geval was, dan was het echt hopeloos...

– *Vraag*: Je zei dat je om daarbij te komen, eerst moet afzien van activiteit: je komt bij het nietsdoen. Is de ochtendmeditatie ook niet zo'n moment van nietsdoen?

– *Maarten*: Ja, dat zou het kunnen zijn, dat ben ik helemaal met je eens. Maar dat hebben we al heel vaak gedaan, en dan zit er ook wel weer een beetje gewoonte in.

– *Vraag*: Maar je kunt toch het oefenen, zoals het lopen, weer zo doen alsof het voor de eerste keer is.

– *Maarten*: Ja, jij kan dat, dus jij kunt daar best gebruik van maken. We kunnen het allemaal gebruiken, we kunnen zeggen: morgenochtend gaan we echt eens nietsdoen, eens kijken hoe dat werkt. Je hoeft van mij dan niks, zodat er dus nou net niet allerlei inspanningen bijkomen.

Want dat is ook nog een kunst: om de inspanning te gebruiken als concentratie. Dat is hier al heel even ter sprake geweest: pijn, ongemak, een moeilijkheid, verdriet, dat kun je allemaal gebruiken om geweldig geconcentreerd te zijn. Dat is nog een stapje verder, dat kan echt. Je kunt juist datgene wat je hindert gebruiken als concentratiemiddel.

– *Vraag*: Bedoel je dat dat een stapje verder is dan niets doen?

– *Maarten*: Het is in zoverre een stapje verder dat je dan echt het materiaal van het leven gebruikt. Het niets doen is, als ik het ondeugend zeg, nog een kunstmatige toestand. Daar breng je jezelf in: je zondert je af, je gaat niets doen. Terwijl je dit altijd kunt doen. Iemand scheldt je uit: dat kun je gebruiken. Denk even aan die hele Zentraditie met die klappen en die stokken.

Waar het nu eigenlijk omgaat, en dat is het bijzondere eraan, is dat je het bewust gaat gebruiken.

– *Vraag*: Ik ken een soort inspanning waarbij je net zolang blijft ademen totdat je de pijn niet meer voelt.

– *Maarten*: Dat is de andere kant, dat is het niet. Het is de pijn juist gebruiken, dat is tegenmenselijk. Menselijk is dat je het op een of andere manier kwijt probeert te raken, bijvoorbeeld door er met je aandacht heen te gaan. Maar nu wil je de pijn juist niet weg hebben, het is jouw vriend, die maakt dat je helemaal alleen maar dat kunt zijn. Als je dat vermogen ontwikkelt, dan is het hele leven concentratie. Dan is er niets meer wat je afleidt, ook niet als het erg prettig is – als het erg prettig is dan raken wij daarin weg. Maar dan is vreugde is echt weer een mogelijkheid om helemaal verzameld te zijn. Het wonderlijke is dat je dan afziet van de reactiewaarde. Want ‘prettig’, ‘pijn’, ‘niet prettig’, ‘moeilijk’, ‘bevrijd’ – wat dat ons brengt staat in ons woordenboek allemaal aan de reactiekant. En dat is het niet meer.

Laten gaan en erbij zijn

Inleiding en gesprek woensdagmorgen 5 juli

We hebben ons gisteren bezig gehouden met de vraag wat je belet om iets volledig te doen. Naar aanleiding daarvan hebben we geprobeerd de oefening iets anders te doen, onszelf de vrijheid te gunnen om op te merken wat er gebeurt nadat je jezelf het commando gegeven hebt, om zo steeds dichterbij de buurt te komen van wat zich voltrekt.

Ik heb gemerkt dat dat voor velen een hele moeilijke zaak is. Abusievelijk werd gedacht dat dat betekent: *laten gaan*. Maar 'laten gaan' is maar een van de twee. Bij laten gaan behoort ook *erbij zijn*. Want het gaat om het laatste: om het erbij zijn. En je kunt er niet bij zijn zolang je nog vastzit in een voorstelling, daarom is laten gaan noodzakelijk. Maar het is slechts de halve waarheid als je in het laten gaan blijft steken: het laten gaan is een *voorwaarde* om erbij te zijn, maar het gaat om het erbij zijn.

Een heel simpel voorbeeld. Als je 'zit' kun je weten dat het nodig is om de adem in je basis te hebben. Je geeft dan het commando dat je de adem omlaag laat gaan. Als dat het enige is wat je doet, en dan misschien teleurgesteld bent dat hij niet beneden komt, zul je nooit een steek opschieten. Als je het commando gegeven hebt en er zet zich iets in beweging, en de adem komt niet beneden, dan komt de tweede kant naar voren: het erbij zijn. Dat betekent niet blijven steken in de teleurstelling, in een moedeloos gevoel, maar zijn bij de werkelijkheid die zich op dat moment aan jou voltrekt: de adem is net bij je maag gekomen in zijn tocht omlaag; als je daar dan bij blijft voltrekt zich méér. Want het commando dat gegeven is luidt 'in het bekken komen'. Dat commando werkt door in de mate waarin jij erbij bent.

Dus dan moet je niet tegen jezelf zeggen: ik heb het niet goed gedaan, dat is een uitvlucht. Maar blijf bij de gegeven situatie: je adem is tot je maag gekomen. Op een bepaald moment moet je weer inademen en begint weer de tocht omlaag. Als je zodra de tocht omlaag inzet er weer bij bent, dan voltrekt zich weer iets.

Het gaat er eigenlijk om alleen maar erbij te zijn. Wat er met ons allemaal gebeurd is dat wij, op het moment dat we merken dat niet datgene gebeurt wat we verwachten of vinden dat gebeuren moet, tegelijk afgeleid zijn. We gaan dan wat anders doen. En dat kan best iets leuks zijn, maar toch is dat het niet: dan heeft geen voortgang plaats, dan blijf je je hele leven dwalen. Maar als je er wel bij blijft, en dus niet zo kinderachtig

bent dat je in de teleurstelling of in de boosheid glijdt, dan zul je merken dat het eens gegeven commando blijft doorwerken, steeds verder en steeds verder. En tenslotte kom je in je basis.

Als je daar dan bij blijft, merk je dat je lichaam *vanzelf* tot rust komt. Dat is één kant. Daarnaast bouwt het kracht op in de basis. Dat gebeurt in één beweging: het rust – en het bouwt kracht op. Je moet weer inademen, daar hoeft je niks aan te doen. En bij de volgende uitademing ben je onmiddellijk in je basis. De kracht is er al, en die kracht zoekt de natuurlijke wegen die universeel aanwezig zijn in het lichaam van ieder mens. Het gaat dan door je ruggengraat omhoog, terwijl tegelijkertijd de zwaarte in je stuit zwaarder wordt. Bij het omhoog gaan door de ruggengraat gaat de energie ook door je schouders, door je armen, je nek wordt gestrekt, en je hebt het gevoel te zitten in de basis van de wereld – dat is ook zo.

Vanuit die positie ben je vrij om ieder gedeelte van je leven in ogenschouw te nemen. Het dient zich vanzelf aan wat dat is. Je bent dan eindelijk niet meer in de reactie, je bent eindelijk niet alléén maar een antwoord. Je bent eindelijk op het punt dat jij vrijwillig, zelfstandig, ongehinderd – ook door het verleden – daarnaar kunt kijken, kunt luisteren naar wat op dat moment voor jou belangrijk is.

Waar ik het gisteren over had was een poging van mij om dit wat ik nu wat uitvoeriger beschreven heb, voor jullie invoelbaar te maken, nog een beetje dichterbij te komen bij waar het om gaat. Want zolang wij in reactie leven zullen we voortgaan de wereld te hebben zoals hij is, wat we er ook aan doen.

Dus dit is een heel fundamenteel iets: dat ieder van ons zijn eigen zelfstandigheid vindt. Een zelfstandigheid die niet bepaald is door de omstandigheden, niet bepaald is door je verleden, noch door je begaafdheden, noch door één van de dingen waar we altijd mee bezig zijn, maar die heel diep in jezelf verankerd is. Dat is ook de enige positie vanwaaruit jij in contact kunt komen met de wereld: dat je zo stil bent dat er niets hoeft, dat de wereld tot je door kan dringen.

Het is echt heel belangrijk dat je ziet dat die twee elementen nodig zijn: jezelf vrijaf gegeven, en tegelijkertijd erbij zijn in wat dan gebeurt. Ook dat is één beweging. Zodra je die ene beweging in tweeën deelt, probeert alleen maar te laten te gaan, of alleen maar erbij te zijn, gaat het niet. Ze zijn allebei nodig. Maar omdat ons leven in het algemeen erg ingekapseld zit en wij dus in het gewone leven al het gevoel hebben dat we ingesloten zijn, dat we niet kunnen doen wat we doen willen, is het heel begrijpelijk dat, als we dan gaan mediteren en op een ander niveau hiermee geconfronteerd raken,

onze eerste neiging is om te zeggen: aha, laten gaan. Dan vergeten we dat daar bijhoort: *onophoudelijk* zijn bij wat gebeurt, geen seconde verliezen.

Als ik dat zo zeg, klinkt dat als een dwang. Maar het is onze *enige, enige* mogelijkheid, want anders blijf je in voorstellingen gevangen – dat doen we voortdurend, we maken ons voortdurend gedachten over: zal het zo, of zo, of zo... ? Dát, samen met dat gevoel van ingesloten zijn, maakt dat wij een geweldige verlangen hebben om te laten gaan... We merken dan niet dat we in dat laten gaan – dat heel eenzijdig is – vanzelf in een energieloos niks vallen. Als alle pret voorbij is, is er niets meer, is de volheid verkwanseld.

Zo werkt het. Dat moeten we zien, of we het nou prettig vinden of niet: *zo werkt het*.

Dus als je voor jezelf het gevoel hebt dat je eindelijk eens wilt ophouden met die zinloze reis door de tijd, waarin je jezelf eindeloos herhaalt... En het gaat niet om welke top je bereikt, want je daalt altijd weer af.

Kun je inzien dat je dat doet, dat je jezelf herhaalt, herhaalt, herhaalt, dan zus en dan zo? En zolang die herhaling plezierig is denk je: oh, prachtig, en als hij dan weer niet plezierig is denk je: oh, wat vreselijk, en zo ga je door. En als je het ongeluk hebt dat je maatschappelijke erkenning krijgt, duurt het nog langer.

Als je dat *echt* inziet, niet alleen vandaag, maar morgen en overmorgen en alle dagen die er nog komen, dan bundelt zich vanzelf je aandacht. Dan doet het er echt niet meer toe wat je doet: dan bundelt je aandacht zich en dan ben je bij wat zich voltrekt. Dan doet het er ook niet toe of dat wat zich voltrekt plezierig is of onplezierig is: het voltrekt zich *en jij bent daarbij*. Zoals ik daarnet heel simpel beschreef aan die adem. Dan is het eindelijk zo dat de universele wetmatigheden samenvallen met je menselijke mogelijkheden.

Ik heb eindeloos uitgelegd, hoop ik, dat wij inderdaad een heel kostbaar vermogen bezitten, namelijk om ons bewust te zijn van wat zich aan ons voltrekt. We zijn zelfs in staat om ons bewust te zijn van wat dat uitwerkt in het geheel. Dat kan. Ik heb ook geprobeerd uit te leggen, hoop ik, dat wij nog heel weinig gebruik gemaakt hebben van dat vermogen. We stellen het altijd nog in dienst van iets, desnoods van het verlicht worden, of van het doorslaan van een baksteen, of van het goed kunnen *rooten*, of goed kunnen zitten.

Dan ga je voorbij aan de veel diepere *zin* van jouw leven: dat je in potentie zo'n geweldige mogelijkheid bent, die in de wereld, in de hele grote wereld, van grote betekenis kan zijn, *als je in staat bent om te beseffen wat er gebeurt*. Want op het moment dat je beseft wat er gebeurt, ben je verbonden met het *grote* gebeuren en houdt vanzelf het persoonlijke gezeur op. Dat verdwijnt. Je maakt dan gebruik – iedereen die

dat beleefd heeft weet dat – van een veel grotere kracht dan jijzelf vermag op te brengen. Het *enige* wat van jou gevraagd wordt is er zo *volstrekt* bij te zijn dat die verbinding gelegd wordt.

Dat is iets wat *ver* boven jou uitgaat. Wat van jou gevraagd wordt is maar een kleinigheid: om je leven werkelijk ernstig te nemen, werkelijk te ontdekken wie je bent, werkelijk te gaan tot dat punt in jezelf waar overwegingen ophouden en het onafgebroken ervaren een aanvang neemt. Dan geeft het niets in welk systeem je zit, welk geloof je hebt, welke visie op de wereld: dat is de manier waarop je het zult uitdrukken en voor jezelf verwoorden. Maar in verhouding tot dat ene punt is dat onbelangrijk.

We hebben het er gisteren over gehad om te gaan proberen dit hele proces in de groep met elkaar te doen. Ik denk dat dat een beetje te hoog gegrepen is, dat we er eerst een poosje voor onszelf mee moeten leven, om het dan nog eens te proberen.

Waar ik gisteren in mijn optimisme onvoldoende bij stilgestaan heb, is dat dit al een natuurlijke innerlijke discipline vooronderstelt die niet zo maar aanwezig is. Maar we hebben nu natuurlijk toch iets kunnen ervaren van onszelf, en we kunnen nog duidelijker letten op wat er eigenlijk gebeurt. Ook opmerken dat we er gedachten over hebben, ook opmerken dat we hopen dat het zus en zo zal gebeuren, opmerken dat we er ook wel een beetje bang voor zijn, en ook wel een gevoel hebben van: nou kijk eens... Enzovoorts. Ik denk dat dat allemaal nodig is.

Dus waar we het gisteren allemaal over gehad hebben, is natuurlijk helemaal niet voor niets, dat is heel nuttig. Maar waar ik nu eigenlijk een beetje voor waarschuw, is dat je je niet moet vergissen in dat gevoel van ‘laten gaan’ – als je dat niet *onmiddellijk* in dezelfde beweging aanvult met ‘erbij zijn’.

Ik hoop dat jullie begrijpen dat ik dan *niet* bedoel dat je tegen jezelf zegt: oh, ik heb het fout gedaan. Dat bedoel ik niet. Of dat je jezelf veroordeelt omdat je toevallig gisteren een overmaat aan ‘laten gaan’ hebt gepraktiseerd. Wat ik bedoel is dat het heel nuttig is dat je van jezelf opmerkt dat je eerste impuls bij zo'n experiment ligt in het ‘laten gaan.’ Dat komt voort uit het leven wat we allemaal hebben: ik denk dat er geen is die het gevoel heeft dat hij echt volkomen vrij is in het leven. Bijna alle mensen hebben het gevoel dat ze een beetje ingeperkt zijn, sommigen door economische omstandigheden, anderen door psychische omstandigheden, anderen door lichamelijke omstandigheden. Dus je wilt er natuurlijk uit.

Maar je kunt je dus geleidelijk aan bewust worden van alles, zowel van die beweging van weggaan als van die beweging van terugkomen – en daar overheen, als accolade,

het onafgebroken erbij zijn. Dan weet je dat je, als je eenmaal een commando gegeven hebt, niet bang hoeft te zijn dat dat commando niet uitgevoerd wordt. Als dat gebeurt komt dat niet omdat het commando niet goed gegeven is, maar omdat wij wegdromen, weggaan van wat zich voltrekken wil.

Dat is een hele fundamentele misvatting: wij denken altijd dat het er om gaat voortdurend maar te willen. Dat is niet zo, het is blijven bij het commando wat gegeven is. Dan voltrekt het zich. Dat is voor ons heel moeilijk.

Gesprek (fragment)

– *Vraag:* Wat bedoel je met ‘het commando geven’?

– *Maarten:* Ik bedoel dat je op een bepaald moment bijvoorbeeld zegt: ik wil graag met mijn adem beneden komen. Dat vind je echt. Want je hebt het al een keer ervaren, of je hebt van anderen gehoord dat het alleen vanuit die basis mogelijk is echt te ervaren en waar te nemen, en niet in de reacties te blijven hangen. Dus van daaruit geef je dat commando. En vanuit het commando probeer je dan te zijn bij wat er gebeurt. Dus dat commando komt niet vanuit de kosmos, maar het komt vanuit jou.

– *Vraag:* Dat is een wilsbesluit.

– *Maarten:* Dat is een duidelijk wilsbesluit. Waar ik op wijs dat je op die manier kunt kijken hoe dat wilsbesluit uitwerkt. Het is heel menselijk om, als je zo'n commando gegeven hebt, iets te verwachten. Als je dan bent bij wat zich voltrekt, en er voltrekt zich niet wat je verwacht, dan heb je de neiging het commando nog sterker maken. Maar dan ben je buiten het proces.

Zolang je ervaart wat er gebeurt, heb je plotseling geen last van gedachten en voornemens. Maar zodra jij in dat ervaren wat er gebeurt teleurgesteld bent over wat je ervaart, ben je eruit. Dat is wat ons overkomt. Natuurlijk niet alleen bij dit simpele voorbeeld van de adem, maar het overkomt ons in het leven aldoor. We zijn dan steeds weg van wat plaatsheeft.

De moeilijkheid ontstaat dus vanaf het moment dat je het commando gegeven hebt – wat gaat er dan verder gebeuren? Dat is het punt waar we meestal struikelen, want dan komt ons hele manier van leven om de hoek kijken.

– *Vraag:* Je gebruikt dus even de ik-wil om een richting van je adem naar beneden uit te

zetten, en dan beseft je eigenlijk direct dat je helemaal niet weet wat dat betekent: ‘de adem beneden’, en: ‘aandacht geven aan wat er dan zich voordoet’.

– *Maarten*: Nee, inderdaad, je weet niet hoe dat tot stand komt. Daarom is het juist zo interessant om erbij te blijven, om te zien wat er gebeurt, en dan elke keer dat je dat opmerkt, niet zeggen: hè wat jammer, maar: zo is het.

Het is zo heerlijk dat we ons er niet bezorgd over hoeven te maken dat we niet zullen inademen, dat gebeurt toch wel vanzelf. Dus we hebben alle vrijheid om erbij te zijn.

Het oorzakelijke

Inleiding en gesprek donderdagmorgen 6 juli

Ik wilde even terugkeren naar de kwestie van de verschillende lichamen, iemand zei naar aanleiding van mijn verhaal daarover: “Ja, de Zenmeesters zeggen altijd: ‘dat is *makyo*, dat is illusie.’”

Nu, daar hebben ze helemaal gelijk in. Ik wil proberen om het nog een beetje te verduidelijken.

Wij zijn de laatste tijd in het Westen driftig bezig ons in deze zaken te verdiepen, op allerlei manieren. Als je de Koördanser² doorkijkt, krijg je daar een onnoemelijk scala van mogelijkheden voorgeschoteld. Ik denk dat er weinig mensen zijn die zich ervan bewust zijn dat dat *allemaal* vergankelijk is, het is allemaal in de tijd. Dat geldt ook voor het gedachtelichaam en het gevoelslichaam. Ondanks het feit dat het sterven daarvan veel langere tijd neemt, is het allemaal *tijd*, en dus allemaal vergankelijk. En meditatie probeert zich open te stellen voor dat wat *niet van de tijd is*. Het is heel belangrijk om dat goed te beseffen.

Iemand als Stephen Hawkins – de fysicus die over de zwarte gaten schrijft – is zich ervan bewust dat al die dingen die voor ons allang behoren tot (bijna) Onze-Lieve-Heer, allemaal vergankelijk zijn. ‘Vergankelijk’ is alles wat vóór de dood en ná de geboorte geldt, maar noch daarvoor noch daarna geldig is. Het eenvoudigste waar je je aan kunt vasthouden is dat het *oorzakelijk beginsel* niet van de tijd is – het oorzakelijk beginsel kiest zich een mogelijkheid om bewust te worden.

Als je dat nu voor de mens vertaalt, dan komen de man en de vrouw bij elkaar, vindt er bevruchting plaats, enzovoorts. Wat je hierover leest en hoort, is dat mensen daar toch het gevoel bij hebben dat je aan het scheppen bent – als man dan, vrouwen zijn niet zo dom. Terwijl je alleen aan het *uitvoeren* bent, je bent aan het uitvoeren wat in gang gezet is. En dat in gang zetten is iets waar je nooit bij komt.

Als je dit begrijpt, gaat er een heleboel misplaatste arrogantie uit je weg. Wij zijn zoals we zijn uitsluitend uitvoerenden. Maar het mooie is dat je je in dat uitvoeren bewust kunt worden: het oorzakelijk beginsel kiest verwerkelijking, kiest bewustwording en jij kunt dat uitvoeren. En in dat uitvoeren kun jij – dat is het wonder – het oorzakelijk beginsel beseffen. En daar ging het in de meditatie om.

Dus alles wat gezegd is blijft gelden, maar dat is niet waar het in de meditatie om gaat. In de meditatie gaat het om die totale voortgang van de evolutie, waarin een mens – die zoals hij is alleen maar uitvoerder is en meestal niet weet waaróm hij uitvoert – in staat

is om te beseffen wat dat is. Dan wordt ook alleen maar gesproken van een ‘aanwezigheid’, en niet meer over één van de vele woorden die we er wel voor kennen; dus het gevoel dat aanwezig is, zonder een onderverdeling.

Dat neemt helemaal niet weg dat alles wat daarvoor gezegd is niet waar zou zijn. Maar we moeten goed zien dat ook die hele fijne gebieden, zoals van de gedachten, behoren tot het vergankelijke, tot geboorte en dood – en dat is ook de schoonheid ervan. We hebben natuurlijk ook de fout gemaakt dat we meenden dat het vergankelijke ‘maar’ het vergankelijke is. Dat is natuurlijk dwaas. Het oorzakelijke kan niet buiten het vergankelijke, en het vergankelijke kan sowieso niet buiten het oorzakelijke.

Als je dat begrijpt, komt er een heleboel lucht. Dan houd je je niet bezig met dingen die iets proberen te doen wat niet kan en stop je er geen verwachtingen in die niet kunnen.

Dan word je veel rustiger, dan is het net zoiets als dat je weet hoe een computer in elkaar zit. En dat is dat. Je denkt niet meer dat die computer ooit schepper kan worden of zoiets. Dat doen we echt als we, door met allerlei cursussen of met allerlei systemen in aanraking te komen, menen daarmee – *mmm...* – ergens te komen.

Het zit veel dieper verborgen, alleen een heel leven wat gewijd is aan deze zaak brengt het voor jou iets dichterbij. En hoe dichterbij het komt, hoe verder het weggaat – dat is in één beweging: je beseft van de immensiteit wordt zó groot, dat je er met je al te gretige vingers af blijft. Dat is ook heel belangrijk, maar het is allemaal één beweging: hoe meer je beseft, hoe voorzichtiger je ermee bent.

Dan wilde ik nog terugkomen op een kant van de meditatie die wel eens vergeten wordt: dat je contact nodig hebt, uitwisseling nodig hebt, samen doen nodig hebt, horen over en horen van ... maar dat je niet moet vergeten om jezelf te laten bezinken. Zoals ik het zo om me heen zie gebeuren – niet alleen in deze groep, maar in het algemeen – dan wordt dat aspect grandioos vergeten. En het is een *must*, zoals oefenen een *must* is. Dit hoort bij de oefening.

En zeer waarschijnlijk – ik heb er zelf nooit last van gehad, maar dat concludeer ik uit wat ik zo om me heen zie gebeuren – zul je dat jezelf eerst een beetje moeten opleggen. Gewoon tegen jezelf zeggen: een uur per dag (hoelang precies moet je zelf uitzoeken) moet ik alleen zijn, echt alleen – niks aan, alleen maar je bewustzijn aan. En geduldig leren beseffen wat dat is.

Want er komt een moment dat je er niet meer buiten kunt om een bepaalde gedeelte van de dag (van het etmaal, liever gezegd, want het mag ook best in de nacht zijn) bewust – wakker dus – alleen te zijn. Dan ga je er *echt* naar verlangen, ook al ben je dol op je man of je vrouw of je vriend of vriendin. Maar zodra dát aangetast wordt,

voel je dat er iets misgaat. Dat móet je hebben – ik kan daar geen maat voor geven, want dat is voor verschillende mensen verschillend.

Je moet dat natuurlijke gevoel voor alleenzijn ontwikkelen, dat is iets wat je je moet verwerven. Want in het samenzijn en in het samendoen en in het horen van en informatie krijgen, *gaat on-ge-loof-lijk veel verloren, héél erg veel*. Daar moet je zuinig mee zijn, want alle informatie die niet zijn plek kan vinden, wordt ballast die je meesleept, die energie kost. Alleen informatie die bij je binnenkomt en daar betekenis heeft, is van belang.

Als je het huidige onderwijssysteem ziet, word je bijna wanhopig om wat daar gebeurt. Het is gewoon een *afschuwelijke* slijtageslag. Nog steeds denkt iedereen: hoe meer informatie, hoe beter. En dat is *niet waar*.

Je zult voor jezelf moeten uitvinden wat jouw maat is. En daar moet je je aan houden. Pas als het verwerkingscircuit optimaal functioneert, zul je iets meer informatie kunnen krijgen. Maar dan word je ook heel kieskeurig wat je informatie betreft. Je ontwikkelt het vermogen om mensen aan te horen die je eigenlijk niets te vertellen hebben, en toch zó naar ze te luisteren dat ze begrijpen dat je wat voor ze voelt.

Maar je moet hier heel nauwkeurig in zijn ... en onverbiddelijk, echt onverbiddelijk. Want anders haal je het niet voor het eind van je leven en blijf je steken in de veelheid, in de ballast, in de onzin. Het is namelijk zin-loos, het heeft geen zin, het is on-zin.

Daar ligt een mogelijkheid van evolutie, dat je daarin kieskeurig bent, merkt wanneer jouw belangstelling afneemt. En dat niet alleen registreert, maar ernaar handelt. Dan moet je natuurlijk wel leren om iets niet onvriendelijk af te breken. Maar voor jezelf moet je wat dat betreft onverbiddelijk zijn, want anders ga je voor de bijl. Dat betekent helemaal niet dat je je uit het leven terug moet trekken. Maar je moet gewoon weten: nu zet ik het knopje op oneindig. Want anders gaat je vermogen om op te nemen, om contact te maken, verloren.

Dit instinct is in de maatschappij waarin we leven geleidelijk aan bijna afwezig. Dus dat moeten we voor onszelf weer opkweken. Want het is er natuurlijk wel, we zijn zo gebouwd dat we de evolutie kunnen verwerklijken. Maar we zijn langzamerhand een beetje *groggy* geworden van alle aanslagen erop. Iedereen wil ons doen geloven dat samenleven, samendoen, alles is, *eindeloos*... En eigenlijk vermoord je elkaar daarmee – letterlijk: je vermoordt de mogelijkheid tot voortgang.

Dus daar moet je attent op zijn, dat bespaart je ontzettend veel ballast.

Je moet ook kijken waar instructie destructie wordt. Want we worden in de wereld van alle kanten geïnstrueerd. Maar als het nét teveel is wordt het destructie in jou. Dus dan moet je zeggen: *very sorry*, dank je wel, maar op het ogenblik niet.

Gesprek (fragment)

– *Vraag:* Je zei in het begin dat het oorzakelijk beginsel het vergankelijke nodig heeft. Is er een metafoor of een beeld of uitleg waarom dat zo is? Want ik zou zeggen dat het oorzakelijke genoeg in zichzelf heeft...

– *Maarten:* Bewustwording...

– *Vraag:* Dus het oorzakelijke was niet genoeg in zichzelf voor de bewustwording.

– *Maarten:* Nee. In een oude Joodse overlevering wordt gezegd dat de schepping het gevolg is van het feit dat Jahweh zich bewust wilde worden van zichzelf.

– *Vraag:* Ja, dat weet ik, maar dat is zo wonderlijk.

– *Maarten:* Dat is niet zo wonderlijk. Iets zijn en je bewustzijn van het zijn, is iets anders.

– *Vraag:* Wil je daarmee zeggen dat vóór de schepping het oorzakelijke niet in die zin volmaakt was, dat er iets aan ontbrak?

– *Maarten:* Nee, er ontbreekt niets, het is compleet, het is alles, maar het wordt zich bewust van...

– *Vraag:* Dat is toch meer dan daarvoor?

– *Maarten:* Nee, dat is ons idee dat het ene meer is dan het andere. Maar bewustwording is eigenlijk altijd minder worden. Als je je van iets bewust wordt, kan het weg uit je aandacht. Als zodanig is totale bewustwording niet meer de moeizame arbeid. Dan is 'dat wat is' zich helemaal bewust. En dan is pas het einde van de reis.

– *Vraag:* Dus het was een reis. En ik vraag naar het begin...

– *Maarten:* Weet ik niet. Dit is een werking die je kunt constateren.

– *Vraag*: Jij vertelt altijd over de reis, maar mijn vraag ligt daarvoor...

– *Maarten*: Dan ben je in goed gezelschap van meneer Hawkins – de man van de zwarte gaten en het ontstaan van de wereld – die daarover mijmerend tot de conclusie komt dat hij het niet weet.

– *Vraag*: Je hebt gezegd: als je altijd samen bent en alles samen doet, vermoord je elkaar. Wil je dat nog eens uitleggen?

– *Maarten*: Ja, het is natuurlijk niet de bedoeling dat als je met elkaar bent, je elkaar aan het vermoorden bent. Maar het kan wel eens gebeuren. Dat is namelijk als je meer informatie binnenkrijgt dan jij eigenlijk aankunt.

– *Vraag*: Maar je kunt je er toch niet altijd aan onttrekken.

– *Maarten*: Als jij hier in de kring bent en het gebeurt zo dat je denkt: nu wil ik naar mijn kamer want het is wel genoeg geweest, dan kan dat hier. Dat kan niet altijd in je leven. Maar je kunt wel van binnen iets even dicht doen, zodat je weer bij jezelf kunt zijn. De gemiddelde burger die in de maatschappij staat wordt natuurlijk ook verre overvoerd. En als hij daar niet bewust een houding tegenover vindt, gaat hij voor de bijl.

– *Vraag*: Je raakt geïrriteerd.

– *Maarten*: Ja, en dat betekent eigenlijk dat je de luikjes niet vroeg genoeg hebt dichtgedaan. Nu is het moeilijk om het luikje te sluiten op een manier dat die ander het niet in de gaten heeft, of in ieder geval dat hij zich niet gekwetst voelt. Maar dat leer je wel, het luikje sluiten en op een vriendelijke manier afscheid nemen. Voor zakenmensen is dat natuurlijk altijd gemakkelijk, die kunnen zeggen: ik moet naar mijn zaak toe. Maar dat je op een elegante manier het luikje sluit en toch de ander gewoon in zijn waarde laat. Dat is de kunst van het leven. Maar het wordt te weinig gezien dat je grenzen hebt van informatie. De sfeer is ontstaan dat informatie iets wezenlijks is, *terwijl het pas wezenlijk wordt in jou*. Dat is namelijk het punt: het wordt in jou wezenlijk, of niet.

– *Vraag*: Dat luikje sluiten kun je toch eigenlijk alleen maar bij kennissen waar je zo nu

en dan mee in aanraking komt. Maar in een vriendenrelatie werkt het toch niet?

– *Maarten*: Jawel, als je je er toe zet kan die relatie met die vrienden ophouden, of hij kan heel belangrijk worden.

– *Vraag*: Maar het is toch niet eerlijk naar de ander toe om jezelf af te sluiten.

– *Maarten*: Maar wel om aan die ander kenbaar te maken dat jouw gevoel van bij elkaar horen, is opgehouden. Omdat er aldoor maar dezelfde informatie wordt gegeven. Dat is meestal het geval. En dan krijg je, als je daarin inderdaad een beetje onverbiddelijk bent, dat mensen uit elkaar gaan. Maar het kan ook zijn dat die ander gaat merken: we zijn eigenlijk aan iets zinloos bezig, laat ik nou eens echt zijn. Dus dan kan het heel belangrijk worden. Het is eigenlijk een scheiding van kaf en koren wat dan plaats heeft. Daarmee kan jouw gevoel voor die ander best blijven, maar je weigert om verder een asbak te zijn.

– *Vraag*: Dat moet je bespreekbaar maken.

– *Maarten*: Dat doe je dan wel... Die ander heeft recht op de *echte* 'jij', niet op de gene die zij of hij denkt dat je bent. Dat is dus kleur bekennen, en daar zitten natuurlijk risico's in, dat is duidelijk.

– *Vraag*: Ja, 't is wat je zegt, je kan er een relatie mee verliezen, maar het kan ook

– *Maarten*: ...het kan het ook heel erg belangrijk maken, heel erg waardevol.

– *Vraag*: In welk opzicht dan waardevoller?

– *Maarten*: Omdat dan de echte belangstelling van jou en de echte belangstelling van de ander communiceren, met niet meer de prietpraat er omheen waar je zo in de loop van de tijd aan gewend bent geraakt.

[...]

– *Vraag*: ... ik ben er nog niet uit, er is altijd wel iets wat de ander biedt

– *Maarten*: Maar, hoort dat bij je *belangstelling*?

– *Vraag*: Ja, daar zit het.

– *Maarten*: Ja precies, daar moet je helderheid in krijgen.

– *Vraag*: Ik heb die helderheid van: ik houd er niet van, ik wil dit zo niet

– *Maarten*: Nou, en dan denk ik dat het heel gezond is om ermee te kappen, want dan krijgt die ander ook helderheid. Dat moet je ook eens zien.

– *Vraag*: Mijn ervaring is dat als ik het dan wel eens gewoon bespreekbaar maak, dan blijkt die ander veel meer in zijn eigen waarde te komen.

– *Vraag*: Die kon wel eens opgelucht zijn.

– *Maarten*: Ja, het kan heel vaak een opluchting zijn.

– *Vraag*: Omdat je toch samen zo bezig bent.

– *Maarten*: Gewoon omdat je de zaken helder stelt en geen messias meer bent. Want dit is ook een beetje messiascomplex.

De weg van het lichaam

Inleiding en gesprek donderdagmiddag 6 juli

Er zijn in de loop van de dag een aantal vragen bij me gekomen die allemaal in één richting wezen. Daarom is het misschien verstandig om de hoofdzaak daarvan in het algemeen aan de orde te stellen.

Het blijkt dat we allemaal gewend zijn om onze moeilijkheden of problemen op een of andere manier te duiden, psychologisch of psychisch, maar in ieder geval via het denken. Dat is zo algemeen en zo alleenzaligmakend geworden, dat we onze goede vriend die aanmerkelijk ouder en wijzer is dan wij vergeten zijn. Daarmee bedoel ik ons lichaam.

Ik heb het natuurlijk al eindeloos gezegd, maar dat verhindert me niet om het nog een keer te zeggen: als je vriendschap sluit met je lichaam en het dus niet alleen beschouwd als een soort censor die onheil aangeeft, maar echt als een *vriend*, dan kun je in het huis van die vriend een hele betrouwbare plek krijgen. Op die plek is het goed toeven, onder alle omstandigheden.

Vanuit die plek kun je dan de bekende duidingen en methoden best toepassen. Maar je bent van meet af aan anders ingesteld. Want die plek bij die vriend, die is er. Als die duiding nu strakjes niet klopt en je merkt dat het niet goed zit, dan is die plek er gewoon. Je kunt het dus telkens nog eens proberen, dat is helemaal niet erg, je hebt alle tijd, want die plek is er.

Dat wilde ik jullie toch allemaal héél duidelijk in overweging geven, dat je in plaats van vragen te stellen, mensen het leven lastig te maken en je eigen leven ook ingewikkeld te maken, begint met je te verzekeren van die plek.

Dan moet je natuurlijk niet zo kinderachtig zijn om te denken: nou, dat doen we even. Zo is het niet. Om die plek in je lichaam vertrouwd, veilig, geborgen te maken, moet je ten eerste vriendschap sluiten.

Het lijkt nou simpel als ik dat zo zeg: ‘vriendschap sluiten met je lichaam’, maar dat blijkt voor bijna alle mensen een geweldig grote moeilijkheid te zijn. Want ze hebben het *nooit* geleerd, nooit maar dan ook nooit, zelfs niet in het liefdespel. Daarmee hebben we ons natuurlijk in een heel akelige situatie gemanoeuvreerd. En dat hebben we heel onbewust gedaan. Onze hele opvoeding gaat in de andere richting, de richting van: het lichaam is de pakezel, geef hem goed voedsel, dan doet hij het goed. Maar dat is niet waar.

Het begint ermee dat je lichaam ouder is dan de zich ontplooiende geest. Dus als je vriendschap sluit met je lichaam, krijg je een heleboel heel subtiele wijsheid cadeau. Daar hoeft je dan geen moeite voor te doen. Maar dat betekent natuurlijk wel dat je al die manieren waarop het lichaam zich kan uiten en met jou kan communiceren, dan ook gebruikt, dat je die kanalen opent.

Je kunt die kanalen alleen maar openen doordat je er aandacht aan geeft, maar dan aandacht voor een vriend. Dus *nooit* eisend, maar als vraag: als vraag om medemenselijkheid aan je lichaam.

Je zult merken dat je – ondanks de goede bedoelingen van Epi³ en mij, en onze pogingen om daar iets van duidelijk te maken – het meeste leert van het luisteren naar je lichaam. Onze aanwijzingen zijn dan bijzonder belangrijk en versnellend bij je gesprek met je lichaam. Maar ze kunnen het niet echt vervangen: het gebeurt in de dagelijkse praktijk, in dat dagelijkse gesprek wat je ermee hebt. Want dan blijkt dat al die aanwijzingen veel en veel te kort zijn, dat het veel ingewikkelder zit, en dat jij daarin een heel individuele start moet maken.

Dat betekent natuurlijk niet dat je buiten de algemene principes valt. Maar hoe die principes in jou werken, moet jij zelf ontdekken. Als je dat doet, zul je de weg naar verheldering sneller doorlopen. Een aantal dingen die psychologisch en in de geest niet mogelijk zijn, kunnen via die kant wel. Gewoon omdat het lichaam ouder is, meer uitgebalanceerd, wijzer.

Daar zul je ook moeite voor moeten doen. Je kunt niet je mond openhouden en ons het erin laten stoppen. Je zult het voor jezelf moeten uitproberen. Maar als dat eenmaal zo is, heb je een onneembare positie. Want in welke situatie je ook bent, je kunt-daartoe-terug. Op het moment dat je daar bent is die situatie niet meer zo belangrijk voor jou. Je voorkomt daarbij een heleboel emotionele, ik zou haast willen zeggen, catastrofes: geweldige huilbuien, woedebuien, afijn, we kennen het allemaal wel, er wordt zelfs mee geadverteerd. Dat moeten we nu maar eens vergeten. We moeten maar eens de lange, zachte weg van het lichaam gaan.

Het mooie ervan is dat, zonder dat je het merkt, de oefening aan het lichaam een heleboel plooiën gladstrijkt waar je anders stuk voor stuk aan moet gaan zitten werken. Dat komt daarbij, je constateert na enige jaren met verbazing dat allerlei kleine, maar toch wel knap hinderlijk dingetjes gewoon verdwenen zijn. Dat komt omdat ze vanuit een veel groter bestel als het ware vanzelf meegenomen worden, heel vriendelijk. Misschien is het allerbelangrijkste nog dat je inspanning om een vriend te maken plaats heeft op een gebied wat onschuldig is, waar nog niet al die idiote kronkels van je geest

in doorgedrongen zijn. Het is echt heel bijzonder dat dat kan, dat we toch nog ergens een ressort hebben wat niet zo heel erg verknoeid is. We waren wel dwaas als we daar geen gebruik van maakten!

Het enige wat nodig is, is dat je erin gelooft dat die vriend er is, en dat je het er voor over hebt om daaraan te oefenen, uitsluitend om te mogen beschikken over die veilige plek in jezelf vanwaaruit je iets kunt gaan doen. We hebben dat ook heel hard nodig, anders werken we met onze pogingen om in het reine te komen altijd vanuit een scheve basis.

Het is een heel neutraal gebied van waaruit je dan de tijd krijgt: je krijgt de tijd, je bent niet meer afhankelijk van de uitslag van je onderzoeken! Het is soms al voldoende om alleen maar daar te vertoeven, er hoeft verder niets te gebeuren.

Dus dat wilde ik jullie graag allemaal op het hart binden: neem daar de tijd voor! Dan moet je niet zo kinderachtig zijn om te zeggen dat 35 minuten of 40 minuten per dag daarvoor voldoende zijn. Want zo is het niet: drie uur is echt minimaal. Als die basis er eenmaal is, en je kunt hem altijd bereiken, dan zul je er heel vanzelf meer dan drie uur aan besteden, want het is perfect. Ik zie het jullie allemaal denken: waar haal ik drie uur vandaan over de hele dag? Maar je moet altijd bedenken dat je 's nachts ook een heleboel kunt doen. Je moet alleen je leefstijl een beetje aanpassen, dus tussen tien en half elf naar bed, en dan maar kijken.

Sommige mensen worden om twee uur wakker, zij kunnen bijvoorbeeld de tijd van twee tot vier uur daaraan besteden. Dat is een hele mooie tijd. Er zijn ook mensen die om half vijf wakker worden, dan heb je van half vijf tot half zeven al twee uur binnen. Dat ene uur op de dag vind je wel.

Dus het kan. Daarvoor hoeft je niet gepensioneerd te zijn, je kunt het ook als je midden in het leven staat.

Het gaat er eigenlijk om dat je weet dat het kan; en dat je zo heerlijk onafhankelijk wordt. Want de weg wijst zich vanzelf: je ervaart de wereld anders, je ervaart de ander anders, je ervaart de mensen anders, je ervaart alles anders op den duur – dat zal zich bij iedereen anders uiten, maar vanuit die basis ervaar je de wereld anders.

En, dat is ook zo leuk, je krijgt een tegenzin tegen het denken, dat ga je heel vervelend vinden. Dus op den duur doe je dat ook niet meer. Je gaat gewoon zitten wachten totdat het duidelijk is. Zo werkt dat.

Je wordt heel karig in problemen, en er komt een heleboel ruimte voor hele belangrijke en interessante zaken die in de wereld spelen, en misschien in je directe omgeving. Ook dat is heel merkwaardig: zodra je aan deze kant gaat werken, lijkt het

net alsof er aan de andere kant een heleboel *rubbish* verdwijnt. En je hebt er niets aan gedaan. Dus je hebt geen moeite gedaan, geen inspanning geleverd, en je hebt ook geen missers gehad. Die hele riedel is aan je voorbij gegaan.

Het enige wat in het begin moeilijk is, is dat je je aandacht er niet bij kunt houden. Maar dat is dan de enige inspanning die van je gevraagd wordt. Die moeilijkheid kun je heel kort maken door zo snel mogelijk te proberen om te ervaren.

Dat is waar we het al heel vaak over gehad hebben: je geeft het commando, je vertrouwt erop dat het in werking wordt gezet en daarna ga je observeren wat er gebeurt. Dat vraagt een geweldige aandacht van je. Maar als je ook maar een spoortje ervaren hebt, heb je de draad. Dan heb je weinig last van gedachten en ook je verhouding tot die gedachten verandert. Je bent er niet boos of geïrriteerd om, je begrijpt dat het iets is waar jij nog niet achter bent, waar je nu nog niets mee kunt. Zo behandel je het dan, dus er is geen commotie in jezelf.

En natuurlijk komt in het begin onmiddellijk ‘die rot A’ naar boven, of ‘die snert B’ Maar dat is toch duidelijk. Want je bent nog helemaal ontregeld als je begint. Dat hoort er ook bij.

Zo krijg je op den duur beet. Als dat eenmaal gebeurd is, is het grote geschied. Dan gaat het zelfs zo worden, dat als je het een keer erg moeilijk hebt, je daar niet over gaat zitten *grübeln*, maar dat je zegt: kom, ik ga even naar mijn plekje ... en je bent nog niet op je plekje, of je verbaast je over jezelf en je denkt: ja natuurlijk, dát moeten we gaan doen. Zo gaat het. Ik schilder jullie echt geen ideale toestand: zo gaat dat.

Daarmee werk je alle storingen alvast weg, zodat er ruimte komt voor het allerbelangrijkste in je leven. De ene is met muziek bezig, de andere is aan het schrijven, een derde heeft interesse voor wat er in de wetenschap gebeurt – en daar komt tijd voor vrij. Je wordt dan ook niet meer gehinderd, want al die andere toestanden, die je er altijd van afhielden en waarvoor je soms naar een specialist moest, zijn weg. Dus het is niet gering. Je moet het gewoon doen.

Dit is een heel ander verhaal dan ‘de verlichting bereiken’. Dat vind ik gewoon echte onzin. Dit is heel pragmatisch je leven waardevol maken, zodat jouw leven zichtbaar helpt om je ontregelingen ietsje minder te maken en om een beetje meer bij de kosmische verhoudingen te komen. En dat heel onopzettelijk, gewoon omdat jouw leven meer geregeld wordt, omdat er minder overhoop ligt. Dat gaat vanzelf. Iemand vroeg: “Moet ik dat dan vertellen?” Dat hoeft niet, dat gaat vanzelf van je uit! Het zorgt helemaal voor zichzelf, je hoeft het niet te verwoorden: je doet de dingen

anders, je hoort andere dingen, je zegt ook andere dingen.

Toch vind je nog altijd de opvatting dat, voordat we dit gaan doen, al het andere eerst in orde moet zijn. Dat is niet waar. Eerst dit, dan komt het andere allemaal vanzelf. Toevallig gebeurt er dan iets waardoor een plannetje wat we al heel lang hadden, plotseling verwerkelijkt kan worden, of we ontmoeten iemand die precies datgene voor ons in huis heeft wat we nodig hebben. Dat lijkt allemaal toevallig, maar dat is helemaal niet toevallig. Want jij bevindt je op de goede plek, de plek die voor jou is. Dat is een hele andere gedachte. Je raakt er steeds meer van overtuigd dat je er geen snars van weet, dat je helemaal niet weet hoe het zal lopen. Dus je houdt op met plannetjes maken. Je ziet wel wat er komen zal. Ik kan het jullie echt aanraden.

Gewoontemechanismen

Inleiding en gesprek vrijdagmorgen 7 juli

Toen we vorige week vrijdag hier kwamen, heb ik gesuggereerd dat we misschien op het spoor zouden komen van gewoontemechanismen die we zo in de loop van ons leven ontwikkeld hebben. En dat de eerste stap naar bewustwording is dat je die gewoontemechanismen leert kennen. Als je het dan interessant genoeg vindt om daarbij stil te staan, kan het bewustwordingsproces op gang komen.

Ik heb het voorrecht gehad om met een vrij groot aantal mensen over hun privé aangelegenheden te spreken, en ik heb inderdaad de indruk dat dat op gang gekomen is. Het is heel fijn om dat te merken.

Waar we nu voor staan is om dat wat hier gebeurd is, in ons leven voort te blijven zetten. Het kan geen kwaad om daarvoor de situatie hier eens naast die van thuis te leggen.

We hadden hier een heel geregeld leven; er was veel tijd om bezig te zijn met innerlijke zaken; alles wat te maken heeft met de dag van morgen was van je afgenomen.

Dat is natuurlijk thuis absoluut niet meer het geval. Het eerste wat thuis gebeurt is dat de gewoontemechanismen met onverminderde kracht hun recht opeisen. Er zijn waarschijnlijk 'nabestaanden' die hun gewone leven geleefd hebben, ook in die week dat jij hier was. En die komen met hun manier van leven direct weer bij je. Je kent die manier van leven, dus het gemakkelijkste is om de draad weer op te pakken.

Dat zou heel zonde zijn. Want waarschijnlijk is er bij iedereen hier iets gebeurd waardoor je op een beetje nieuwe manier tegen alles wat je heel goed kent aankijkt. En dat is het begin van het einde: het einde van de gewoonte.

Dus waar het om gaat is dat je in beweging blijft, dat je die verandering die ingezet is in je leven laat doorgaan; en dat je je daarbij rekenschap geeft dat dat bewuste inspanning vraagt. Hoe die beweging plaats heeft, ontgaat je, maar ze heeft plaats. Je kunt wel weten wat gunstig is om die beweging door te laten gaan: je kunt je gewoon even de omstandigheden herinneren die je in deze week hier geboden werden. Er was een geregeld leven, zelfs voor de mensen die af en toe naar de kroeg zijn geweest. De gewoontesoort was van je afgenomen, de gewoonterelaties waren er niet, de gewoonteverplichtingen waren er niet. Dan kom je thuis, en dan zijn een aantal van die zaken die ik opgenoemd heb onwrikbaar aanwezig.

Dat betekent dat je kunt proberen om thuis elke dag een stukje ‘zevendaagse’ te creëren. Hoe pak je dat aan?

Wat je kunt doen is je zoveel mogelijk op een vaste tijd even terugtrekken. Verder kun je proberen in je dagelijks leven een vast ritme aan te brengen. Het leuke van een vast ritme is namelijk dat je daar ook van kunt afwijken, dat is geen enkel punt. Dat is weer de tegenkant van een klooster, waar altijd een vast ritme is. En een mens is niet zo gebouwd, hij heeft ook nodig om uit het vaste naar het veranderende te gaan, en terug. Maar de behoefte aan een betrouwbare basis is er, en die zit gedeeltelijk in dat vaste ritme.

Datzelfde geldt ten aanzien van je relaties, zodat die niet een soort tombola vormen waar je af en toe in en uit rolt. Ook daar kun je zelf enige structuur in aanbrengen. Jullie hebben in de Tai Chi gemerkt hoe belangrijk het is dat je de structuur voelt. Nu, dat zelfde geldt voor je hele leven. Breng dus in je contacten ook een structuur aan. Je bent natuurlijk zeer afhankelijk van jouw innerlijke toestand. Maar je merkt dat structuur in je relaties, net zoals die in je leefwijze, je helpt om steeds beter optimaal te zijn op de momenten dat je in relatie bent. Dat is dan niet afhankelijk van de tijd die de secretaresse jou toegemeten heeft, maar dat is afhankelijk van jou zelf.

Waar ik dus voor pleit is dat je je bewust gaat worden wat zo'n zevendaagse in feite betekent: niet alleen wat er innerlijk bij je gebeurt, maar ook dat de omstandigheden daarin een hele grote rol spelen. Jij bent best in staat om in je leven die omstandigheden zo dicht mogelijk te benaderen.

Dan is je gewone leven zelfs meer enthousiasmerend dan een zevendaagse. Want wij hebben hier natuurlijk toch een beetje een kunstmatige toestand. We zijn uit het gewoel weg en dat is best leuk, voor een week en misschien zelfs voor drie weken, maar dan houdt het wel op. Niet dat je dan terugverlangt naar alle sores, maar omdat je innerlijk heel goed weet dat de werkelijke situatie waarin jij geplaatst bent door het leven, eventjes buiten spel is gezet. En dat kun je niet al te lang hebben, die heb je nodig. Het leven is zo oneindig veel onbekender dan wij denken, en daar word je je steeds dieper bewust van. Dus je gewone leven thuis heeft een veel groter portie onbekend dan hier. Je hebt het weliswaar vertaald in saaie gewoontes, maar dat is jóúw aandeel. Maar het leven op zich heeft ongelooflijk veel uitdagingen, en dat zijn uitdagingen van een hoedanigheid die jou kunnen omzetten.

Kort samengevat luidt de vraag: hoe kun je thuis de voordelen van de zevendaagse verbinden met de voordelen die je hebt door te zijn op de plek waar het leven je gebracht heeft. Dat is het eigenlijk.

We denken meestal als we naar zo'n gelegenheid zijn geweest als dit, dat we er iets van mee naar huis nemen dat er al gauw niet meer is. Maar het is een werkwijze, een leefwijze waar je hier iets van geproefd hebt. Nu probeer je die beweging die je hier gevoeld hebt door de omstandigheden waar we hier in zijn, thuis te continueren. Ondanks het feit dat je niet deze zaal hebt en niet de vrienden om je heen hebt. Maar wat hier in gang gezet is, geef je zo een kans om in jouw leven door te gaan. Je hebt hier kunnen observeren wat er voor gunstige elementen in dat samenzijn waren. Nu denk je misschien: Maarten en Epi zijn er dan niet meer. Maar die functie kun je zelf vervullen. Dan ben je eigenlijk in een hele gunstige positie, want wij zitten maar buiten jou, maar jij zit in jezelf. Dus als je de aard van de beweging doorhebt, kun je veel efficiënter, veel effectiever, veel doelmatiger, veel gericht aan jezelf werken dan wanneer het van buiten moet komen.

Ik zeg dit met opzet, om je duidelijk te maken dat je geleidelijk aan los moet raken van de autoriteit van buiten. Het is natuurlijk leuk om van buiten te zien wat er kan, en het is ook nuttig. Maar op een bepaald moment moet je het zelf overnemen, moet je merken dat je zelf dat paard bent en dat je dat ook kunt besturen.

Dus probeer de levende, de enthousiasmerende kanten van hier mee te nemen naar thuis en om te zetten in een nog levender proces. Dan ben je eindelijk op de plek waar je thuishoort, maar waar je jezelf tot een vreemdeling gemaakt hebt omdat je er niet goed mee omging. Je kunt jezelf bijvoorbeeld thuis, veel beter dan hier, afstemmen voor die momenten dat je met jezelf bent, binnen het raam van de mogelijkheden. Je kunt, omdat je dan echt in afzondering bent en niet met de groep, ook beter opmerken tot hoever je vermogen van concentratie reikt.

Dat is heel interessant: je kunt dat onderzoek thuis nog veel intensiever doen, want daar heb je het contact met het leven waar je in hoort. Goed beschouwd was dat hier een klein beetje op de achtergrond geschoven. Dat maakte wel dat je onderzoek een beetje vrijer was, maar aan de andere kant was het ook een beetje theoretisch. En daar krijg je thuis niet de kans toe.

Dus dat maakt wat je thuis te wachten staat heel kostbaar. Daar kun je thuis helemaal mee experimenteren. En dan kom je weer ongelooflijk veel tegen in jezelf, want je gaat merken dat je eigenlijk nog niet in staat bent tot experimenteren. Want – let maar op, je zult mijn woorden nog horen – op het moment dat je gaat experimenteren heb je tegelijk een verwachting. En dat is natuurlijk om te gillen. Maar als je dat opmerkt, hoeft dat niet meer, dan kun je echt gaan kijken wat er gebeurt. Daar mag je net zolang de tijd voor nemen als je wilt – nog altijd binnen het raam van de mogelijkheden. Je gaat ook merken dat dingen als vermoeidheid, slapeloosheid, pijn en ergernis,

eigenlijk niet zo vaststaan. Ze hebben zich vastgezet omdat jij ze de kans gaf om zich vast te zetten, maar het is leuk om eens te bedenken dat een ergernis best steeds op een andere manier kan. Daar moet je eens mee experimenteren: een ergernis steeds op een andere manier. Tot je grote verbazing is hij plotseling verdwenen, want je hebt hem uit zijn vaste hokje gehaald, je hebt hem voortdurend verschoven en dat vindt hij niet lekker, dan verdwijnt hij liever. Zo gaat dat.

Dus zie voor je dat je heel veel kunt. Als je één ding maar niet doet: denken dat je het al weet – denk niet dat je weet hoe die ergernis is, denk niet dat je weet hoe die slapeloosheid is, denk niet dat je weet hoe die vermoeidheid in elkaar zit, wat daar de oorzaken van zijn. Want zeer waarschijnlijk zit het heel anders in elkaar en val je van de ene verbazing in de ander als je die vaste dingen telkens even een klein zetje geeft, dan gaan ze er anders uitzien.

Als je dat doet, ga je ook merken dat je veel meer energie hebt dan je ooit gedacht hebt: zodra je uit het gewoontepatroon stapt, komt er een enorme hoop energie vrij.

Wat betekent eigenlijk ‘uit het gewoontepatroon stappen’? Dat betekent dat je rustig kijkt naar wat er is, zowel buiten je als in jezelf. In die aandacht ben je verzameld: terwijl je nu jezelf juist laat gaan, heb je de hoogste graad van verzameld zijn. Je bent namelijk niet afgeleid door alles wat je al weet. En je bent ook niet afgeleid door wat je verwacht. Dat zijn de twee grote boosdoeners: weten en verwachten. Die twee zijn er dan niet, want jij bevindt je in het niet-weten – daarmee is het heel gecomprimeerd samengevat: jij bevindt je in het niet-weten en dus kan alles zich aan je openbaren. Niets houdt stand voor dat proces, alles gaat daarvoor opzij. Want het is van het leven zelf, de positie van het niet-weten is zoals de schepping zich voltrekt. De toekomst, van jou en van de schepping, wordt duidelijk op het moment dat hij bereikt wordt. Niet vooraf. Dat is voor ons een hele moeilijke gedachte. Alle wetenschappers lopen tegen die muur aan: de toekomst wordt duidelijk op het moment dat hij zich verwerkelijkt. Het is niet anders. Er is dus geen meesterplan vooraf, het meesterplan ontstaat in de verwerkelijking – althans, als die niet vastzit aan verwachting en gewoonte.

Als je beseft wat ik nu zeg, is dat, denk ik, een geweldige bevrijding: dat je je over de toekomst geen zorgen hoeft te maken. Het is exact zoal ik het zeg: je kunt je er geen zorgen over maken, want je weet het niet. Je kunt alleen de beste situatie scheppen voor nu: als je de beste situatie scheidt waartoe je nu in staat bent, werk je echt aan je toekomst. Want dan kom jij tot je volle ontplooiing en dan komt de toekomst ook in zijn volheid bij je.

Er zijn natuurlijk een aantal mensen die nu denken: maar hoe zit het dan met die

economische kant? En dan zeg ik jullie: de economische kant plooit zich volstrekt hiernaar. Dus denk daar niet aan, dat blijkt wel. Hij is ondergeschikt. Dat is dus een heel andere visie dan de economen je zullen vertellen. Die kijken naar de wetmatigheden in de verwerkelijking, dat wil zeggen, op het moment dat het al zo is. Ze hebben ook niet meer in hun vingers.

Maar jij hebt veel meer in je vingers, jij hebt je innerlijke werkelijkheid. En dat werkt heel anders, dat werkt in zoverre jij tot aan de grenzen van je mogelijkheden komt – innerlijk. *Alles* wat van buiten komt, wat wij omstandigheden noemen, schikt zich daarnaar. Achteraf zullen we vaak zeggen: oh, dat was gewoon toeval. Maar het is geen toeval! Dat komt omdat jij als het ware dat magneetpunt schept, waar het vijlsel van de omstandigheden zich omheen kan groeperen. Op het ogenblik is het zo dat dat vijlsel nog geen richting heeft, het dwarrelt langs ons heen. Af en toe vinden we het leuk vijlsel, en af en toe vinden we het vervelend vijlsel, maar er zit geen structuur in. Maar als jij een magneet bent, verzamelt, rangschikken de omstandigheden zich daar omheen. Dat is grandioos.

Het is iedereen gegeven om dat op te merken in zijn leven – als hij het maar doet, als hij maar niet met de oudbakken idee zit dat je iets aan de toekomst moet doen en dat je daar nu plannetjes voor moet maken. Eindeloze verspilling van energie! Nee, gebruik je energie liever op het punt waar het efficiënt is: aan je innerlijke werkelijkheid. Elke molecule energie die je daarvoor gebruikt, is goed gebruikt, is duizendvoudig gebruikt. Dus probeer dat.

Meditatie

Inleiding en gesprek vrijdagmiddag 7 juli

We zijn nu een week lang bezig geweest om steeds verder te gaan beseffen wat de basis is van waaruit je leeft.

Dat besef van de basis is vergelijkbaar met wat er bij Tai Chi gebeurt. Daar wordt vanuit een basis de beweging ingezet en de manier waarin je in je basis bent bepaalt hoe je beweging kán zijn.

Het mooie daarvan is – en dat geldt ook voor die innerlijke basis – dat je nooit weet wat nu de perfecte basis is. Elke keer ervaar je wéér: oh, hij is zo... Maar je weet niet hoe hij morgen zal zijn. Dus in laatste instantie blijft het onbekend. Terwijl je tevens heel goed weet dat hij er is, en dat je meer of minder in die basis kunt zijn.

De vraag is dus: hoe is je innerlijke houding? Want je innerlijke houding bepaalt wat jij ervaart, bepaalt ook *hoeveel* je ervaart, hoe compleet het is. Er is dus alle aanleiding om je met dit basisgegeven bezig te houden – en dat is meditatie. Meditatie is die, zo mogelijk, onafgebroken aandacht voor de innerlijke houding.

Dat kan niet theoretisch gebeuren. Je kunt niet zeggen: nu ga ik zitten, nu ga ik eens kijken hoe mijn innerlijke houding is. Dat gaat niet, dat kun je niet op je kussentje uitzoeken. Het leuke is dat dat direct wordt afgestraft.

De innerlijke houding kom je aan de weet doordat je in relatie bent met de wereld, met mensen – die dicht om je heen wonen of met wie je samenleeft, met wie je bevriend bent of waar je je aan ergert – en met situaties. Dááran word je je bewust hoe jouw innerlijke houding is, of het een houding is van compassie, van mededogen, of dat het een houding is van je recht halen. Ik bedoel dan natuurlijk echte compassie en mededogen, dus niet dat je tegen jezelf zegt: ik moet mededogen hebben. Je snapt wel dat dat niets voorstelt.

Dus, wat er in de wereld gebeurt, wat er in jou gebeurt, wat er om je heen gebeurt, wat er met je naaste gebeurt, wat wekt dat in jou? Daarbij moet je echt heel scherp letten op wat er gebeurt. Wekt dat – heel strikt genomen – het allereerste iets in je van: oh, hé, wat betekent dat voor mij? Of is de eerste spontane reactie: wat betekent het dáár, wat betekent het bij de ander?

Dat is voor jezelf een belangrijke toetssteen als er iets op je afkomt, wat het ook is: roept het eerst belangstelling voor jezelf op, of is zij aan de andere kant?

Als je dat bewust kunt maken, ga je merken dat de allereerste spontane beweging in jezelf er meestal op gericht is die elementen eruit te lichten, die voor jou van belang zijn, met veronachtzaming van de situatie en de positie van de ander daarin. Dat vertelt je iets over jezelf. Het vertelt je dat je niet het vermogen bezit om het geheel van een gebeurtenis tot je door te laten dringen: je haalt er een sector uit. De rest is er ook wel, maar daar houd je geen rekening mee.

Omdat je het zelf opmerkt, hoef je dus niet beducht te zijn op een oordeel – hoewel de meeste mensen daar wel een oordeel over hebben. Maar als je je daar nu niet mee ophoudt, kan het je op een spoor zetten.

Ik heb het aan het begin gehad over het mechanisme dat in het algemeen in praten besloten ligt. Jullie hebben deze week dus kunnen zien wat dat praten voor functie heeft. Op zich is praten helemaal niet slecht, maar zoals wij het doen is het dat meestal wel.

Je moet je dus de vraag stellen of in jouw praten met een ander iets nieuws ontstaat – voor jou althans – of niet. Als er niets nieuws ontstaat, dan is het niet zo best. Dat betekent de status-quo, het betekent de bevestiging van wat er al is. Terwijl dat wat er al is verder moet groeien. En dat gaat alleen maar via bewuste inspanning.

Daarom is het jezelf gadeslaan terwijl je praat, terwijl je plezier hebt met een ander, een veel diepergaande meditatie dan het verplichte zwijgen. Dan loop je ongetwijfeld ook tegen bepaalde mechaniekjes aan, maar dat is maar één kant. Maar je kunt steeds weer proberen in de situatie waarin je bent op te merken wat er in zo'n gesprek gebeurt – natuurlijk weer zonder jezelf te veroordelen, in de zin van: als ik praat ben ik al slecht. Daar kom je ook niet verder mee.

Het zal, op z'n zachts gezegd, heus wel eens zo zijn dat je in een gesprek niets ziet gebeuren. Kun je daar dan een verandering in brengen? Je kunt ervan weglopen, maar je kunt natuurlijk ook proberen op het moment dat je je daarvan bewust wordt, beter te luisteren. Meestal gaat er dan wat anders gebeuren.

Daarmee wil ik aangeven dat wij deze week, ook met die leuke sfeer die er was tijdens het eten – waar we soms dolle pret hadden – een grotere kans hadden om ons bewust te worden van de functie van het praten, dan wanneer ik de regel zou uitvaardigen dat we moeten zwijgen. In dat collectief moeten zwijgen zit een akelige dwang, terwijl we op deze manier echt de gelegenheid hebben om te ontdekken wat er nu eigenlijk gebeurt. Dat is namelijk ongelooflijk interessant: het geeft heel bondig weer hoe je in het leven staat – en dat verwijst onmiddellijk naar jouw innerlijke werkelijkheid, naar jouw basis.

We hebben ons hier nu op dat praten gericht, maar in het gewone leven lenen natuurlijk bijna alle processen waar je in staat zich hiervoor.

Maar het punt waar het om draait is dat je dat begrijpt. Ik heb het vroeger wel eens gehad over ‘continue aandacht’. Die continue aandacht komt ook niet uit de blauwe hemel vallen, die wordt in gang gehouden doordat je in het leven steeds oefent. En die aandacht wordt in gang gehouden omdat het leven dan interessant wordt. Normaal is dat je een patroon van reacties en van oordelen en opvattingen over de wereld hebt, en aan de hand daarvan leef je. Dat is natuurlijk enorm saai. Dan heb je de tv nodig, en ik weet niet wat allemaal meer, om een beetje het gevoel te hebben van beweging. Maar als je probeert om te ontdekken wat er aldoor aan het gebeuren is in jezelf en in je verhouding tot de wereld, wordt het leven *geweldig* boeiend. Dan kun je niet ophouden met op te merken, want dat versterkt het ook.

Ik heb ook iets vertelt over het tot je laten komen van herinneringen. Dat ligt in het verlengde daarvan. Als het leven interessant voor je is, breidt de *werking* van je bewustzijn zich uit – en als de werking zich uitbreidt, breidt de inhoud zich ook uit. Maar het gaat erom dat de werking van het bewustzijn zich uitbreidt. Die bepaalt zich dan niet tot dat wat je je al eigen gemaakt hebt, dat kan elke dag weer anders zijn. Dan heb je er ook geen moeite meer mee dat je een week geleden zó tegen iets aankijkt, en dat je er vandaag héél anders tegenaan kijkt. Dan zeg je niet: oh, wat ben ik toch een vreselijk onstandvastig en onbetrouwbaar mens. Maar je bent gewoon blij dat je er *helemaal anders* tegenaan kijkt.

In de maatschappij zie je hetzelfde, daar bestaat ook een heel smal idee van betrouwbaarheid. Eigenlijk zou je moeten zeggen: hij is betrouwbaar die in beweging is, hij is betrouwbaar die voortdurend verder onderzoekt, die verder wil gaan. Hij is betrouwbaar, want hij heeft de basis – een basis die alleen maar kan blijven bestaan als hij steeds groter wordt.

En dit geldt voor alles, je kunt het niet zo gek bedenken of het is mogelijk om er dit principe mee in praktijk te brengen: van het aftasten van de innerlijke werkelijkheid ten aanzien van wat er buiten je gebeurt. Het is het gemakkelijkst af te lezen aan heel kleine dingen, omdat daar het veld eenvoudig is – maar natuurlijk ook dodelijk, in de zin van dat het exact aangeeft wat er met je is. En dat heb je nodig om later in veel gecompliceerdere gevallen, zoals in je relatie tot andere mensen, het spoor niet bijster te raken. Want dan heb je opeens te maken met heel veel mechaniekjes, in jezelf en in de ander. Als je het in het eenvoudige geoefend hebt, krijg je er in het gecompliceerde vat op.

En dan komt er nog iets leuks bij – je merkt, aan stof niet te kort. Want dan is de vraag namelijk wanneer je kunt zeggen dat je *klaar* bent met die eenvoudige observaties, en je je naar dat meer gecompliceerde kunt begeven. Het is gewoon heel leuk om te zien wat je dan doet. Zeg je dan bijvoorbeeld dat je nog niet klaar, terwijl je eigenlijk wel klaar bent? Enzovoort, enzovoort.

Het grappige is dat als je zo werkt met jezelf – niet *aan* jezelf, maar *met* jezelf – het aantal mogelijkheden constant toeneemt. Dat is bijna een wetmatigheid: zodra iemand in beweging is, zich bewust tracht te worden, neemt het aantal mogelijkheden waaraan hij zich bewust *kán* worden ook toe. En daar hoeft je zelf niets aan te doen. Dat is ook zo prachtig, je hoeft er geen plannetje voor te maken, je hoeft er geen carrière voor te bouwen, dat gaat vanzelf. Als jij je in beweging zet, komt er een heleboel in beweging. Het is een heel simpel iets. Het is aldoor één gegeven waar je omheen cirkelt, en wat een steeds grotere omtrek krijgt, en steeds grotere inhoud.

En je hoeft daar niets van te onthouden, dat is ook zo heerlijk. Deze dingen zijn, als ze maar even duidelijk zijn, gewoon duidelijk, dan zie je het altijd weer. Kennis moet je vasthouden, moet je opslaan. Dit hoeft je niet op te slaan, dit gaat vanzelf.

Gesprek (fragment)

– *Vraag*: Als wij met Tai Chi bezig zijn om aandacht te brengen in je lichaam, bijvoorbeeld door met je aandacht de energie in je lichaam te verplaatsen, dan is de *aandacht* de ontdekkende functie, die bij wijze van spreken uiteindelijk de geest bloot legt. Is dat de reden dat jij zegt dat de geest jong is?

– *Maarten*: Ja, inderdaad.

– *Vraag*: Dat betekent dat de geest dus in feite van een onbewuste, een bewuste werkzaamheid wordt.

– *Maarten*: Ja precies. En wat die ontdekt is iets wat klaarligt, maar wat voordien volmaakt niet bestond, *subjectief*.

Dat sluit ook aan bij wat ik daarnet zei dat je wereld steeds groter wordt.

– *Vraag*: Maar dat betekent ook dat je door je bewustzijn beïnvloed wordt zonder dat je nog weet waar het vandaan komt.

– *Maarten*: Ja, dat is een hele complexe historie, hoe je onbewuste je voordien, zonder dat je het merkt, beïnvloedt. Hoe meer onbewust bewust wordt, hoe minder die verborgen werking plaats heeft, maar hoe meer ook vanuit je veel grotere bewuste dat toch blijft doorwerken. Dus onze positie is eigenlijk voortdurend alleen maar die verschuiving. Je zou je kunnen voorstellen dat je van buitenaf kijkend zou zeggen: is dat wel zo'n grote verandering? Maar het is natuurlijk voor degene die ervaart – en dat ben jezelf – een geweldige verandering.

– *Vraag*: Dat betekent dat je in feite niets anders hoeft te doen dan je bewust te worden door gewoon even 'een open deur in te trappen' en aandacht te hebben voor dingen, om zo het terrein van de geest nog te ontdekken.

– *Maarten*: Ja, en dat is nou precies wat er aan de hand is met dat zwijgen. Aanvankelijk was het echt een vermoeden, maar nu begin ik langzamerhand te beseffen dat het niet slecht is geweest dat ik geweigerd heb om te zeggen: jullie moeten zwijgen. Want dan kan het spel niet kan op gang komen. En dan wordt me door collega's heel vaak toegevoegd: ja maar, dat vatten ze niet... Dat vind ik wel een ongelooflijke discriminatie van bovenaf, om te zeggen: ze pakken het niet, en dus dan maar de botte bijl erin.

– *Vraag*: Dat impliceert ook dat er geen voorkeursgebied is – wel in het individuele vlak, hoe iemand in zijn eigen belangstelling zit – maar in het algemene is er geen voorkeursgebied waarin je dit sneller zou kunnen ontdekken dan in een ander gebied.

– *Vraag*: Maar dat houdt ook in dat je zwijgen wel als spel kan opvatten, en dat je het zelf als uitdaging kunt kiezen.

– *Maarten*: Dat is wat anders.

– *Vraag*: Maar dat kun je als groep toch ook doen?

– *Maarten*: Daar ben ik voorzichtig mee. Dat je het voor jezelf ziet, akkoord, van harte. Maar zodra je zegt: als groep ... Ik geloof er niet in dat een groep dat kan kiezen.

– *Vraag*: Dat iedereen het echt helemaal wil?

– *Maarten*: Precies.

[door elkaar heen gepraat]

– *Vraag*: Maarten koos dat we zouden praten, Maarten koos vroeger voor zwijgen. Wat wij daarmee doen is iets van ons.

– *Vraag*: Maar op het niveau waarop jij het hebt over kiezen, kun je alleen individueel kiezen. Een groep kiest ...

– *Vraag*: ... dus als er gezwegen wordt, kan ik individueel kiezen wat ik daarmee doe. Net zoals met praten.

– *Vraag*: Bij zwijgen kan je niet meer praten. Maar bij praten kun je wel zwijgen.

– *Maarten*: Inderdaad. Als je zegt: er wordt gezwegen, is de mogelijkheid om te ontdekken dat je kunt zwijgen terwijl je praat gewoon weg. Nu houd je alle mogelijkheden open om onderuit te gaan. Dat vind ik heel belangrijk. Het is dus zaak om zo min mogelijk in te grijpen.

Wat betekent ingrijpen immers? Ingrijpen betekent: de bestaande mechaniekjes stilzetten. En dan kun je niet ontdekken hoe ze werken.

Colofon

De ongekeende potentie van het verbodene 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** - toespraken en gesprekken december 1996
2. **De studie van het bewustzijn** - toespraken en gesprekken december 1990
3. **Vleugels om te vliegen** - toespraken en gesprekken juli 1985
4. **'Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?'** - toespraken en gesprekken december 1999

Vormgeving en redactie:

Hein Zeillemaker
Klaaske Fokkens

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'.

Noten

¹ De taoïstische energie- en circulatie-oefeningen

² De 'Koördanser' was het huisorgaan van Meditatiecentrum 'De Kosmos' in Amsterdam.

³ Epi van der Pol heeft jarenlang Tai-chi les gegeven tijdens de Tao-zen sessies