

A close-up photograph of an elderly man with a balding head and wrinkled skin. He is wearing a bright orange sweater over a dark blue patterned scarf. He is looking directly at the camera with a slight, thoughtful expression. He is holding a light-colored ceramic bowl with both hands. The background shows a window with white frames, looking out onto a green landscape.

**MAARTEN HOUTMAN**

# **De ziel zingt in aandacht**

**Vier poëtische sessietoespraken**

**Tao-zen Poëzie # 1**

Maarten Houtman

# De ziel zingt in aandacht

Vier poëtische sessietoespraken

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'



tao-zen poëzie  
sessietoespraken in versvorm

Tao-zen Poëzie # 1

# Inhoud

Voorwoord	5
Za-zen, zitten	6
De ziel zingt in aandacht	7
<i>Een oude belofte</i>	8
<i>Zoals je een kopje oppakt, zo is je leven</i>	13
<i>Over de stille geest</i>	27
<i>Zo groeit de bloem in het onbeschrijfelijke</i>	44
Colofon	52

# Voorwoord

Het was dankzij 'Za-zen, zitten' (1990), de hierna volgende lyrische observatie van Maarten Houtman over meditatie, dat het idee opkwam sessietoespraken die ontroerden door hun poëtische kracht in versvorm om te zetten. Het ooit met de hand gemaakte boekje 'Zoals je een kopje oppakt' was een eerste poging daartoe – en het werd ons in dank afgenomen. Vanwege de dichtelijke vrijheid die je zo genoot, kon je je in de teksten wat gemakkelijker bewegen – de weg van gesproken woord naar schriftelijke uitdrukking liep eerder via het hart dan via het hoofd. Wat niet wil zeggen dat de kritische geest niet over de schouder mee keek. De lezer kan dus gerust zijn, het is gewoon Maarten wat er staat.

De vier in deze bundel opgenomen toespraken omspannen een periode van dertien jaar. Dat is in het verschil van toon terug te horen, en in het verlengde daarvan ook in de bewerking. Waar 'Een oude belofte' (uit 1992) nog breed van zinnen is, vertaald in een prozagedicht, is 'Zo groeit de bloem in het onbeschrijfelijke' (2005) weinig meer dan een trillende snaar, waar de ziel vanzelf mee mee gaat zingen.

Maarten zei ons al die jaren 'dat we het vaak moesten horen', in deze teksten verzucht hij 'dat hij er wel een grammofoonplaat van zou willen maken'. Maar dat is precies wat zijn poëzie doet: het lied blijft in je weerklinken, zelfs als de woorden verdwenen zijn – we blijven zijn stem horen, als een verre echo van het Onnoembare.

*Hein Zeilemaker*

# Za-zen, zitten

Za-zen is zitten, alleen maar zitten

Alles is gezegd en gehoord. De meester is verder gegaan.

De zon kwam op en ging onder.

De vlek voor me en het ritme van de adem blijven.

Het ritme is vriendelijk en zacht, als een moeder die haar kind in slaap wiegt.

De vlek wordt steeds leger. Geluiden komen en gaan.

Aan de grenzen rondom schuiven gedachten voorbij.

Sommige snel, sommige langzaam. Sommige lonken, sommige keren zich af.

Dat is onvermijdelijk en goed.

Ook de koan, die alles moest bundelen, is vervluchtigd.

In de glimlach van de meester verdween de verlichting die ik zocht.

Het zachte ruisen van de sterrenstelsels lijkt dichterbij dan de adem van mijn liefste.

Zitten is heel dichtbij de dood zijn, zodat je zijn liefelijkheid kunt voelen.

Uit zijn glimlach komt de geboorte voort van een mens die nog sluimert in het ongewetene, die nog door de vernauwing van de geboorte heen moet, voor hij op aarde kan zijn.

De aarde die hem voedt en draagt en waar hij het ongewetene, als hij het beseft, in alles ervaart.

De angst voor en het verzet tegen de dood is de laatste poging om vast te houden wat verder wil gaan.

Hier op deze plek, voortgestuwd door een zachte adem, is alles bijeen.

Het gaat erom hier te blijven en de wereld in te gaan.

*Maarten Houtman*

[tijdschrift ZEN, nr. 42, juli 1990]

# De ziel zingt in aandacht

# Een oude belofte

Huissen, 20 december 1992, *zondagmorgen*

Vanochtend tijdens de eerste meditatie,  
toen de wind zo klaaglijk om het klooster trok  
om ons te herinneren aan een oude belofte  
die we nog altijd moeten inlossen,  
leek het net alsof het hele gebeuren hier  
naar een heel diepe bodem zonk, een grote oceaan,  
waar de wieren langzaam wuiven op de onderstroom,  
met een gevoel alsof het al alle eeuwen heeft plaatsgehad  
en het nooit zal ophouden zo te zijn zoals het is.  
En daaronder was het klooster en het nijvere stadje Huissen,  
waar de mensen net als mieren bezig zijn met het eerstvolgende,  
elkaar voortdurend boodschappen brengen met hun voelsprietten  
dat om de hoek iets gebeurt waar iets aan gebeuren moet.  
En het ontgaat ze waar ze in gevangen zijn,  
en waar ze toe behoren en in ingebed zijn.

En ik dacht, dat is wat in ons leven steeds plaatsheeft,  
dat we in die tijdloze wereld  
een eigen wereld ingebouwd hebben,  
een wereld boordevol met wat er allemaal gebeuren moet.  
Het merkwaardige is, hoe meer er gebeurt,  
hoe meer er ook gebeuren móet.  
Je kunt het bij jezelf heel goed nagaan,  
je krijgt brieven, en als je die onmiddellijk beantwoord  
krijgt je nieuwe brieven, en je krijgt meer brieven.  
Dat is een proces wat steeds verder gaat...  
totdat je het op een keer in de gaten krijgt  
en je afvraagt waar je mee bezig bent –  
als je niet in jezelf voelt dat er een antwoord ligt  
dat veel verder reikt  
dan de vragen en belevenissen die van buiten op je afkomen.



Dat van buiten heeft natuurlijk te maken met je leven,  
en daarin heb je dingen in te doen.  
Maar als er niet tegelijkertijd het besef is  
dat je behoort tot die andere wereld waaruit je gekomen bent,  
is je antwoord van hetzelfde gehalte als de vragen die je krijgt.  
Want het is een voortzetting van een eender proces.  
Dat kun je slim doen en dat kun je traag doen,  
dat kun je van harte doen of met tegenzin,  
maar het blijft van hetzelfde –  
het mag niet rusten als het bij je binnenkomt,  
rusten om *tot zichzelf* te komen.  
Zodat jij het niet hoeft te doen,  
en het antwoord zich aan je openbaart  
voordat je het doorgeeft,  
en je geen doorgeefluik bent voor die reactie erop.

Natuurlijk heb je een reactie bij alles wat zich voordoet.  
Maar dat is iets wat al klaar ligt,  
het is als het ware geconserveerd,  
je trekt het blikje open en, *pfoetsj*, daar is het.  
Maar het heeft geen gelegenheid gehad  
om zich in jou te leren kennen,  
om de vertakkingen te beseffen:  
om dus *levend* te worden.  
Die vraag die afgescheiden was uit het leven  
moet gelegenheid krijgen om tot wasdom te komen.  
Dat betekent een hele bewuste daad van jezelf:  
de daad van *laten*.  
Dat is niet passief  
– in ons spraakgebruik is dat passief –  
het is hoogst *actief*  
als je het bewust doet,  
als je bewust denkt: 'ik laat het liggen',  
als je beseft dat het beantwoorden  
niet alleen een mentale kwestie is,  
maar ook een kwestie van het hart –

in de snelheid van de mentale oplossing  
kan het hart er niet inkomen.

Als iemand in een gesprek je iets vraagt,  
vraagt hij je – zelfs al nodigt de vraag uit om een koele analyse –  
eigenlijk om die warmte waarin je antwoord levend is.  
Zodat het niet alleen iets is wat hij onthouden kan,  
maar iets wat hij in zijn eigen leven mee kan nemen,  
niet als een last,  
maar als een stille achtergrond  
die zijn leven zonder moedwil verandert.

Veel van die boeken met spirituele recepten  
nodigen je uit op zo'n manier je zaken op te lossen:  
optimistisch, met vertrouwen.  
Ze zijn een soort evangelie waar je beter van kunt worden,  
maar hebben jou niet op het oog,  
ze reiken niet tot dat gebied waar je het niet weet,  
waar je afwachtend bent,  
waar je inziet: ik kan er misschien inkomen  
als ik besef waar het om gaat.  
Ik besef dat het gaat om mijn totaliteit –  
dat is niet alléén mijn denken en voelen,  
maar ook mijn lichamelijk welbevinden  
en ook datgene wat je wel aan kunt duiden,  
maar niet kunt benoemen.  
Dat laatste vooral.  
Het lijkt wel of de wereld hieraan steeds armer wordt,  
*juist* met die stroom van optimistische spirituele lectuur,  
soms heel knap, waar alles goed uiteengezet wordt.  
Als je dan niet dat orgaan in jezelf bezit,  
dan stel je je daarmee tevreden,  
je bent zelfs geneigd dat ook weer te propageren.  
Zo draait de machine door – zonder dat je voelt dat iets ontbreekt,  
iets wat in negatieve zin klaagt om de muren van je leven,  
en in positieve zin net die stemming is,

waarin alles waar je mee bezig bent  
plotseling zijn vergankelijke betekenis krijgt.  
Terwijl je ook ontdekt dat het niet *helemaal* vergankelijk is,  
het is ook iets anders:  
een late geur van een bloem die sterft,  
een herinnering aan vanwaar het kwam en waar het naartoe gaat.  
Dat maakt het leven dat je dag aan dag leeft van grote betekenis,  
en doet de vraag in jezelf levend worden of in dat bezige leven,  
waarin zich al veel meer aandient dan je aankunt,  
door jou plek gemaakt is voor dat andere,  
waarin het eigenlijk ingebed is, maar wat je zo vaak vergeet.

Dat is meditatie – als het goed is,  
als het niet verzandt in alleen maar oefenen,  
als het niet verzandt in alleen maar formules,  
als je niet, voordat je mag gaan mediteren,  
eerst moet voldoen aan een aantal verworvenheden –  
als je echt gaat beseffen dat oefeningen er alleen maar voor zijn  
om het je makkelijker te maken dat diepe besef levend te houden.

'Een oude belofte' kunt u beluisteren op [www.taozen.nl/Toespraken1991-1994.htm](http://www.taozen.nl/Toespraken1991-1994.htm) [1992|20 dec]

# Zoals je een kopje oppakt, zo is je leven

Vogelenzang, 13 oktober 1996, *zondagmorgen*

I

Zoals je leeft  
reageer je voortdurend  
op wat om je heen gebeurt.  
En zonder dat je het weet  
heb je normen in jezelf  
over wat er gebeurt,  
je bent het er mee eens  
of niet mee eens.  
Dat gaat eindeloos door,  
zo is je leven.  
We vinden het allemaal heel normaal  
dat we zo doen.  
Je vergeet alleen één mens daarbij...  
en dat ben jezelf.

In dat leven wat je leeft  
waar je voortdurend reageert  
op alles wat er gebeurt –  
wat je doet volgens bepaalde normen  
die je niet beseft –  
vergeet je wie je bent  
vergeet je je afkomst.  
Want je komt uit het onbekende  
je komt uit datgene wat je *nooit* kunt vatten;  
je komt uit datgene wat er altijd is  
maar wat je niet beseft.  
Want je bent bezig aan de toekomst,  
ook als je niks doet  
ben je bezig aan de toekomst.

Die toekomst is eigenlijk onbekend.  
Maar aan de hand van de normen  
en de gedachten die je opgepikt hebt  
de boeken die je gelezen hebt  
de uitspraken die je gehoord hebt  
de oefeningen die je gedaan hebt  
verontwaardiging die in je geweest is,  
boosheid, verdriet, de vreugde,  
te ontdekken, en het weer vergeten –  
in die *voortdurende* bezigheid  
die geen einde neemt,  
behalve in het moment dat je sterft,  
in die *altijd doorgaande* beweging  
vergeet je jezelf...  
Je verdedigt het één  
je keurt het andere af  
je streeft ergens naar  
je bent teleurgesteld  
je bereikt iets  
je voelt je macht –  
en op een bepaald moment  
wordt je dat weer uit handen geslagen  
en ben je teleurgesteld.  
Dat is de eindeloze beweging van het worden...

Het is goed dat die beweging er is  
dat het worden er is  
dat de schepping er is  
dat er kinderen geboren worden  
en mensen sterven.  
Dat is heel goed  
het kan niet anders.  
Maar *jij* bent daar in wezen niet van,  
je bent er een *uiting* van,  
je bent een uiting van iets anders.  
Waar je in leeft is in die uiting,

je bent vergeten  
dat het een uiting *van* iets is.  
Het is een uiting van iets  
wat níet wordt  
wat níet groeit  
wat níet geboren wordt  
wat níet sterft.  
Dáárvan ben jij een uiting,  
daarvan is de hele wereld een uiting  
de hele schepping, met *alles* wat daarin is.

Wat je leest  
en waarover gesproken wordt  
is over die uiting;  
je vindt iets mooi,  
we genieten daarvan  
en dat is heerlijk;  
we vinden iemand  
van wie we héél veel houden  
en dat is prachtig;  
we verliezen mensen  
die sterven of weggaan  
en dat doet ons verdriet.  
Maar daaronder  
is het eigenlijke,  
het eigenlijke  
wat *nergens* toe behoort,  
wat een onvoorstelbare macht is  
een onpersoonlijke macht.  
Die is van niemand,  
ook niet van jou –  
en toch ben jij ervan.  
Het is een heel groot raadsel.

## II

Het is goed dat je oefent  
en dat je probeert.  
Het is ook goed dat je lijdt  
dat je heel veel vreugde hebt;  
dat je ontdekt  
... en ontdekt  
dat je ontdekking maar voorlopig is.  
*Het is allemaal nodig*  
je kunt er niet omhéén,  
je kunt niet *zomaar*  
dat andere,  
wat nooit sterft  
en nooit geboren wordt,  
beseffen.  
Het is blijikbaar allemaal nodig  
dat je daar doorheen gaat.

Problemen kunnen ook nooit opgelost worden  
je kunt je probleem alleen helemaal leven.  
Maar om dat te kunnen  
moet je het ook beschermen  
je niet laten afleiden.  
Van de schade die in jezelf is  
moet je kunnen houden  
anders kan die nooit genezen.

Je kunt ook niets bereiken,  
bereiken is altijd weer  
in het vlak van het voorlopige  
in het vlak van dat wat wordt.

We maken ons bezorgd –  
ik denk terecht –  
over hoe het in de wereld gaat,



vlak om ons heen  
en verder weg in de wereld.  
Ik denk dat het nodig is  
dat steeds meer mensen  
daar bezorgd over zijn,  
*echt* bezorgd,  
zo bezorgd  
dat ze naar binnen gaan  
dat ze de bron zoeken,  
de onuitputtelijke bron  
waar alles uit voortkomt.  
Die bron  
is niet goed en niet slecht  
is niet verheven en niet aards,  
het is alles wat gebeurt.  
In wezen zijn we altijd  
elk moment van ons leven  
even dicht daarbij.

Dat onmetelijke  
dat onpersoonlijke  
die macht  
kan ons op elk moment bereiken.  
Het enige wat nodig is  
is dat we daar aandacht aan geven.  
Het betekent niet  
dat je uit je leven moet stappen,  
dat leven hebt wat je hebt  
is niet zomaar  
dat is ook goed.  
Maar je kunt *aandacht* krijgen  
voor wat achter *alles* doorgaat  
van wat je beleeft  
van wat je denkt  
van wat je voelt.

Niets kan gemist worden  
noch jouw vreugde  
noch jouw wanhoop  
noch jouw boosheid  
niets.

Het enige is,  
probeer eens stil te staan  
bij al de dingen die zich in je voltrekken,  
soms gewild, soms ongewild  
soms automatisch  
soms beleefd –  
het zijn allemaal gradaties van bewustzijn.  
Probeer je daarvan bewust te worden.

### III

Het is iets heel moois  
het is ook heel vriendelijk,  
die aandacht is vriendelijk  
ze is niet scherp  
ze tracht niet te onderscheiden.  
Wat wij normaal doen  
is trachten te onderscheiden –  
de taal zegt het ons al:  
proberen helder te zijn.  
Maar wat ik bedoel  
is een aandacht die *omvat*  
die *omarmt*  
die tot zich laat komen  
die geen haast heeft...  
die alles zoals het is aanvaardt,  
al neem je natuurlijk een positie in.  
Maar het is voldoende  
dat je die positie inneemt,  
er een *verhouding* toe hebt.

Het gaat om die verhouding.  
Waar wij ons altijd druk om maken  
*als* je ergens een verhouding toe hebt  
is om dat weer te uiten.  
Dat zorgt voor zichzelf...

Het gaat erom dat je  
héél bewust  
héél vriendelijk  
héél geduldig  
je eigen plaats vindt.  
Dat is voldoende –  
ik zou een wel plaat willen maken:  
*het is voldoende*  
*je hoeft niet méér!*  
Alles wat er meer is  
schaadt  
bedrukt een ander  
is een poging een ander te modelleren.  
In de grond van de zaak gaat dat niet  
ieder moet zijn eigen weg vinden  
ieder heeft zijn eigen bestemming.

#### IV

Hoe meer we kunnen luisteren,  
eerst naar onze eigen bestemming  
die voortdurend verandert  
naarmate we leven,  
ontwikkelen we vanzelf het vermogen  
om naar anderen te luisteren.  
Dat is zó belangrijk...  
Want de wereld gaat ten onder  
aan alles wat we bedoelen.  
Maar héél weinig mensen zijn bereid

*zomaar* te luisteren  
te luisteren  
naar wat de ander beweegt  
wat hij wil  
waar hij bang voor is  
waar hij blij om is.

Ieder van ons kan juist die mens zijn  
die luistert.  
Een heleboel mensen denken  
dat je dan niet toe zult komen  
aan je eigen leven  
aan je eigen bestemming –  
maar dan kom je juist toe aan je bestemming.  
Je kunt alleen naar een ander luisteren  
als je geleerd hebt naar jezelf te luisteren,  
geleerd hebt helemaal *gehoord* te hebben  
zoals je bent,  
je ongeduld,  
je geweld,  
je agressie –  
misschien in heel mooie woorden verpakt  
maar die er is.

Dan kun je ook tegen jezelf zeggen:  
'ja, ik heb je gehoord,  
ja, je bent er  
en je mag er zijn...'  
Zodat in jezelf  
die *geweldige* spanning een uitlaat vindt,  
*in jezelf*;  
zodat je hart niet meer opgejaagd wordt  
door alles wat je wilt;  
en je adem ook vriendelijk is,  
zacht en meegaand;  
je spieren ontspannen kunnen

zodat ze de energie kunnen ontvangen  
die ze opbouwt zonder dat je beweegt.  
Dat is heel nodig.

## V

Ik zei vrijdagavond aan het begin:  
'wat je doorgeeft is wat je bent.'  
Niet wat je geleerd hebt  
niet wat je in huis hebt  
niet de vaardigheid –  
die geef je natuurlijk ook door,  
maar dat is van het oude  
dat is alles wat we al weten  
en waar we aan kapotgaan.  
Maar diegene die je bent  
die geef je door.  
Héél kleine kinderen  
die nog niet opgevoed zijn  
voelen dat  
en dieren voelen dat ook,  
wie je bent,  
of je iets van ze wilt  
of dat je er bent  
omdat je van ze houdt,  
ze niet op wilt voeden  
ze niet iets leren  
ze niet dressereren,  
maar ze volgen;  
alleen maar daar waar nodig  
even  
een klein duwtje  
van 'zie je dat wel...'

Dat lijkt, als ik dat allemaal zo zeg,  
in deze wereld bijna een blasfemie,  
we zitten in een heel verwarde heksenketel.  
Toch is het zo  
dat we dit eerst  
in onszelf  
moeten zien en doen,  
elke dag weer doen,  
van het moment dat je wakker wordt  
totdat je slapen gaat  
kun je dit doen,  
heel rustig  
ongehaast.  
Zodat alles wat je doet betekenis krijgt,  
het kopje wat je afwast  
de kamer die je schoonmaakt  
de mens die je aankijkt,  
het is allemaal van hetzelfde.

Dan is het ook geen oefening meer  
dan is het alleen maar leven,  
leven  
wat ongevraagd tot je komt.  
Zoals je ongevraagd  
op de wereld gekomen bent –  
welke gedachten we daaraan vastknopen,  
dat is een feit.  
De vraag is dus:  
kun je ongevraagd leven?  
Dat betekent niet dat je gedachten  
onbelangrijk zijn,  
ze hebben op hun niveau  
op hun werkterrein  
hun recht.  
Maar ze reiken niet  
naar datgene waar het om gaat.

Welke gedachte en welk gevoel ook,  
het zijn altijd vertalingen;  
je hebt hele mooie vertalingen  
je hebt hele grove vertalingen,  
*maar het zijn vertalingen,*  
het is niet wat op het moment leeft  
wat door je heengaat  
wat komt en gaat  
zoals je adem.  
Zo is het hele leven  
zo is de hele schepping,

Dat je je bewust wordt  
wat áchter al dat komen en gaan  
werkt  
terwijl het steeds er is  
onvergankelijk er is –  
en zich bewust wordt  
van alles wat gebeurt.

Jij bent één van die ogen en oren  
in het onvoorstelbaar grote gebeuren,  
het gaat erom  
dat je je ogen open hebt  
en je oren open  
en je ziel geopend  
voor wat er gebeurt.  
Dan hoeft je je geen zorgen te maken  
je zult vanzelf doen wat nodig is.  
Daarvoor heb je het oordeel van een ander,  
de goedkeuring of de afkeuring  
niet nodig, dat dóe je.  
Net zoals je hand naar het kopje beweegt  
wat je wilt oppakken om uit te drinken,  
zó vanzelf  
zonder enige bedenking,

zoals je een kopje oppakt  
zo is het leven wat je leeft.

Dat kun je ook niet oefenen  
je kunt er alleen bewust van worden,  
dan gebeurt het.  
Je hoeft niet die *hele lange weg* te gaan  
van dit eerst en dan dat en dan dat...  
Het gaat vanzelf  
je bent opgenomen  
in-dat-wat-wordt,  
je doet naar  
jouw vermogen  
jouw beperkingen –  
en dat is het.

Je kunt ook geen vergelijkingen trekken,  
zeggen: 'die mens is beter dan die mens',  
je kent van geen mens in de wereld  
én z'n vermogens én z'n beperkingen.  
Dus vergelijk niet –  
laat alles zich voltrekken.

## VI

Als je akelige dingen ziet gebeuren  
in de wereld waarin wij leven  
– en dat zie je onophoudelijk –  
kun je daar iets aan doen  
voor zover jij daartoe in staat bent.  
Maar je bent niet almachtig  
je kunt niet tegelijk iets goedmaken  
je kunt er alleen bijblijven  
je kunt alleen je niet afwenden.  
Oók als je het ermee oneens bent



als je er boos over bent,  
en misschien wel terecht boos,  
maar blijf erbij.  
Want anders wend je je af,  
en het is akelig als je je afwendt  
als je het niet meer wilt  
als je zegt:  
'nou wil ik er niks meer over zeggen.'  
Dat kán niet  
je moet altijd door, steeds dieper  
... tot je daar bent waar het ophoudt  
waar alle tegenstellingen ophouden,  
ook in jezelf.

Dan ga je merken  
dat er een *geweldige* macht is in de wereld  
een geweldige *kracht*,  
die is zó ontzettend groot,  
daar kun je je geen voorstelling van maken.  
Die is er altijd  
en jij hoort daarbij.

Jij kunt jezelf laten veranderen,  
je hoeft er niets aan te doen  
dan er open voor te zijn  
dan ervan te weten –  
en te kunnen zeggen:  
'niet mijn wil geschiede, maar uw wil.'

'Zoals je een kopje oppakt, zo is je leven' kunt u beluisteren op [www.taozen.nl/Toespraken1995-2000.htm](http://www.taozen.nl/Toespraken1995-2000.htm) [1996 | 13 okt]

# Over de stille geest

Maarssen, 8 mei 1999, *zaterdagmorgen*

I

Spreken over de stille geest is moeilijk  
want het betekent over iets spreken  
wat zich niet in woorden laat vatten.

Wat is de stille geest?  
Het is datgene in ons wat,  
zoals wij leven,  
onbekend voor ons is;  
wat ons hele leven aanwezig is  
wat zelfs de oorzaak is dat je geboren bent  
en wat straks als we sterven nog is.

Wat het precies is valt niet te zeggen  
het is iets wat je zelf moet opmerken –  
je moet opmerken wat al in je is  
buiten alles wat je kent:  
je kent je gedachten  
je kent je gevoelens  
je kent je gewoonten  
je kent de idealen die je hebt  
de dingen die je nastreeft  
je kent verdriet, plezier, vreugde.

Maar wat daaraan vooraf gaat...  
elke beweging, elke ademtocht  
is alleen maar mogelijk  
omdat dat andere er is;  
je kunt het leven noemen  
je kunt het God noemen

je kunt er allerlei namen aan geven –  
het is het onbekende,  
het is het geheim in ieder van ons.

Zolang je dat geheim niet tot je toelaat  
het niet kent in zijn hoedanigheid,  
zolang leef je aan de buitenkant;  
ook al heb je heel diepzinnige gedachten  
ook al lees je prachtige boeken,  
dat is allemaal *over* datgene  
wat je niet kunt aanduiden.  
Het allerbelangrijkste wat je moet begrijpen  
is dat je het zelf moet ervaren.

De moeilijkheid is dat je dat niet zomaar kunt.  
Want ook al wil je dat vreselijk graag,  
je hebt natuurlijk allang gemerkt dat je niet...  
stil kunt zijn  
er zijn altijd gedachten of gevoelens.  
De eerste stap is dat je gaat opmerken  
dat dat zo is.

Want als we met meditatie beginnen  
hebben we daar altijd een reden voor –  
er zijn evenveel redenen als er mensen zijn.  
Maar als je lang genoeg  
aan jezelf blijft opmerken  
hoe je doet, hoe je bent, hoe je voelt,  
ga je merken dat de reden waarom  
je met mediteren begon  
het eigenlijk niet is,  
het is eigenlijk iets heel anders –  
ook al was het de motor om het te gaan doen,  
dus daar is niks verkeerd aan.  
Maar na enige jaren ga je merken  
dat er iets heel anders aan de hand is:

je merkt dat je maar een héél klein stukje  
van jezelf kent – echt een minuscuul stukje  
in verhouding tot wat je eigenlijk bent.

We denken meestal dat we nu deze keer  
*pats boem!* op de wereld zijn gekomen.  
Maar dat is helemaal de vraag.  
Het is meer waarschijnlijk  
dat je weer een keer op aarde bent  
om je bewust te worden.

Want bewustworden  
is de enige diepe zin die het leven heeft,  
bewustworden van alles,  
niet alleen van de dingen die je mooi vindt,  
van *alles*,  
van elke wending van je gedachten,  
van elke intensiteit van je gevoel,  
van de onrust die er bij iedereen is,  
ook al hij lijkt hij een heel gelijkmatig mens.  
Dat kun je bij jezelf gaan opmerken.  
En ook hoe je denken en voelen  
invloed uitoefenen op je adem.

## II

Je adem is eigenlijk je beste vriend  
alleen je weet dat nog niet.  
Je adem probeert al de ongedurigheid  
die door je heen trekt te corrigeren –  
zodra je wakker wordt en zelfs in je dromen,  
je bent altijd en altijd maar bezig,  
wat maakt dat je onrustig bent en ontregeld –  
maar dat lukt niet, je voert steeds nieuwe onrust in.

Dus als je probeert naar je adem  
te luisteren en te voelen,  
te beleven wat die adem is,  
begin je gelijk minder onrustig te zijn.

Dat is heel simpel:  
als je echt op je adem probeert te letten  
heb je een onderwerp voor je aandacht  
en dat is je adem.

In het begin zul je merken  
– dat kan maanden duren –  
dat je misschien maar vier ademtochten  
bij je adem kunt zijn,  
dan komt er al weer een gedachte binnen...  
heel gewoon, maar onopgemerkt.  
Wees dan niet boos op jezelf  
maar ga weer rustig terug naar je adem.

Dat gaat eindeloos door...  
als je een half uur zit  
ben je misschien vijf minuten bij je adem,  
de rest van de tijd ben je afgeleid  
door gedachten en gevoelens  
die komen en gaan:  
iets wat je vergeten hebt  
iets wat je moet doen  
iets wat je verkeerd gedaan hebt  
iets wat je juist heel goed gedaan hebt...  
Wat je bezighoudt gaat eindeloos door –  
terwijl het eigenlijk volkomen onzin is  
want je zit stil en probeert je adem te volgen.

Het is een hele deuk voor je zelfbewustzijn  
als je ontdekt hoe weinig je kunt:  
je kunt niet eens op je adem letten,  
het denken loopt maar door, loopt maar door.

Maar je moet ergens beginnen...  
als je het zitten maar lang genoeg doorzet.  
Daarvoor moet het ook ontspannen zijn.  
Want als je niet goed zit  
en je lichaam telkens aandacht vraagt  
is er nog meer afleiding in jezelf.  
Het allereerste is: zit zo ontspannen mogelijk.  
Als dat niet direct lukt, ga je desnoods liggen –  
en merk je dat je niet eens ontspannen kunt liggen.  
Als ik dat zo zeg dan denken jullie: die man is gek...  
maar het is zo, je kunt niet eens ontspannen liggen.

Dat moet je allemaal oefenen,  
maar het is iets héél eenvoudigs –  
je kunt niet eenvoudig genoeg beginnen:  
leren ontspannen te zijn.  
Ook dat is een kwestie van bewustworden,  
bewustworden waar de spanningen zitten  
en hoe je ze los kunt laten;  
dan komen ze er weer in en je laat ze weer los,  
ze komen ze er weer in en je laat ze weer los...  
en zo gaat dat.  
Het voordeel is dat je weer een onderwerp hebt  
en zo minder aan 't kwetteren bent in je hoofd.

Op den duur ga je merken dat die adem  
op verschillende plaatsen in je lichaam kan zijn,  
dat je hem kunt opmerken,  
je kunt hem helemaal beneden laten zijn,  
in je bekkenbodem.  
Voor je gevoel – dat is niet fysiek –  
gaat je adem omlaag ... omhoog ... omlaag,  
uitademend stroomt de adem omlaag  
rust even ... gaat weer omhoog  
rust even ... gaat weer omlaag.

Je gaat opmerken  
– ik praat over heel eenvoudige dingen –  
dat de ‘keer’ van de adem  
zowel bij de uit- als de inademing  
meestal scherp is,  
na het ‘uit’ komt onmiddellijk het ‘in’.  
Maar het gaat erom dat het ‘rond’  
in elkaar overgaat,  
de uitademing gaat heel rond  
over in de inademing –  
ik gebruik een metafoor hiervoor  
om je het gevoel te geven.  
Het is iets vriendelijks,  
niet het pompen van een blaasbalg,  
maar: uit ...  
... en langzaam komt de inademing  
... en langzaam komt de uitademing.

Op den duur – wanneer dat is  
kan voor ieder verschillend zijn –  
ga je de behoefte krijgen om die adem  
zolang mogelijk beneden te laten  
in je bekkenbodem.  
Dat is iets wat je opmerkt –  
ik kan het wel van tevoren zeggen,  
maar het moet iets zijn wat jij gaat opmerken,  
wat in jou gebeurt.

De meeste meditatiesystemen schrijven iets voor.  
Ik zeg alleen: merk op wat er gebeurt,  
ik geef alleen punten waar je op moet letten  
om verder bij jezelf te komen.  
Want daar gaat het om,  
om bij je totale zelf te komen,  
niet dat hele kleine stukje wat je kent.  
Ook al heb je tachtig jaar geleefd,



het blijft een heel klein stukje.  
De werkelijkheid is veel diepgaander,  
veel subtieler, veel complexer.

### III

Hoe beter je leert op te merken  
wat er allemaal in jezelf gebeurt,  
hoe rustiger je wordt, vanzelf.  
Je hoeft jezelf niet tot stilte te manen:  
als je opmerkt wat er in jezelf gebeurt  
en je kunt daar bij blijven met je aandacht,  
dan word je vanzelf stil.  
Dat is de schoonheid ervan,  
het is niet iets wat je je voorneemt  
het gebeurt in het ontdekken, in het ervaren.

Dat is de diepste zin van meditatie:  
dat het uit zichzelf gebeurt,  
het is niet iets wat jij je voorneemt  
of als doel stelt.  
Als je je iets als doel stelt –  
wat het ook is, het mag nog zo mooi zijn –  
is het dood, is het statisch,  
het kan niet meer veranderen.  
Wat ik bedoel is dat je  
in het opmerken wat er gebeurt  
vanzelf op diepte komt,  
zodat het iets is van jou –  
niet omdat ik het zeg, of een boek,  
maar omdat jij het zelf opmerkt.

Ik kan dat niet genoeg herhalen:  
het gaat erom dat jij het zélf opmerkt  
en niet volgens een voorbeeld werkt,

dat dood is, niet wat op het moment gebeurt.  
Je moet steeds zorgen dat je ontdekt.  
Dat kan alleen maar door te doen  
en je geen gedachten te maken waar je uitkomt.  
Dat is voor ons misschien het allermoeilijkst:  
elke gedachte daarover voorgoed weg te zetten,  
je weet niet waar je uitkomt;  
mijn ervaring is niet gelijk aan die van een ander,  
je hebt uiteindelijk alleen iets aan je eigen ervaring  
hoe betrekkelijk die ook is.

Ik weet natuurlijk heel goed,  
onze ervaringen zijn geconditioneerd  
door onze opvoeding, door alles wat je doorloopt  
als je geboren wordt, opgevoed wordt en leeft.  
Maar het is de enige basis die je hebt,  
dus daar werk je mee.  
Maar als je blijft opletten,  
als je blijft ervaren wat er aldoor in je gebeurt,  
dan wordt dat vanzelf weggewassen –  
helemaal niet ingewikkeld, het gebeurt...

Het enige waar het op aankomt  
is dat je voortdurend opmerkt wat er gebeurt –  
zonder daar een gedachte over te hebben.  
Want wat ik van alle mensen hoor  
in al die vraaggesprekken  
die ik gehad heb in de loop van m'n leven,  
zijn vragen over iets wat ze in gedachten hebben.  
Ze hebben niet iets opgemerkt, maar erover gedacht.  
Zodra je denkt over iets wat je ervaren hebt  
is het verknoeid, je moet bij je ervaring blijven.  
Die ervaring is nooit hetzelfde –  
zomin als de ene adem gelijk is aan de andere –  
er gebeurt voortdurend iets in jezelf,  
hele kleine verschuivingen die je niet opmerkt

maar die je adem wél opmerkt.

In de zen-literatuur zijn veel getuigenissen  
van meesters die dertig jaar bezig waren  
alleen hun adem te bestuderen.

Dat lijkt voor ons belachelijk...

Maar ze waren aan iets heel basaals bezig:

ze waren bezig zichzelf te ontdekken –

dat totaal wat ze zijn

en niet dat kleine stukje wat wij kennen.

Wat we kennen is altijd in *reactie*,

op wat in de wereld gebeurt

of op wat in onszelf gebeurt.

#### IV

We leven reactief –

we leven niet van onszelf uit,

we leven voortdurend in reactie.

En we merken dat niet op.

Daar zit de eigenlijke angel:

we merken het niet op.

De vragen die ik krijg

zijn altijd reactievragen.

En vragen naar hoe het verder gaat:

‘kan ik daar en daar uitkomen?’

Dan moet ik altijd zeggen:

‘nee, je weet niet waar je uitkomt.’

Het is heel moeilijk voor ons

om niet iets in de toekomst te hebben

waar we naartoe kunnen leven.

We merken niet eens op dat we,

áls we ergens naartoe leven,

iets proberen wat onmogelijk is.

Je kunt je geen denkbeeld vormen  
en daar naartoe proberen te leven.  
Dan maak je jezelf dood,  
je maakt dat je niet kunt ontdekken  
want je wilt dát of dát bereiken.  
Dat is heel dwaas...

Ook de wetenschappers weten dat inmiddels:  
je kunt alleen proberen te ontdekken.  
Wij hebben geen complexe apparaten nodig  
dat kunnen wij zelf ook:  
ontdekken hoe ons bewustzijn werkt,  
wat er in dat bewustzijn allemaal plaatsheeft.

Als je daar echt op in gaat  
ga je merken hoe mechanisch je leeft:  
als er dít gebeurt, is er dát antwoord.  
Daar is nooit iets nieuws bij.  
Daarom hebben we zo'n behoefte aan een 'kick',  
dat er iets gebeurt...  
Dat komt omdat we veel te mechanisch leven.  
We leven in een wereld die we eigenlijk al kennen,  
die we herkauwen, met een kleine nuance erbij.  
Maar in wezen doen we aldoor hetzelfde.  
Dat uit zich in ons lichaam,  
in de adem, in de energie.  
Dus als je dat wilt veranderen  
moet je het eerst heel grondig leren kennen.  
Je kunt niet zeggen:  
'ik wil daar en daar uitkomen'  
of: 'ik moet zo en zo zijn.'

Je moet eerst leren kennen wie je bent,  
hoe je doet, hoe je denkt, hoe je voelt –  
dat is heel veel...  
En altijd weer zonder een bepaald doel,

alleen maar om jezelf te leren kennen.  
Want als je jezelf niet kent  
kun je ook een ander niet kennen,  
kun je zelfs een ander niet helpen.  
Want je redeneert, je denkt en voelt  
vanuit jouw speciale manier van zijn.  
Het gaat erom dat je zo open bent  
dat die ander tot je doordringt zoals hij is –  
en niet zoals jij denkt dat hij is.

Dus het heeft met je hele leven te maken:  
het heeft met je relaties te maken,  
met je verhouding tot de dingen  
die je ontmoet in je leven,  
de voorwerpen die je gebruikt,  
het bed waarin je slaapt,  
het huis waarin je leeft,  
met de manier waarop je je voedsel maakt,  
de manier waarop je het opeet.

## V

Aan dat laatste: hoe je eet,  
wordt maar weinig aandacht geschonken,  
we zijn wel bezig met de aard van de voeding.  
Maar hoe we het voedsel tot ons nemen,  
hoe we dan zijn ...  
Voeren we intussen een diepzinnig gesprek,  
lezen we een krant of een boek terwijl we eten?

Let er eens op: hoeveel ervaar je echt  
en hoeveel ervaar je eigenlijk nauwelijks.  
Want als je met een ander praat terwijl je eet  
kun je niet echt proeven.  
We beseffen niet dat het voor ons lichaam niet goed is

als we zo gedachteloos, zonder echte aandacht,  
ons voedsel tot ons nemen.

Dat is véél belangrijker dan de hoeveelheid calorieën:  
proef je echt, leef je echt, kun je echt genieten –  
niet omdat in een tijdschrift staat dat iets lekker is,  
maar kun je echt genieten van dat wat je eet?  
En als je merkt dat je er niet van kunt genieten,  
kun je daar op ingaan:  
ligt dat eraan hoe ik het voor mezelf bereidde,  
was ik toen met m'n gedachte ergens anders?

Zo kom je stapje voor stapje  
bij de mens die je bent.  
Die blijkt heel mechanisch te zijn  
en kan heel makkelijk gemanipuleerd worden.  
We vragen ons vaak af:  
waarom kan een regering ons manipuleren?  
Dat komt omdat we niet weten wat we willen,  
niet écht weten wie we zijn.  
Dan kun je gemakkelijk gemanipuleerd worden,  
van dát moet je doen, en dát is goed voor je.  
En eigenlijk geloof je dat  
je gaat het lekker vinden of goed of behaaglijk...

Maar wat is echt in je leven?  
Dat is waar meditatie om draait.

Iedereen heeft van allerlei vragen.  
Door die vragen kun je weer niet opmerken  
wat er gebeurt op het moment dat je vraágt.  
... het is écht zo  
dat je niets in je leven kunt aanwijzen  
waar je echt induikt  
wat je echt helemaal probeert te ervaren  
te voelen, te beleven.

Je leeft eigenlijk heel theoretisch.  
De een zegt dat dit goed is, de ander dat,  
de ene therapie belooft je dit, de ander dat...  
maar wat gebeurt er nu eigenlijk?

Als je daarop gaat letten  
(daar hoef je niets aan te doen  
je hoeft je niets voor te nemen  
geen afspraken te maken met je relatie) ...

... dan ga je vanzelf eenvoudiger leven,  
je merkt dat je veel te veel dingen  
tot je getrokken hebt,  
waardoor je nooit rustig kunt ervaren  
wat er is  
wie je bent.

... dan ga je ook behoefte krijgen om  
telkens als het even kan  
niks te doen,  
bij je adem te komen  
die komt en gaat.  
Als je dat lang genoeg doet  
ga je ook de energie opmerken,  
die is er altijd, maar je merkt het niet op,  
je bent zó druk met andere dingen...  
Als je je energie gaat ervaren  
wordt die sterker,  
alles waar je echte aandacht aan geeft  
gaat bloeien.  
Dat is een ontwikkeling in jezelf  
die jij alleen maar kunt volgen –  
een ander kan dat niet.

... en je gaat opmerken dat je minder gaat vragen,  
je ontdekt dat vragen buitenom is.

Dat helpt niet écht, dat helpt eventjes,  
je krijgt een antwoord, dat is dan bevredigend.  
Maar het enige antwoord waar je wat aan hebt  
is wat jou wijst op nog dieper op jezelf ingaan.  
Daar gaat het aldoor om.

## VI

Ik heb nu een heleboel overhoop gehaald.  
Je moet dit doen, dag aan dag.  
Je merkt dat je jezelf niet hoeft te dwingen  
om dat onderzoek te vervolgen –  
dat is ook een rare gedachte:  
dat je jezelf zou moeten dwingen  
om te doen wat zo vitaal is, zo heel direct,  
wat echt nieuw is, nog nooit geweest –  
wat jij ontdekt is echt nieuw,  
een ander kan dat op zijn manier ontdekt hebben,  
maar dat is zijn ontdekking, niet de jouwe.  
Dat je dat ziet.  
Heel veel waar je tegenop kijkt  
wordt dan van niet zoveel belang,  
je leert een van de meest geweldige dingen:  
dat je niet door navolging iets kunt bereiken,  
maar dat het door jezelf ontdekt moet worden.  
Onze maatschappij hangt aan elkaar van navolging –  
we gebruiken het woord 'creatief' heel veel,  
maar dat is altijd een wending in het bekende.  
Dit gaat veel dieper  
dit kan niemand je vertellen  
dit moet je zelf doen.



## VII

Wat ik genoemd heb  
is maar een héél klein stukje  
van die ontdekkingsreis in je leven  
die nooit eindigt,  
maar die je vanzelf steeds stiller maakt –  
wat niet wil niet zeggen  
dat je je terugtrekt uit de wereld  
of dat je eenzaam wordt.

Maar er is zóveel te ontdekken,  
in jezelf,  
in de meeste kleine dingen:  
hoe je een kopje neerzet  
hoe je een kopje thee drinkt  
hoe je loopt  
hoe je een deur opent en sluit  
hoeveel kracht je aanwendt om iets te doen;  
of je voldoende let op de behoeften  
van je lichaam – dat zijn er heel veel,  
maar we komen er niet aan toe,  
we hebben zo vreselijk veel  
buiten onszelf te doen...

Dan zijn we verbaasd dat we ziek worden  
en dat we, zoals dat nu heet, gestrest zijn –  
allemaal omdat we onszelf niet kennen,  
voortdurend ergens naar op weg zijn  
met een onbekende mens.

Meditatie betekent eigenlijk:  
jezelf helemaal leren kennen,  
niet alleen dat kleine reactieve stukje,  
dat is zó minuscuul...  
je bent zóveel groter, zoveel ruimer

zoveel intelligenter ook,  
je hoeft niet in nabootsing te blijven steken  
je kunt helemaal jezelf zijn  
en dat is heel veel ...

'Over de stille geest' kunt u beluisteren op [www.taozen.nl/Toespraken1995-2000.htm](http://www.taozen.nl/Toespraken1995-2000.htm)  
[1999 | 8 MEI]

# Zo groeit de bloem in het onbeschrijflijke

Mennorode, 18 december 2005, *zondagmorgen*

I

Vanochtend werd ik wakker  
met een heel oud beeld:  
dat je helemaal in je bekkenbodem zit  
en dat je navel naar de hemel wijst.  
Dat zijn twee stappen.  
De derde stap moet nog genomen worden:  
dat de hemel, het mysterie,  
helemaal om je heen is  
en je tevens heel duidelijk rust in de aarde.  
Want je bent niet weg van de aarde,  
je rust erin.  
Tegelijkertijd ben je in het mysterie.

Ook al is het maar een beeld,  
het geeft toch heel kernachtig weer  
waar het om gaat.  
De voorperiode duurt heel lang:  
het gaan rusten in je bekkenbodem.  
Want het oppervlakkige denken  
– wat beperkt is,  
maar tevens heel sterk en heel oud –  
heeft een geweldige macht over je;  
daar ligt je verleden in besloten,  
je opgroeien,  
een bepaalde plek bij bepaalde mensen,  
met bepaalde gedachten en overtuigingen.  
Die neem je eerst over,  
daarna verzet je je ertegen  
en maak je je er van los.

Maar het blijft eigenlijk hetzelfde,  
je blijft daarin ronddraaien.  
Op den duur daagt het bij je  
dat dit niet het enige is  
dat er iets anders is.  
Soms komt dat langs  
onverwacht, onaangekondigd  
en bevrijdt je even van de chaos in jezelf.

Dat is een geweldige ervaring  
en daar ga je natuurlijk over denken –  
natuurlijk, je hebt niks anders;  
die ervaring is geweest,  
maar je denkt al aan de volgende.  
Daar zijn boeken van vol geschreven,  
er zijn systemen en therapieën  
en er ontstaan steeds nieuwe.  
Maar dat is allemaal niet van dát –  
dat wat vóór alles is, en nà alles is.

## II

Zo groei je langzamerhand –  
dat is de weg – naar de gedachte  
dat je het niet begrijpen kunt.  
Het is een geweldige stap  
als je echt voor jezelf vaststelt:  
dat kan niet.  
Als je dat vaststelt, *echt* vaststelt,  
ben je al een stuk losser  
van de dwang, van het tijdelijke.  
Het tijdelijke is heel groot  
het zijn al je gewoonten  
al je gedachten al je vermoedens, meningen  
voorstellingen, verwachtingen – alles.

Daar ben je niet zomaar los van.  
*En het blijft ook*, het blijft altijd,  
anders kun je niet leven,  
je hebt het nodig – je tijdelijke huis,  
je 'ik', je lichaam, heb je nodig.  
Ga dat tijdelijke niet veroordelen,  
dat is verspilde energie, je *bent* dat.

Maar je hebt geproefd van dat andere,  
*écht geproefd*,  
niet uit de boeken  
niet uit mededelingen  
niet uit de geschiedenis,  
maar je hebt *zélf* ervaren.

Dat geeft al een geweldige rust  
de rust dat je mag zijn zoals je bent  
dat je niet meer bent dan je bent.  
Je *bent* in een bepaald stadium,  
je weet van het mysterie.  
Maar het is maar heel kort,  
telkens weer, 't is maar kort.  
Het gaat dus om je intensiteit  
van het korte moment.  
Als het *heel erg* intens is  
kun je het niet meer vergeten.

Telkens op de dag, zomaar, denk je:  
'o ja, dat ben ik eigenlijk:  
*onverbrekelijk deel* van het mysterie;  
daartoe behoorde ik al bij m'n geboorte  
en daartoe blijf ik behoren als ik sterf,  
dat wil zeggen  
als m'n lichaam z'n *tijd* heeft gehad.'

### III

En intussen – wat is de opgave?  
De opgave is  
dat te zijn wat je niet kunt bespreken,  
alleen maar dat te zijn  
dat uit te drukken in je leven.  
Je weet niet hoe je dat doen zal  
dat is niet bekend  
daar kun je dus ook niet over denken.  
Je kunt alleen maar  
diep in jezelf ervaren wat het is  
en van daaruit leven, telkens weer –  
want je verliest het natuurlijk,  
dat is ook heel bekend,  
je verliest het telkens.  
En dan ben je weer in de chaos.  
Die chaos kan gestructureerd zijn  
dat is mogelijk  
*maar het blijft chaos.*

### IV

Zo leef je.  
En je ziet om je heen  
de mensen, de wereld, de dingen  
die elke dag bij je zijn  
en die je gebruikt.  
Dan is het weer belangrijk:  
hoe gebruik je ze,  
vanuit dat onbeschrijflijke  
of vanuit het tijdelijke?  
Gebruik je ze  
vanuit het onbeschrijflijke  
dan heb je eerbied voor *alles*:

de kleren die je aantrekt  
het eten wat je eet  
de mens die je ontmoet –  
met wie je, soms, al heel lang hebt geleefd  
maar die nu nieuw voor je is.

Je vraagt je af:

die mens, hoe is ie, wat beweegt hem?

Je vraagt je niet meer af:

*houdt hij van me?*

maar: wat beweegt hem,

wat maakt dat hij is zoals hij is –

daar heb ik nog nooit naar gevraagd

ik heb altijd alleen maar gedacht:

*houdt hij van me?*

Dat is iets heel anders:

dat je met je aandacht naar die ander toegaat.

*Niet om er iets aan te doen –*

*dat heb je tot nu toe gedaan*

*altijd doe je er iets aan: verbeteren,*

*je bent altijd bezig iets te maken...*

Dat laat je nu na

je moet eerst weten wie die ander is,

z'n kern, z'n dagelijkse zijn;

hoe hij zich verhoudt

tot z'n dagelijkse zijn, tot z'n kern.

Je stelt soms een vraag, heel voorzichtig,

je wilt hem niet laten schrikken.

Heel voorzichtig vraag je telkens wat,

een kleinigheid maar...

Je hoopt dat hij daarop kan antwoorden

dat hij zich niet bedreigd voelt

dat hij zich niet *bevraagd* voelt

dat hij voelt dat je

*echte* belangstelling hebt voor hem.



En zo komt langzaam  
een nieuwe verhouding op gang  
voetje voor voetje  
telkens wachtend,  
wachtend op wat wil komen.  
Dat heeft die ander niet in z'n macht  
er zijn zoveel blokkades vanuit het verleden  
die moeten nu langzaam duidelijk worden.  
Zodat in dat *eindeloze* gesprek  
tussen jou en de ander  
die blokkades kunnen smelten.  
*Dat doe jij niet*, dat gebeurt,  
dat gebeurt in die aandacht.  
*Dat doe jij godzijdank niet!*  
Want als je het doet  
ben je alweer bezig  
dan ben je niet meer die oase  
waarin de ander zich kan ontspannen  
waarin hij geen schaamte meer heeft  
waarin hij kan zijn zoals hij is.

Dat duurt heel lang...  
want dat ben je niet gewend,  
het is heel nieuw.  
Het is ook prachtig dat het nieuw is  
want als je er ook maar iets van wist  
was het al kapot.  
Alles wat je vast kunt stellen  
is niet dáárvan.  
Het is heel bijzonder  
dat er geen schaamte meer is  
dat je naakt staat  
en dat dat goed is;  
dat je je eindelijk, *eindelijk*  
niet meer hoeft te verdedigen  
ook niet subtiel

ook niet toch...  
Dat je echt samen bent  
zonder afscherming;  
dat je er samen voor staat,  
naakt.

Zo groeit de bloem in het onbeschrijfelijke.  
Die bloem blijft bestaan  
ook als allebei de aarde verlaten hebben  
omdat het tijd is.  
Uit die bloem komen nieuwe vruchten voort,  
je weet niet wanneer en je weet niet hoe  
je weet ook niet hoe de wereld  
waar je in terugkomt zal zijn.  
Je hebt alleen maar dat besef.

'Zo groeit de bloem in het onbeschrijflijke' kunt u beluisteren op [www.taozen.nl/Toespraken2005.htm](http://www.taozen.nl/Toespraken2005.htm) [2005 | 18 DEC ]

# Colofon

'*De ziel zingt in aandacht*, vier poëtische sessietoespraken' is de eerste uitgave in de reeks **Tao-zen Poëzie**. U vindt hierin toespraken van Maarten Houtman met grote poëtische kracht, die een vanzelfsprekende uitdrukking vonden in versvorm.

In de reeks **Tao-zen Cahiers**, *integrale teksten van meerdaagse sessies* verschenen tot dusver:

- *Terugkeren tot de oorsprong*, toespraken en gesprekken december 1996
- *De studie van het bewustzijn*, toespraken en gesprekken december 1990
- *Vleugels om te vliegen*, toespraken en gesprekken juli 1985
- '*Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?*', toespraken en gesprekken december 1999

*Vormgeving en redactie:*

Hein Zeillemaker

Klaaske Fokkens

Copyright 2016 ©

Stichting 'Zen als leefwijze'

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

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

tel.: +31 (0)20 6320930

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

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