Maarten Houtman

Dromen, visioenen, vergezichten

Keuze uit de sessie-toespraken

Zen als leefwijze

Inhoudsopgave

Voorwoord 5

De ongelovige
Korte autobiografische schets 6

De wind nam me mee terug in de tijd
Eefde, donderdag 24 maart 1983 8

De val uit het lichtend weefsel
Sterrelaangroep, 25 januari 1992 12

De Heren van Bestemming en het Lot
Sterrelaangroep,15 mei 1994 15

Terug naar vóór de geboorte
Sterrelaangroep,16 juni 1994 20

Een blijvend gevoel van voorlopigheid
Huissen, zondag18 december 1994 24

Twee richtingen in je leven
Huissen, maandag 16 december 1996 30

De verschroeiende vuurwind
Huissen, dinsdag 17 december 1996 38

In de pauze zijn
Huissen, zondag 27 april 1997 43

Colofon 50

Maarten Houtman

Dromen, visioenen, vergezichten

Keuze uit de sessie-toespraken

Zen als leefwijze

Voor Hanna

die ons al die jaren van beelden voorzag

Voorwoord

Ja, als een vooraanstaand auteur overleden is, krijg je de bloemlezingen… Een doos in een doos. Maar als je jarenlang, al uitpakkende, oppoetsende, zoveel rijkdom langs en door je heen hebt laten gaan, *kun* je gewoon niet stilzitten…

Wat ons na al die jaren werk het meest bijbleef, zijn de verhalen van Maarten over zijn jeugd en de dromen en visioenen waar hij soms over vertelde tijdens een sessie.

Dat was de vertrekpunt bij het samenstellen van deze bundel: kunnen die toespraken, de verwoordde inzichten, je dichter bij de essentie brengen waar hij altijd over sprak – zodat de vonk overslaat. Zoals hij het zelf verwoordde aan het begin van zijn toespraak *De val uit het lichtend weefsel:*
'Ik wilde proberen om jullie deel te laten hebben aan iets wat zich telkens in mijn leven in meer of minder versluierde vorm heeft voorgedaan, maar wat in de loop van mijn leven geleidelijk aan duidelijker is geworden. En wat misschien een hulp is om te beseffen hoe dat leven dat wij leven, ingebed is in een veel groter gebeuren dan we normaal waarnemen.'

We wensen je veel plezier en inspiratie toe bij het lezen en beluisteren (via de links).

De ongelovige

Korte autobiografische schets

Dit is het einde, dacht de man. Hij zou boven de rioolgoot van het kamp kunnen hurken om de kramp iets te verlichten, maar hij wist van de uitgeteerde stervenden die hij in de dodenbarak verpleegde, dat na deze kramp weer een andere zou volgen en nog een en nog een, tot de laatste waar je in wegraakte.
De verpleger maakte je schoon van het laatste dat gekomen was en draaide je voorzichtig op je rug, je handen op je buik gevouwen, je ogen voorzichtig toegedrukt, als je ze nog niet zelf gesloten had.
Alleen de oude heilige uit de bergen, die vier maanden naast hem had gelegen, was op zijn eigen tijd, nog gezond, gegaan.
Voor hij ging, had hij de man, die in verhouding heel jong was, gezegd dat niets in het leven overgeslagen kon worden of uitgesteld. Als je je eraan probeerde te onttrekken, ontmoette je het weer, in dit leven of een volgend. Zo was het beschikt.
De kramp werd steeds machtiger en had nu ook zijn borst samengetrokken.
De oude vertelbaboe aan zijn bedje zei altijd, als de bewegende schaduwen van het olielampje hem te dreigend insloten: ‘Luister verder, je weet niet hoe het afloopt, dat is nog in het verhaal verstopt.’
Het jongetje hoorde dan opnieuw het sjirpen van de krekels en soms de droeve roep van een uil onder de sterren, terwijl de wind de schaduwen meenam.
Nu luisterde het jongetje in de man verder. Hij herinnerde zich van het halve uur in de zon, elke middag, om zich te desinfecteren, dat de blauwe berg hem soms wenkte als hij leeg en verloren naar zijn goedige top keek, waar kleine wolken in een krans heel langzaam omheen bewogen. Dat er heiningen en wachttorens tussen waren, deed er niet toe.
Soms breidde de berg zich helemaal tot de man uit, zodat hij kon worden opgenomen in de liefelijkheid van het ongeborene. Als hij daar tenminste naar verlangde, want de berg verplichtte hem nooit. Hij was er alleen maar in zijn ongedeelde volheid.
Zelfs in deze regennacht zou de berg er zijn en van hem weten, dacht de man, en gaf zichzelf met zijn kramp aan hem over.
Hij stierf niet en kon toen het kamp openging, de poort uitwandelen met de berg in zijn rug. Hij wist dat hij een ander kamp inwandelde, met heiningen die je niet direct zag en wachters die pas optraden als je hun niet voldoende erkende.
Na enkele jaren hoorde hij van een meditatie die de ervaring van het ongeborene als het enig werkelijke erkende. Omdat hij ijverig was, las hij de verslagen van de meesters die erover vertelden en aangaven wat je doen en laten moest.
Onbewust hoopte hij een aanduiding van de liefelijkheid ervan tegen te komen. Hij vond vastbesloten inspanning, een streng en afgezonderd leven, onoplosbare raadsels en tenslotte een inzicht dat met één slag alles uitwiste en vernieuwde.
Lange tijd overwoog de man het beschrevene. Maar op een ochtend, na een lange wake, vroeg hij de berg hierover, hoewel hij al lang in een ander land leefde.
Over vele zeeën en landen breidde de berg zich uit om hem tot zijn liefelijkheid, die van het ongeborene was, toe te laten.

De man begreep nu dat ieder mens zijn weg in het hart draagt, en dat hij de enige is die deze weg kan gaan.
Hij vertelde ervan aan de anderen die met hem waren en merkte dat zij hem een zonderling vonden, die de aanbevolen gehoorzaamheid, inspanning, discipline en afzondering niet genoeg hoogachtte.
Het was duidelijk dat hij als ongelovige verder moest, met achting voor allen die hem waren voorgegaan op hun manier. Al hadden zij niet gemerkt dat ze het voorgeschrevene verlieten toen het ongeborene hen opende.

Maarten Houtman

De wind nam me mee terug in de tijd

Eefde, donderdag 24 maart 1983

Vannacht droomde ik een oude droom, namelijk dat ik stierf. Over het algemeen is dat een droom die, behalve dat hij me ontroert, mij een groot gevoel van bevrijding geeft, omdat je eindelijk los bent uit al die knellingen waar je in zit.
Maar vannacht was het anders. Vannacht zag ik mezelf liggen en ik zag dat die knellingen eigenlijk uit mezelf kwamen, dat ik de grote knevelaar ben. Die dan net doet alsof het leven of de ander dat veroorzaakt. Maar ik ben het zelf. En ook als het lijkt alsof de situaties van buiten komen, ben ik het zelf. Ik ben zelf degene die dat ensceneert, met hulp van de schepping.
De droom ging over in wakker worden en ik besefte dat ik op kamer 24 lag, met een lekkende kraan. En ik hoorde de wind. De wind ruiste en steunde, en nam me, zonder dat ik het zelf wou, mee terug in de tijd.
Ik kwam terug bij het kleine jongetje in het oerwoud. Maar daar hield de wind niet op. De wind kwam ook steeds verder binnen, het raam in, de kamer in, en nam bezit van alles. En ook bezit van mijn leven.
En ik ging terug, steeds verder terug. En ik merkte het moment dat ik groeide in de buik van mijn moeder. Maar het was nog niet genoeg voor de wind, de wind nam me nog verder mee terug…
En hoe verder ik terugging, hoe meer ik het gevoel had los te komen. Tot er een moment was dat er niets meer bestond, ook de schepping niet, niets meer, helemaal totaal niets meer.
In dat niets kwam een groot verlangen, een verlangen om vorm aan te nemen. En op hetzelfde moment dat het verlangen er was, kwam er een grote droefheid. Het verlangen was heel intens, dat verlangen om vorm aan te nemen, om weer in de vorm te gaan – tegelijkertijd ongelooflijk neerdrukkend als het ware, droefheid.
En langzaam het voelen van het aantrekken van de vorm, die om je heen komt en die die grote vrijheid, die grote leegte, die grote lichtheid, teniet doet – *maar je hebt het zelf gewild,* jíj hebt het gewild – die steeds verder gaat, steeds verder gaat… Totdat je vergeten bent dat je die vrijheid bent, dat niets bent, dat wat níet iets is, waar nog niets is.
En dan krijg je dat je behagen gaat scheppen in die vorm, dat je die vorm gaat aankleden. Niet alleen met kleren, maar met eigenschappen, met verlangens, en met dingen die je ermee doen moet. Dat verlangen om in die vorm te ontwikkelen gaat steeds verder, wordt steeds groter… En je bent helemaal vergeten, *totaal* vergeten, waar je vandaan komt: uit het niets.
En je verzamelt, je verzamelt, kennis, kennis, steeds meer – niet eens materie, maar kennis, woorden, namen, dingen.
En je merkt aan jezelf dat daar geen einde aan is. Wat je ontgaat is dat je steeds voller wordt, steeds voller en steeds nauwer, dat er geen enkele *marge* meer is in jezelf. Dat je eigenlijk nooit meer rusten kan, dat je nooit meer ontspannen kunt. Want daar is die afschuwelijke drang te weten, te weten, te weten, te weten … te hebben, te hebben, te hebben!
Je wordt heel vol. Gisteren zei iemand tegen me: ik heb constipatie in mijn hoofd…
Inderdaad, dat ben je eigenlijk helemaal, je bent een rottend, giftend geheel geworden, je bent teveel. En je doet niets anders dan meer, meer, meer…

En dan heb je zoveel andere dingen nodig. Dan heb je nodig om ascetisme te bedrijven, te onthechten, te vasten, om ik weet wat te doen… Om die afschuwelijke samenballing van het tevéél weer kwijt te raken. Daar brengen we ons leven in door.
En als je nu niet het voorrecht hebt om, zoals ik, vannacht tussen vijf en zes, door de wind meegenomen te worden en de geschiedenis van je eigen leven te beleven, dan ontgaat je dat totaal.
Het gaat er eigenlijk om je te herinneren wie je bent. Je bent niets, je hebt zelf alles om je heen getrokken. En toen je zoveel had dat je genoeg had, heb je het niet gemerkt dat je genoeg had. Je bent verder gegaan.
Uit die levenswil, dat willen er te zijn, komt het teveel voort, het schiet door als het ware. En dat heb je niet in de gaten…
En als je dan heel ziek bent op de een of andere manier, dan moet je jezelf ontslakken en ontgiften en, afijn, al die dingen doen die we zo goed kennen. En die duizenden jaren geschiedenis ons ook verteld hebben.
Maar het tragische is dat wij eigenlijk die kant alléén maar kennen, van ascese, onthechting, vasten, afijn, al die dingen, die kennen we zo goed. Die zijn ons overgeleverd, dat is de praktijk. Daar zijn de religies vol van, ook in het Oosten.
Maar ik heb het gevoel dat er een stuk is vergeten – het *eigenlijke* is vergeten, dat je *niets* bent. Alleen maar intentie. Nog niets verder, geen molecule, geen atoom, stof… Alleen maar intentie, vrij om te gaan. Ook vrij om de stof in te gaan, vorm aan te nemen.
Maar merkwaardig genoeg ontgaat ons het moment dat wij genoeg vorm hebben – nou lijkt het wel alsof het een zelfvervullend mechaniekje is wat je voorttrekt. En waar de hele maatschappij vol van is, wat in elke advertentie gestimuleerd wordt: meer, meer, meer…, je hebt recht op, ik weet niet wat.
Hoe komen we los van die onophoudelijke knevelingen die we onszelf aandoen, waardoor oorlog ontstaat en agressie en wantrouwen, eindeloos.
Als je dat ervaart, dat er niets is, dan dringt het pas eerst recht tot je door wat al die slagvelden zijn, al die hongerende mensen, al die mensen die gewoon niet zicht hebben op waar het om gaat. En die hongeren – niet alleen naar voedsel, maar naar het allereerste, het allernodigste, aller *kostbaarste*.
En je vraagt je echt af: wat kan ik doen?
En dan blijft er maar één ding over, dat is eerst de situatie waarin je bent, en die jij bent, volledig leren kennen. Maar niet in dienst van iets, van wat ook maar, niet om God te vinden, niet om wat dan ook. Maar uitsluitend om dat te leren kennen. En daar dan in godsvredesnaam geduld bij te hebben, *echt* geduld! Zoals je geduld hebt met iemand van wie je héél veel houdt, echt, van wie je *helemaal* houdt. Daar heb je geduld mee. Om zo van jezelf te houden, dat je die hele geschiedenis die je bent leert kennen, zonder voorbehoud, zonder correctie, zonder een *verlangen* tot correctie – dat is het eerste wat opkomt.
Uitsluitend zien, luisteren, je bent de moeite waard… En al die oordelen van de wereld en van de mensen en van je liefste zijn onbelangrijk. *Jij* bent belangrijk, je moet luisteren.
Daar zal je veel tijd voor nodig hebben, misschien een heel leven. Maar dan ben je tenminste echt bezig. Dan ben je niet meer onderweg naar iets fantastisch, van iets wat je in gedachten

hebt, of wat iemand je aangepreveld heeft. Dan ben je bezig. Dan hoef je geen cursussen meer te volgen, dan is alles afgelopen, dan ben je aan de gang…
En er zullen tijden zijn dat je niets hoort en dat je ongeduldig bent, en dat je toch doorgaat met te verzamelen. Maar dat hoort erbij – als je het maar in de gaten hebt, dan is er niets aan de hand. Dan zie je dat het blijkbaar onvermijdelijk is dat je nu bent zoals je bent. Dat zelfs dat ongeduld onvermijdelijk is. Dat is voortgekomen uit dat verlangen wat je allang vergeten bent, het verlangen vorm aan te nemen. Het verlangen wat je *al* die miljoenen jaren door begeleid heeft om steeds opnieuw vorm aan te nemen.
Waar we nu de gekkigheid van verzonnen hebben om je in vorige levens te verdiepen, wat een *wáánzin!* Want dan kom je niet bij dat verlangen, dan kom je niet bij dat begin – het begin, waar jouw leven begon. Dat is een van de vele afleveringen, met alle mislukkingen erbij. Verdoe je tijd er niet aan, keer terug naar dat verlangen van de vorm.
Dan is er een kans dat die vorm geen beknelling meer is, dat die, wat waarschijnlijk de bedoeling is – ik zeg 'waarschijnlijk', want ik weet het niet – een uitdrukking is van wie je bent.
Maar dat is iets anders dan wat wij doen, wij stoppen ons eerst vol, en zijn dan benauwd, en moeten dan purgeren. En dat doen we aldoor maar weer opnieuw. Maar dat is allemaal agressie, dat is dwang!
Er zijn maar heel weinig mensen die beseffen hoe ze zichzelf *altijd-maar-dwingen, eindeloos!* Die dan verbaasd zijn dat ze agressief zijn en dat er oorlog is en dat, afijn, eindeloos…
Daar verzinnen we dan weer allerlei organisaties omheen – ik hoef het jullie niet te vertellen. We organiseren vredesmarsen en ik weet al niet wat… En we zijn allemaal ver weg bezig.
Het gaat erom om terug te keren, om net als de wind geen doel te hebben. Het was natuurlijk niet voor niets dat het de wind was, de wind die gaat en komt, altijd maar door, en die alles wat vastzit op den duur losmaakt, meeneemt.
Het merkwaardige is, als zo'n moment je geschonken wordt, dat alles *ongelooflijk* mooi wordt. Ik hield echt van die kamer met die lekkende kraan en dat kapotte bad, en alles wat er zo bij is. Het is plotseling niet meer lelijk, het is plotseling dat wat er is en waarin je bent – je weet niet waarom. Dat is ook niet belangrijk, je bent daar en je leeft en je ademt. En het volgende moment is er nog niet. Daar heb je ook vrede mee.
Je merkt eerst wat een geweldige rust dat is, als het volgende moment er nog niet hoeft te zijn, als je dat helemaal bent, dat wat er is… En je lacht een beetje om al die gedachten die je anders altijd maar hebt. Die hebben er niets mee te maken, die hebben allemaal te maken met de meest slimme manier van verzamelen…
Kun je begrijpen dat als dit zo is, dat je dan anders moet gaan leven. Leven met genoeg, en niets teveel. Want alle teveel beknelt je maar. Dat is niet alleen voedsel, kennis, maar het is alles, ook je verlangen naar macht, je idealen – pas op voor idealen, mensen, pas er voor op… Kijk er goed naar. En vergeet jezelf niet.

Gesprek (fragment)

- A.: Ik heb er moeite mee, Maarten, om alleen met mezelf bezig te zijn.
- Maarten: Dan heb je niet goed geluisterd. Waar ben ik begonnen is dat je *alles* bent. Dat er niets meer is. Het allereerste begin. Jij bent de enige die dat te weten kan komen. Niet ik, *jij.* Dus je zult met jezelf bezig moeten zijn, je kunt het niet uit de boeken leren.
Als je dit ervaart, dan weet je toch voor het eerst dat jij alles bent, *alles.* De hele schepping. Maar de toegang daartoe loopt door jou heen, niet door een ander. Dus je *moet.* Je kunt het wel buitenom proberen, dat hebben we ook al duizenden jaren gedaan: eerst vaststellen, namen geven, afijn, die hele riedel – en dan daarover ongelukkig zijn…
- B.: Met jezelf bezig zijn is voor ons een beladen begrip geworden, dat roept die vraag op of je dan niet aan 't navelstaren bent…
- Maarten: Het is die afschuwelijke doem die op ons ligt, onder andere uit het christendom, dat je altijd met de ander bezig moet zijn: "Hebt uw naaste lief…", en ze vergeten: *"Gelijk uzelf!"*
En daar zitten we mee, je kunt een ander niet liefhebben als je jezelf niet eerst liefgehad hebt. Dat gaat niet! Dat kan niet! Daar zitten we mee. Inderdaad, dat weet ik wel. Maar ik zou haast zeggen, die gedachte dat je niet met jezelf bezig mag zijn, die is niet van jezelf, die heb je geleerd, die heb je gewoon geleerd…
Maar omdat we helemaal in een constipatie leven, daarom zijn we egoïstisch. Ja, allicht, natuurlijk, we zitten vast, we zitten in de knel! En we trekken nóg meer om ons heen … dát is egoïsme!
Waar het om gaat is die knelling voor eens en voor al eerst helemaal te kennen, niet proberen er onderuit te komen. Niet te zeggen: ik wil hem niet. Niet te zeggen: hij is niet voor mij bestemd. Niet te zeggen: was het maar anders…
Maar hem helemaal te leren kennen, totaal! En dan te beseffen dat je die knelling niet bent. En dan veel later te beseffen dat je die knelling zelf gewild hebt…
Maar dat is misschien niet eens belangrijk, belangrijk is om te beseffen dat je die knelling niet bent – ook al is hij er nu wel – en die mens die bekneld is, een kans te geven om daaruit los te komen. Want, A., alleen een mens die niet meer bekneld is, is *misschien* in staat om andere mensen te helpen om daaruit los te komen. Want anders voeg je toe aan die afschuwelijke druk, die er voortdurend op je uitgeoefend wordt.
Als ik mijn eigen leven naga, dan zijn de momenten dat ik niet bekneld was, uiterst spaarzaam. Misschien nog niet eens een half uur in het geheel – je kunt het niet in de tijd uitdrukken, maar het is een gevoel.

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/eefde/maart83/donderdag/

De val uit het lichtend weefsel

Sterrelaangroep, 25 januari 1992

Ik wil proberen om jullie deel te laten hebben aan iets wat zich telkens in mijn leven in meer of minder versluierde vorm heeft voorgedaan, maar wat in de loop van mijn leven geleidelijk aan duidelijker is geworden. En wat misschien een hulp is om te beseffen hoe dat leven dat wij leven, ingebed is in een veel groter gebeuren dan we normaal waarnemen.
Ik droomde dat ik naar beneden viel. Dat duurde heel lang. En naarmate ik verder naar beneden val, kwam er een geweldige druk op me. Iets wat me heel erg samendrukte, zodat toen ik eindelijk op de bodem was, ik het gevoel had dat ik niet veel meer was dan een aanwezigheid die niets kon bevatten.
Ik kwam op een bodem terecht die zacht was, en tegelijk ook hard. De natuur om me heen was tegelijk in groei, maar ook in afsterven. De dieren vermenigvuldigden zich en stierven. Alleen in een droom kan dat tegelijkertijd plaatshebben.
Natuurlijk kwam er de vraag in me op wat dit eigenlijk betekende. Ik keek omhoog en ik zag daar, waar anders de hemel is, een lichtend weefsel van organismen, die heel zacht ademend bewogen. Allemaal in voeling met elkaar, totdat er op een bepaald moment organismen waren die sneller gingen bewegen en door die snellere beweging ook losraakten van het grote weefsel. Ik besefte toen dat dat het moment is, dat wij zeggen dat een mens geboren wordt.
De organismen die sneller gingen bewegen, ontwikkelden ook een huid, een huid die gedeeltelijk doordringbaar en gedeeltelijk ondoordringbaar was, maar echt een afsluiting was.
Ik had tegelijkertijd een heel verdrietig gevoel, dat hier iets gebeurde wat grote moeilijkheden zou veroorzaken.
En ik zag dat op de bodem waar ik was, ook mensen liepen die ik kende. Ze liepen in verschillende richtingen. Soms waren er mensen die in dezelfde richting liepen en die op die manier dus iets met elkaar te maken hadden. Maar je zag ook dat die richtingen weer uiteen gingen. En dan zag je aan de gezichten dat die mensen eigenlijk niet begrepen wat er gebeurde. Ze hadden het gevoel gehad dat ze iets met elkaar te maken hadden, maar toen bogen die richtingen af en hadden ze een vervreemdend gevoel, dat kon je zien. Ze begrepen niet wat er aan de hand was. En in m'n droom – die ik al zo vaak gedroomd heb, in verschillende fasen van mijn leven – begreep ik wel wat dat was.
Maar ik wachtte eigenlijk nog op iets anders – ook dat is iets wat je eigenlijk alleen maar in een droom hebt – en daarvoor keek ik weer omhoog. En ik zag dat de organismen die sneller waren gaan bewegen, langzaam weer terug gingen naar het oude ritme – het kosmische ritme, zou ik haast zeggen. Ze verloren hun huid, die als een grijs vlies omlaagzakte. En geleidelijk aan werden ze weer opgenomen en kregen ze ook weer voeling met al het andere in het weefsel.
Ik begreep dat dat weer het sterven van een mens was.
Toen ik dat zo zag gebeuren, voelde dat eigenlijk heel bevrijdend, omdat plotseling duidelijk werd wat er *aldoor* maar gebeurt. Dat dat iets is waar wij helemaal niet bij kunnen, iets wat totaal anders is dan alles wat we in ons leven kennen – waar we dingen maken, dingen volbrengen, dingen kunnen, ook dingen laten liggen. Maar dat is allemaal binnen het door ons bepaalde en door ons begrepene.

Dat hele schouwspel wat me getoond werd, gaf aan dat, wat wij het leven noemen, een ontwikkeling is in iets veel groters. En dat het misschien het belangrijkste is in het leven, dat je in die kleine ontwikkeling van je leven, dat grote integreert. En dat door dit te beseffen, daarmee dan tevens die zogenaamde onoverkomelijke scheiding teniet gedaan wordt. Zodat je ieder moment van je leven beseft, dat je én in dit leven bent – waarin je *alle* dingen doet die je kent, waarin je kennis opdoet, waarin je groeit in ervaring, waarin je je veld van waarneming, als het goed is, uitbreidt – én dat je je tegelijkertijd daarmee afscheidt van het kosmische gegeven, waar je eigenlijkgeen moment uit weg bent. En dat als je *niet* beseft dat je tegelijkertijd dat grote bent, je dan noodzakelijkerwijs strijd, agressie en onbegrip veroorzaakt, óngewild en onbewust.
Kun je je bewust worden van die grote beweging – waar je in de grond van de zaak eigenlijk nooit uit bent, maar waar je je als het ware uit losmaakt op het moment van de geboorte en dan, net als alle mensen, hier je leven leeft.
Dan doe je iets, dat is onbewust, dat is geen zonde, wat tegen de grote kosmische beweging in is – totdat je je er bewust van wordt. En op het moment dat je je daarvan bewust wordt in dit leven, dan verandert je leven, je leven verandert fundamenteel. Dan besef je dat je leven eigenlijk een heel andere betekenis heeft, dat het de betekenis heeft van bewustworden, en niet van het maken van dingen, niet van het bereiken van iets. En die bewustwording heeft natuurlijk plaats doordat je doet, doordat je leeft, doordat je lijdt, doordat je blij bent. Natuurlijk, dat weet ik wel, maar toch, het is een ander gevoel, het is een ander uitgangspunt.
Je gaat merken dat het dan heel belangrijk is om iets volledig te doen. Want bewustwording heeft te maken met volledigheid. Elk voornemen moet in die optiek dan volbracht worden. Je wordt dus voorzichtig met je voornemens, want je beseft dat het gaat om bewustworden, in alles. Dus ook bewustwording van wat dood is.
Dood is niet alleen dat einde van ieder van ons individueel, maar het is ook het *principe* van het sterven, het principe van het verenigen eigenlijk – dood is eigenlijk weer verenigen, is weer thuiskomen. En geboorte is voorlopig afscheid nemen van de kosmische omvangenheid, om dus op eigen kracht verder te gaan. Maar als dat verdergaan tegen die grote kosmische beweging is, dan veroorzaakt ze schade. En dat wil uitsluitend zeggen dat je op dat moment geen besef hebt van waar je vandaan komt en waar je weer naartoe gaat.
Als we zo in de geschiedenis kijken, is dat blijkbaar heel moeilijk voor de mens. De mens is altijd weer verdronken, zou ik haast willen zeggen, in dat leven wat hij naar zijn gevoel zelf maakt – wat natuurlijk niet waar is.
Voor mijn gevoel is meditatie dat je je bewust wordt van die nooit eindigende wisselwerking tussen het kosmische en het individuele. Dat je altijd weer bewust bent waar je vandaan komt en waar je naartoe gaat. En dat staat los van wat je hier in het leven gaat doen, dat mag allerlei zijn. Dat je aan de ene kant beseft dat het noodzakelijk is dat je je afscheidt, omdat daarin juist bewustwording kan plaatshebben. En aan de andere kant, dat je dus nooit los bent van het kosmische gegeven.
Voor mensen die de onzienlijke kant van de zwangerschap bestuderen, is het mooi om te zien dat die overgang in mijn droom tussen die snelle beweging van losmaking, en de kosmische beweging waarin alle organismen in voeling waren, zich voltrekt in de negen maanden van het kosmische vormgevingsproces, naar het meer individuele vormgevingsproces. Dat proces in een mens in het laatste stuk – het is gelukkig maar een klein stuk, anders zou hij nóg meer schade

aanrichten – zorgt ervoor dat zich juist dat merkwaardige voltrekt dat maakt, dat de ene mens net anders is dan de andere. Maar de vormkrachten – het grootste gedeelte daarvan – zijn kosmisch. Dat kun je ook zien,
dat is eigenlijk heel ontroerend: op het moment dat de zwangerschap indaalt en vormkrachten plaatshebben, wordt daar eigenlijk heel langzaam die zelfstandigheid voorbereid die, met besef van het totaal, opnieuw een kans krijgt dieper door te dringen in het geweldige gegeven van de mens op weg naar zichzelf.

Gesprek (fragment)

– E.: Waarom is bewustwording noodzakelijk?
– Maarten: Dat is eigenlijk de vraag naar god. Ja. Ik heb er althans een ongelooflijke behoefte aan dat er een zin is, en dat beduidt bewustwording.
Ik kan het nog anders zeggen. Voordat ik me bewust word waarom iets is zoals het is, kan ik het niet van harte doen. Dat is mijn hele leven zo geweest. Ik kan iets doen omdat andere mensen zeggen dat het zo is en niet anders. Ik kan iets doen omdat er allerlei redenen aan te voeren zijn waarom ik het doe. Maar dat ik het van harte doe, kan alleen als ik, voor zover mijn bewustzijn reikt, kan beseffen waarom het zo is.
– E.: En dan valt voor jou de vraag weg, die voor mij altijd weer opduikt: wat maakt dat het zo nodig is dat we op deze manier bewust worden.
– Maarten: Daar krijg je geen antwoord op. Tenminste, ik krijg er geen antwoord op. Dat is een gegeven.
– E.: Maar is het voor jou ook niet een brandende vraag? In het grote geheel zie jij in je droom dat het zich afscheidt. Je ziet de huid zich dichten en je voelt het verdriet en je zegt dan: het is noodzakelijk voor de bewustwording.
– Maarten: Dat is het inderdaad. Ik heb die droom ook gehad.
– E.: Dat snap ik. Maar mijn kernvraag is dan: dit gebeurt, maar het had ook in het grote geheel kunnen blijven.
– Maarten: Maar als je die vraag stelt, krijg je geen antwoord. Je ziet bij een klein kind dat het nog helemaal opgenomen is, maar dan nog niet de mogelijkheid heeft om daaraan uiting te geven en om uitdrukking te zijn in de vorm van dat andere.

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/sterrelaan/seizoen-91-92/25jan92/

De Heren van Bestemming en het Lot

Sterrelaangroep,15 mei 1994

Wat we zo voor onze ogen zien voltrekken in de verschillende brandhaarden in de wereld, is dat het collectieve wat rassen, groeperingen en stammen vroeger bijeenhield – en wat een tijd lang op allerlei manieren onderdrukt is, óf door de groeperingen zelf, óf van buiten – een geweldige verwarring, bedreiging en angst, en natuurlijk geweld en moord inhoudt. We merken hoe onze eigen reactie en de reactie van de mensen hier in Europa, is op wat daar gebeurt. Behalve machteloosheid is er ook een gevoel van verwijt. Je vraagt je af wat de enkele mens met dit wereldgebeuren te maken heeft: wat heb ik te maken met wat daar allemaal gebeurt. Als je daar langer bij stilstaat merk je dat je – veel vriendelijker, veel minder opvallend – zelf ook deelhebt aan dat collectieve, wat bij ons ook speelt, dat ons ook verdeeld houdt, en aan de andere kant ook bindt. Alleen al het verschijnsel van de collectieve vijand, wat wij nu al bijna 50 jaar achter de rug hebben – het bindt, maar op een hele verraderlijke manier.
Ik denk dat het erop neerkomt, dat een werkelijke verandering in die situatie pas kan komen als de enkele mens gaat ontdekken wat er allemaal in hem speelt. En dat zijn niet alleen de dagelijkse beslommeringen, alle dingen die gebeuren moeten, alle zaken die wel of niet goed voor elkaar komen, je persoonlijke relaties en wat dat allemaal inhoudt. Maar je bent ook deel van iets dat zich bijna niet vertoont, wat bijna afwezig is, een laag in de werkelijkheid die veel dieper ligt dan alle collectieve beelden, krachten en werkingen die er zijn, en zeker ook van een veel verder reikende betekenis dan je persoonlijke relaties, je persoonlijke leven, met alles wat dat inhoudt. Ik denk dat wij pas werkelijk op een vanzelfsprekende wijze zo in deze dagelijkse wereld kunnen leven dat we niet toevoegen aan die agressie, die verwarring, dat meedogenloze geweld, als we vanuit die veel grotere diepte in dit leven staan. Niet dit leven afwijzen, dit dagelijkse leven is heel belangrijk, maar dat we beleven dat we er in zijn vanuit een werkelijkheid die zich maar zelden in ons leven manifesteert.
Ik heb in m'n eigen boek een passage gevonden die daar een illustratie van is.
In deze passage uit m'n boek[1] wordt aan een klein jongetje verteld hoe het leven en lijden van de mens eruitziet in het mythisch besef:

Het verhaal is als een verlaten en vervallen pagode, diep in het oerwoud, waar taaie lianen steeds grotere scheuren in de stenen trekken, en slangen en schorpioenen in het schemerdonker van de vochtige holten daartussen huizen. De kreten van de vleermuizen in hun zigzaggende jacht in de naschemer, vlak voor de nacht, laten weten dat wat hier geleerd werd er nog is, al kun je het niet meer zien en horen. En soms vergissen ze zich als het onzienlijke hun vlucht kruist. De passage begint met een droevige beleving van het jongetje en de vertelling van Imah om hem een beetje inzicht daarin te geven, volgens het besef van het eeuwige Verhaal waar we allen deel van zijn.

Toen de grote wijdvertakte boom achter het huis gekapt werd, op die donkere dag terwijl de zon heet aan de hemel stond, had het jongetje vanaf z'n vaste plek vlak onder het ruime afdak achter het huis, waar de mierenleeuwen de mieren in hun trechters vingen en opaten, telkens weer weggekeken als de bijl met regelmatig geweld in de stam doordrong en hij zelfs op die afstand het samentrekkende verwijt van de boom voelde.

Het jongetje wist dat het gebeuren moest, zoals z'n vader en de oude tuinman hem hadden uitgelegd, al vele dagen daarvoor.
Hij was nog meer samen geweest met de boom dan anders, een samenzijn dat nauwelijks verduisterd werd door het weten van het komende, dat maar niet duidelijk wilde worden.
Maar nu tegen het einde – de machtige stam had al gebloed – kon iedere bijlslag de laatste zijn.
Hij sloot de ogen en kromp samen om zijn oude vriend te beschermen en schreeuwde toen de goede grote reus krakend omlaag stortte, nog even natrilde en de bladeren voor de laatste keer levend ritselden in de windvlaag van het omzijgen.
Daarna viel de grote stilte waarin de oude tuinman zich het zweet van het gezicht wiste, z'n bijl uit de hand liet glijden en een eerbiedige Sembah[2] maakte naar z'n vroegere vriend die hij eigenhandig had moeten omhakken.
Die avond vertelde Imah aan het jongetje, dat stil en bedroefd in z'n bedje lag, over de Heren van Bestemming en die van het Lot:
'Heel lang geleden, toen de grote verteller nog droomde en alles uit zichzelf gebeurde, schrok hij van het lijden dat hij zag. Hij besloot degenen die moesten lijden van een inzicht te voorzien, dat hen duidelijk zou maken waarom ze het moesten ondergaan. En ook hoe zij, nog langer geleden, hetgeen ze nu als lijden ervoeren zelf hadden gewild, opdat de grote voorzegging die alles op aarde en onder de hemel omvatte, zou kunnen worden vervuld.
Ieder mens had een Lot, dat zorgvuldig werd bijeengegaard door de Heren van het Lot, die hun werk deden aan de oever van de rivier van de Vergetelheid onder leiding van de Heren van Bestemming, diep onder de aarde, waar de eerste oorzaken niet verstoord konden worden door het vergankelijke licht van de zon, en alles nog onderscheiden was naar z'n eerste staat.'
Hoe de samenwerking was tussen de Heren van het Lot en van de Bestemming wist Imah niet.
Haar man de Dalang meende dat het een geheim moest blijven, maar dat het belangrijkste was dat je voeling hield met je Bestemming, want dan kon je je richting voelen en die aanhouden, waardoor je ging begrijpen dat het lijden ook met jezelf te maken had en dat het nu tot je kwam om je te verlossen van de onbewustheid waaruit ongewild het boze en de vernietiging voortkwamen.
Maar, had Imah gezegd, dat alles had haar man, de Dalang, haar pas verteld toen ze er naar gevraagd had, omdat het eigenlijk een geheim moest blijven.
Ze had een tijd gezwegen en een nieuwe Sirihpruim voor zichzelf gemaakt, waarbij de sirihbladeren prettig knisperden, zodat het jongetje weer helemaal thuis was in z'n bedje en hij door het raam de silhouet van de Djeroekboom kon zien, die nu zacht en geruststellend ritselde in de wind.
Maar het verhaal gaat verder had Imah gezegd, waarbij ze het olielampje iets hoger draaide zodat de schaduwen wat verder terugweken: 'Daar, diep onder de aarde, werd ook bepaald met wie je je in het leven kon verbinden, afhankelijk van je eigen richting, die door je Bestemming werd bepaald, en die van de ander of de anderen, met wie je door die richting al verbonden was, al was het niet zeker dat je die herkennen zou, omdat het vergankelijke leven onder de zon je vaak weinig tijd liet om jezelf te herinneren.
Door jezelf te herinneren werd je je Bestemming bewust en daarmee de richting waarin je wilde gaan, al wist je niet waartoe het gaan in die richting zou leiden.

Maar je moest voor het jezelf herinneren je leven zo inrichten dat je erbij stil kon staan, niet gehinderd door wat je dacht dat eigenlijk eerst nog moest gebeuren. Of je je leven wel zo zou inrichten en wanneer je ertoe kwam vertelde het verhaal niet.'
En haar man, de Dalang, had er ook over gezwegen.
'Later als de rivier van de Vergetelheid door de lange gang van geboorte en dood omhoog stroomde en ieder die geroepen was zich in de stroom begaf om onder de zon, afgekoeld door de nacht, z'n leven te leiden, verdween de herinnering aan de Bestemming en het Lot en leken de verbintenissen en gebeurtenissen toevallig, of bijeen horend volgens de voorstellingen van de vergankelijke mens die in het voorlopige, zonder zijn richting te beseffen, zijn verwarde dromen droomde.'
Het jongetje was diep onder de indruk van wat Imah vertelde, vooral omdat ze ook nog een nieuwe Sirihpruim had gemaakt en telkens onder het vertellen had gezwegen en naar buiten de nacht had ingekeken als wilde ze zijn hulp inroepen, om dan weer met een zucht verder te gaan, waarbij ze haar oude hand, die anders vaak trilde, zacht en vast op z'n voorhoofd had gelegd.
Ze had hem toen van het laatste verteld, het laatste dat hij pas veel later zou beseffen als de goden hem tenminste gunstig gezind waren.
Maar ze was er zeker van dat dit kind op hun medewerking kon rekenen.
Haar stem was nog zachter geworden als wilde ze het hem van binnenuit laten horen, vanaf een plek die er al voor je geboorte was, al vergat je haar meestal.
Ze ging verder:
'Omdat maar heel weinig mensen hun leven zo inrichten dat ze zichzelf herinneren, blijven ze steeds dezelfde dingen herhalen. Waarom zouden ze het ook anders doen?'
Imah had een tijdlang gezwegen en verdrietig de nacht ingekeken, waarbij ze haar hand opnieuw vast op het voorhoofd van het jongetje drukte.
Het olielampje had uit eerbied opgehouden ongedurig te sputteren.
'Maar als je jezelf wel herinnerde kwam het moment dat je besefte dat alle ontmoetingen en verbintenissen, nieuwe, oude en heel oude, niet meer waren dan een hulp om de grote verteller te vinden en zó dichtbij Hem te komen dat je het komende verhaal in jezelf voelde opkomen tegelijk met Hem.
Dan veranderde je leven zó dat je de verbintenissen, ook die van heel vroeger, liet voor wat ze waren.
Je luisterde naar het 'ervoor', waardoor je afstandelijk leek voor de anderen om je heen door je liefde voor het alleen-zijn.'
Imah zweeg even voor ze verderging.
'Ik hoop dat je zo alleen tussen de mensen zult kunnen zijn,' had Imah gezegd, waarbij ze hem zacht over z'n voorhoofd streelde.
En hoewel ze wist dat hij dat nu niet zou kunnen begrijpen, zei ze toch wat ze op haar hart had, ook omdat ze zich herinnerde dat het Verhaal soms, onafhankelijk van de leeftijd, zó bij je kon binnenkomen, dat het op z'n eigen manier een veilig plekje in je vond, waar het kon blijven rusten tot je oren zo waren gescherpt, dat je het kon vernemen vanuit het verborgene en je besefte dat waarnaar je verlangde al lang bij je hoorde, ook al vonden de mensen om je heen dat gek omdat ze meenden dat dat voor later was, misschien wel pas voor na je dood.

Het was vooral Imah's nabijheid, nog meer dan die van de Djeroekboom, de sterren en de wind, die maakte dat het jongetje de strekking van het verhaal zó tot zich kon nemen, zonder dat hij de woorden begreep, dat hij het voor later kon bewaren.

Dat is heel simpel en heel gecomprimeerd waar we allemaal voorstaan.
Wat ons altijd overkomt is dat wij, in wat wij het dagelijks leven noemen, zo verloren raken dat we die verbondenheid die zich niet zomaar vertoont, die veel dieper zit dan familieverbindingen, ras, stam, collectieve verbindingen, uit het oog verliezen. Dus het gaat erom dat die in ons leven zichtbaar wordt, en dat het ook voor ons een werkelijkheid wordt.
En toch, als we de hele wereldsituatie bezien voor wat het is, en ook begrijpen dat daar een heleboel gebeuren moet waar we bijna niets aan kunnen doen – het moet gewoon gebeuren, of we nu helpen of niet – komen we toch tevens voor die nooit aflatende vraag: ja maar het is ergens begonnen, het is misschien zelfs honderden jaren geleden begonnen, of misschien nog langer geleden.
Maar in wezen gaat het om die ene kernvraag: tot wie behoor je, waar behoor je, waar is je thuis? Dat is een vraag die je, denk ik, nooit loslaat. Gaandeweg krijgt die vraag meer betekenis voor je. En soms weet je wat het antwoord is, maar dan kun je het toch nog niet leven. Want dagelijks zit je nog zo vast in al die vele dingen waar je je ook mee verbonden hebt, waar je ook bijhoort, wat ook tot je verantwoording behoort, wat ook te maken heeft met wat je te doen hebt, dat je die diepste werking … ja, je vergeet hem niet, maar je *voelt* hem niet meer.
Dat je, zoals in deze passage gezegd wordt, je leven zo moet inrichten dat het tot je kan komen, is een hele zware eis, dat besef ik. Want het betekent een hele bewuste instelling die je niet kunt dwingen. Je kunt jezelf niet dwingen, je kunt alleen langzaam maar zeker gaan beseffen dat die diepere werkelijkheid er is. En je kunt er soms door iemand even aan herinnerd worden. Maar dat is nietig in verhouding tot dat besef dat je eigenlijk behoort tot een veel grotere werkelijkheid dan je vergankelijke, voorlopige leven kan zijn. Je wordt die allesomvattende zekerheid dat je vandaaruit hier bent. En ik denk toch dat, wat voor dingen we ook aangaan in dit leven, wat voor problemen zich ook mogen voordoen, welk verdriet we ook mogen ontmoeten, welke vreugde we ook mogen ontmoeten, het pas zijn werkelijke betekenis, zijn werkelijke plek krijgt als het in dat andere besef is opgenomen.
Dat kun je niet moedwillig verhaasten, maar je kunt wel proberen je telkens te herinneren waar je thuishoort. Dat is op zichzelf al een heel ding, als je dat probeert, want dan gaat het leven er toch anders uitzien. Het wordt niet alleen maar mooier, het wordt ook vreselijker, het wordt ook gruwelijker, omdat je gaat voelen wat er eigenlijk plaatsheeft, en omdat je vooral gaat voelen dat veel van de boosheid, van het geweld, van de agressie zo zinloos is, omdat in het moment zelf nieuwe agressie, nieuwe zinloosheid ontstaat.
Ik denk dat het toch datgene is wat zal gaan gebeuren, en dat we dus rekening zullen moeten houden met een werkelijkheid die wat zich zo duidelijk aan ons voordoet, in een ander perspectief plaatst.

---

[1] *De andere oever, een jeugd op Java.* Asoka, 2006
[2] Eerbiedige buiging.

De toespraak is te beluisteren op:

/toespraken/sterrelaan/seizoen-93-94/15mei94/

Terug naar vóór de geboorte

Sterrelaangroep,16 juni 1994

Ik wil proberen deze laatste keer in het seizoen terug te keren tot de basis.
Wat zegt ons de Zen-overlevering? – *overlevering,* want je kunt eigenlijk nauwelijks van een traditie spreken. Wat opgetekend is, is vaak een tijd later door leerling-monniken opgetekend, en het bereikt ons via vertalingen in het Engels, en misschien nog van het Engels in het Nederlands. Dat is een lange weg. Daarom moeten we het voor onszelf formuleren om te beseffen waar we aan bezig zijn.
Wat in de Zen-overlevering gezegd wordt is, dat je de oorspronkelijke geest moet beseffen, de oorspronkelijke geest die onveranderlijk en altijd aanwezig is, in alles. Dat is heel in het kort wat talloze malen gezegd is, op allerlei manieren, vanuit allerlei invalshoeken, maar dit is de kern. Dat betekent dat het niet *bereikt* kan worden, het *is* er: het kan op generlei manier bereikt worden, het kan alleen beseft worden.
Deze simpele constatering is een aanwijzing voor iedere oefening, welke ook, of het nu yoga is, lopen, zitten, bewegen, liggen, kijken, luisteren… Het is in wezen de bereidheid om stil te staan bij wat gebeurt. Als je loopt bijvoorbeeld, om te voelen hoe je voet neerkomt, de kwaliteit ervan; wat de positie van je knie is, of die niet naar binnen valt; hoe het been waarop je staat is; of je wezenlijk op je voetzool staat of dat je je iets daarboven bevindt met je zwaarte.
Dat kun je niet nadoen van iemand anders, dat moet helemaal in jezelf helder worden, bewust worden. Het merkwaardige is – dat hoor ik zo vaak – dat de oefening dan niet moeilijk is of een opgave, maar een bevrijding: je bevindt je buiten het veld van het ik, ook bij zoiets eenvoudigs als lopen. Maar het geldt voor alles. Het geldt voor in je huis bezig zijn of je werk doen, voor onderhoud, voor het koken, bereiden en nuttigen van eten. Zolang wat we doen een resultaat moet hebben dat pas komt nadat je gedaan hèbt, bevind je je in het veld van het ik.
Wat ik zeg lijkt heel simpel, maar het is het draaipunt. Want daarmee vervallen ook alle etiketten van ‘belangrijk’ en ‘niet belangrijk’, van ‘goed’ en ‘niet goed’, en zo verder.
Maar wat ik zeg is mijn formulering, en het gaat erom dat je het voor jezelf formuleert. Als je het voor jezelf formuleert, kun je gaan beseffen hoe diep het zit. Want je zult ongetwijfeld ook merken dat helemaal aanwezig zijn in wat gebeurt of wat je doet, ook wat betreft je denken en je voelen, geen gewone zaak is. Het is iets wat oneindig veel groter is dan jezelf, waarin je kunt *zijn*. Je integreert je meditatie niet zozeer in je leven, maar omgekeerd, integreer je je leven in de meditatie.
De maatschappij waarin we leven – dat is een duidelijke zaak – is zo ontzettend vol van mogelijkheden om je in te verliezen, dat het echt een daad is om hierop in te gaan, om hierbij stil te willen staan.
Om het iets minder abstract te maken – tenslotte is wat ik zeg toch ver weg en abstract – heb ik iets uit mijn boek gelicht wat de visie, de gevoelens van een zuigeling weergeeft, die nog vrij ongecompliceerd zijn.

Het was de laatste nacht voor Armand naar Hong Kong zou gaan. Jolande en hij lagen stil te wachten in de vredige nacht met het vage gefluister van de perenboom op de achtergrond. Het weggedraaide bedlampje verspreidde een zacht donzig licht waarin van alles kon gebeuren.

“Het was in het begin van de lange periode dat ik bij Mamoena mocht zuigen omdat m’n moeder geen melk voor me had. Ardjo had me net gebracht en Mamoena had me dicht tegen zich aangetrokken voor ze me de grote al vochtige tepel gaf.
Het was heel warm en ik was een beetje doezelig, hoewel ik haar huid en borst heel goed voelde terwijl ik langzaam zoog – helemaal niet gretig.
Ik wachtte op iets dat nog komen zou van heel vroeger, van vóór Mamoena en voor het in m’n moeder zijn.
Mamoena streelde me zachtjes over m’n rug en zong een lang en droevig lied waarvan de klank en het verlangen me meenamen naar toen ik nog bij m’n moeder groeide en ik van de zon en de sterren nog niet afwist.
Ik deinde in een zachte dragende warmte, waarin ik rustte terwijl krachten van buiten m’n groei stuurden.
Het waren zachte, vriendelijke maar onpersoonlijke krachten die me vormden.
Ik werd groter en kon steeds meer van mezelf voelen. Tenslotte voelde ik ook waar ik was.
Af en toe hielden ze even in om woordloos iets aan me te vragen. Ik moet toen geantwoord hebben want na een ogenblik gingen ze verder en behoefde ik me alleen maar mee te laten nemen.
In die tijd zonder vragen kon ik nog verder teruggaan in m’n herinnering.
Ik voelde de eerbied en vreugde van m’n vader toen hij na de grote lust merkte dat ik er was en zou gaan groeien in de buik van m’n moeder.
M’n moeder meende dat hij na de lust wel uit haar zou gaan en in slaap vallen, maar hij bleef in haar en breidde z’n vreugde en eerbiedig wachten ook naar haar uit zodat ze oplettend werd en de gedachten in haar hoofd vergat.
Gedachten die wel met het ogenblik te maken hadden, maar die toch op afstand bleven, en niet zoals de gevoelens van m’n vader je koesterend omgaven.
Ik voelde dat ik mezelf, zover als ik toen was, veilig kon achterlaten en terugkeren naar het begin van m’n reis al voelde ik ook dat dát niet het eigenlijke begin was, maar alleen ‘n begin in een stroom waarin zich alles bevond dat de aarde zou gaan bevatten, buiten het vele dat er al was en dat steeds opnieuw werd opgenomen en vernieuwd.
Het was zo groot en strekte zich zover uit dat ik opgaf het te beseffen en me liet meenemen naar nog dáárvoor – zo voelde het tenminste.
De stroom en het bewegen werden steeds minder, terwijl het tegelijkertijd donkerder om me heen werd zodat ik dieper in mezelf kon afdalen zonder afgeleid te worden door wat om me heen gebeurde – in de rivier van het komende en zijnde was zoveel dat je jezelf vergat en alleen maar deed wat je doen moest. Je wist wat je moest doen en behoefde niet zoals op aarde eerst te leren wat er van je verwacht werd, een verwachting waaraan je wel of niet kon voldoen.
Je leerde tenslotte door de gevolgen wat het juiste was – een lange en moeizame weg.
Vanuit de vriendelijke beschermende donkerte kwam ik in een begrijpend licht, een licht waarvan ik weer hoorde in de dodenbarak, waar sommige stervenden ervan vertelden in de ogenblikken voor de laatste kramp waarna ze zich ontspannen uitstrekten om het grote zwijgen in te gaan.
In dat begrijpende licht kon je alles overzien. Als je naar een bepaald gedeelte keek lichtte dat vergroot en dichtbij op en kon je zien wat je ermee te maken had.

Alles waarmee je niet te maken had, of waarmee je nog niet te maken had, was wazig en weinig gevormd, terwijl wat met je te maken had helder en samenhangend was. Je kon ook zien wat eraan ontbrak en wat meer in overeenstemming met de samenhang moest komen.
Maar je wist ook dat je er nu niets aan kon doen behalve het je goed inprenten, voor later. Dat het voor later was wist je ook.
Wanneer dat zou zijn interesseerde je niet.
Ik herinner me dat het bekijken eindeloos duurde, tot er een moment kwam dat ik vol was en me er moe en bezinnend van afkeerde.
Ik moest nu wat gaan doen.
Hoewel dat duidelijk was aarzelde ik lange tijd omdat het besef van de samenhangen, die ontbroken hadden, alweer begon te verbleken.
Later op aarde merkte ik dat het vergeten van de samenhangen kwam door je vereenzelviging met wat er in je te kleine blikveld gebeurde, waardoor de aansluiting met het voorgaande en het volgende je ontging. Je kwam op een zijpad dat geen verband meer had met het geheel en je verloor jezelf daarmee in de verwarring van het haastige en vergankelijke.
Toen ik tenslotte naar aarde terugkeerde – de enige plek waar de samenhangen gerealiseerd kunnen worden – wilde ik proberen ze me te herinneren.
Op aarde betekent dat dat je inzicht moet krijgen in het leed.
Leed ontstaat, merk je op den duur, door je vereenzelviging met wat zich schijnbaar voordoet als een afgeronde gebeurtenis of situatie. Schijnbaar omdat je het ziet door de spleet van een haastige en vernauwde aandacht.
Als je dat beseft blijf je vanzelf stilstaan bij het schijnbaar direct voor de hand liggende, zodat het meer van de samenhang tot je door kan dringen.
Het beseffen van het meer werd m'n levensopgaaf, hoewel ik dat bij m'n aardse geboorte natuurlijk vergeten was.
Ook m'n geboorte moet ik nog lang hebben willen uitstellen, want ze duurde twee etmalen en deed m'n moeder veel pijn.
Ze moest tenslotte door de keizersnede verlost worden.
Ik werd zoals je weet, na door de Chinese dokter geholpen te zijn, opgevangen door een Indonesische zuster die nog in de grote verbondenheid stond en daardoor veel nabijer voelde dan m'n moeder, die zo naar me verlangd had, maar die me door haar sterke voorstellingsleven niet kon bereiken.
Het besef van de conceptie, het groeien in de baarmoeder en het voornemen dat daaraan voorafgaat is in de loop der jaren vervaagd en begeleid me meer als een gevoel van heel oud zijn en afscheid moeten nemen, terwijl er nog zoveel is dat me interesseert en waarvoor ik me in wil zetten.
Dat maakt mij tot een vreemde, die hoewel hij hier is, er niet thuishoort – behalve misschien voor Ming.
Een vreemdeling die langskomt met een boodschap uit een ver verleden, die toch ook voor nu geldt."

O. vroeg me de vorige keer een klein beetje meer van dat herinneren te vertellen. Dat heb ik bij deze gedaan.

Wat je je wel steeds afvraagt is hoe het contact tot stand komt, want je bent natuurlijk die oorspronkelijke geest, je bent een accent van het totale weefsel. Dat kan eigenlijk alleen maar door aandacht, door èchte aandacht, aandacht die niet iets verwacht. Dat is heel moeilijk: een aandacht die niet iets verwacht. En die niet voortkomt uit waar je vastzit – want dan kan het niet, omdat je je dan bevindt in het ik-veld. Dat is steeds de moeilijkheid.
Daarom is het, geloof ik, terecht dat zen probeert de meest eenvoudige situatie te scheppen, waarin je niet al te zeer betrokken bent op wat aldoor gebeurt in je leven, in het vergankelijke. De moeilijkheid is natuurlijk dat je eerst héél goed moet zien wat kan en wat niet kan. Anders zit je – zonder dat je het wilt – weer in de corridor van iets doen *om*. Dat is geen echte belangstelling – in dit geval voor je zelf, belangstelling voor hoe je bent, niet voor je pijn, niet voor je blijdschap of voor je verdriet, maar voor zoals je bent. Daar zijn geen vragen, dat is alleen maar het aanwezig zijn bij jezelf, en van daaruit de wereld zien, de ander, zodat alles vrij blijft, jij zowel als de ander als de situatie, en je dat hele causale functioneren vergeet.
Dat blijft de moeilijkheid: beseffen dat het totaal er is, zonder verleden of toekomst, en dát dat beseft kan worden. Dat is je enige leidraad, in alles.
Dat is niet iets dat overgedragen kan worden; het kan aangeduid worden, je kunt er opmerkzaam op gemaakt worden, en daar houdt het bij op. Dan is de keuze aan jou. En eigenlijk is het geen keuze, want je bent nog in het vergankelijke, dus je kunt niet kiezen, je kunt niet kiezen in het vergánkelijke, je kunt niet kiezen tussen het *vergankelijke* en het *niet-vergankelijke*.
Ik sta hier echt lang bij stil, want dit is het draaipunt, het scharnier: dat je dat inziet.
Maar laat het je ook niet afschrikken. Ik denk dat ieder van ons, telkens weer, zo'n moment gekend heeft dat niet thuishoorde in het causale. Maar we merken het nauwelijks op, omdat het zo ongewoon is. Daarmee wordt ook die uitspraak van de zenmeester over de verlichting duidelijk: 'De verlichting is een diepe slaap terwijl je wakker bent.'
Het zijn allemaal heel krakkemikkige benaderingen, maar meer is er niet. Wat van je gevraagd wordt is om erop in te gaan. Dan moet ik altijd weer denken aan die mededeling: 'zitten is de verlichting', of je zou kunnen zeggen: 'lopen is de verlichting', 'liefhebben is de verlichting', 'eten is de verlichting' – het is allemaal hetzelfde. Het is niet iets ná iets, het is *in* het doen. Ons doen is altijd met het oog op iets wat nog gebeuren moet, of iets wat gebeurd is. Dat maakt het onmogelijk om te beseffen.

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/sterrelaan/seizoen-93-94/19jun94/

Een blijvend gevoel van voorlopigheid

Huissen, zondag18 december 1994

Wat is één van de meest opmerkelijke veranderingen die optreden als iemand echt mediteert? Dat is dat je een heel duidelijk en blijvend gevoel van voorlopigheid hebt: jij bent voorlopig, alles om je heen is voorlopig, alles gaat voorbij, alles beweegt zich van het ontstaan af naar het vergaan…

En die voorlopigheid is goed, die voorlopigheid is nodig, de vergankelijkheid is een groot geschenk. Soms probeer ik me in te denken hoe het zou zijn als alle fixaties die wij in het leven opbouwen, zouden blijven bestaan. Dat moet je je niet indenken … dat is de ondergang van de wereld. Dat alles voorbijgaat is een hoog goed.

Ik herinner me, toen ik een jongetje van zeven jaar was, moest ik van mijn vader door het oerwoud heen naar een stuk van de ontginning verderop.

Ik was alleen. En ik liep en ik liep en ik liep … en op een bepaald moment besefte ik opeens dat ik er nu wel was, maar dat ik er ooit niet meer zou zijn. En dat gold voor alles om me heen, ook voor de dingen die ik niet zag: de verhalen, de demonen en de goden, de toekomst…

Dat ik die boodschap moest overbrengen was nodig – en aan de andere kant zou het ooit niet nodig zijn.

Dat gevoel van vergankelijkheid maakt dat alles zwijgt, in jezelf en buiten jezelf. Het leek net alsof het oerwoud, wat dichtbij was met al zijn geluiden … de wind die door het olifantsgras streek en een merkwaardig ritselend geluid maakte … alsof die geluiden plotseling verstomden, alsof alles stilstond. Ik stond zelf ook stil, ik was er alleen maar, ik ervoer dat ik er was en dat was goed.

En de zon scheen onbarmhartig heet en maakte de ruimte steeds wijder – ikzelf werd steeds kleiner, de hele wereld om me heen werd steeds kleiner … alsof je door de dingen heen kon kijken en daar doorheen weer andere dingen zag, die er normaal niet waren, waar je ook weer doorheen kon kijken. En dat dat altijd doorging.

Tegelijk had je het gevoel dat er iets was dat alles zag, dat de voorlopigheid zag, door de dingen heenkeek, stil aanwezig was en niet ophield aanwezig te zijn. Dat was het enig blijvende.

De mens heeft, bij gebrek aan iets anders, er allerlei namen aan gegeven en hiërarchieën aangebracht – die er misschien zijn, maar het is niet hét. Hét kan nooit in een vorm gevangen zijn, hét is los, los van alles. En tegelijkertijd is het de oorsprong van alles wat is.

Dat zijn woorden, waar ik het over heb is een beleving. Een beleving van een mens waarbij twee dingen samenkomen, die anders altijd los van elkaar zijn: dat wat voortgaat te ontstaan en vergaan, en dat wat blijft; dat wat in de tijd wordt en vergaat, en dat wat niet van de tijd is. Hoeveel trappen daartussen zijn is niet van belang (de wetenschap kent er op het ogenblik zeventien). Belangrijk is dat er in al het voorbijgaande, tegelijkertijd iets blijvends is. En dat, naar mijn gevoel, de mens gehouden is dat te beseffen. Doet hij dat niet, dan is hij een balling, een afgesnedene – die, vreemd genoeg, probeert zijn ballingschap te verlengen, onsterfelijk te worden in sterfelijke zin.

Dat kan natuurlijk nooit, het blijvende heeft niets te maken met onsterfelijkheid, dat verzinnen we als afgescheiden persoon. Het is iets totaal anders.

Daarom is het zo goed je voorlopigheid te beseffen – niet in de zin dat het minder is, niet dat het 'maar' het vergankelijke is, dat het 'maar' het voorbijgaande is. Juist niet. Vanuit het blijvende is het vergankelijke iets wonderbaarlijks. Het is de eeuwige overgang van het blijvende naar het voorlopige. Daarin is een grote schoonheid, een grote lieflijkheid. En ook een grote verschrikking.
Ik ben altijd geneigd de lieflijke kant te benadrukken, omdat die in mijn leven zo duidelijk is geweest. Maar ik weet dat de verschrikking er ook is: de verschrikking, de angst, de schreeuw, de pijn, de vertwijfeling, de wanhoop, de marteling. Het is er allemaal in.
Het is maar net wie je bent en hoe je leven gaat, waar je het accent zult leggen. Maar waar je het accent ook legt, als je doorgaat, als je niet blijft staan bij je beleving in het vergankelijke, kom je uit bij het blijvende, kom je uit bij datgene wat nooit begonnen is. En dus ook nooit een einde kan nemen.
Zoals de geleerden op het ogenblik twijfelen aan de oerknal, zo is het ook in ons bewustzijn. We zullen gaan beleven, ik denk wij allemaal, dat er geen einde ís, alleen maar doorgaande transformatie – zoals we nu weten dat de energie, die in zogenaamde zwarte gaten verdwijnt, elders weer tevoorschijn komt.
Maar dat is een mentaal iets. Waar ik het over heb is een ervaring, een beleving, een levensgevoel, wat niet – ik zeg het er nadrukkelijk bij, vanuit die ervaring van toen ik een klein jongetje was – aan leeftijd gebonden is. Het wordt meestal verschoven naar de oude mens, als die tenminste gezond is. Maar het is niet aan een leeftijd gebonden. Alleen, hoe ouder je bent, hoe beter je het kunt omschrijven voor jezelf, als je er tenminste aandacht aan gegeven hebt in je leven.
Het omschrijven van het blijvende, draagt aan de ene kant het gevaar in zich dat je bij de omschrijving blijft steken. Maar het heeft aan de andere kant iets heel moois: door er altijd maar mee bezig te zijn, er telkens, op alle ogenblikken dat je niet iets hoeft te doen, aandacht aan te geven, is het geleidelijk aan een steeds groter deel van je leven. Het dringt zelfs door in dat bezige leven dat we leiden, soms gedwongen, soms vrijwillig.
Normaal is dat wij zó bezig zijn met wat wij doen en met alles wat er in de wereld gebeurt, dat we die zachte influistering vergeten. Dat is echt niet denkbeeldig. En op het moment dat we het vergeten zijn, komen we in de problemen… Want dan klopt het niet meer, dan moet alles aan elkaar verbonden worden.
Dat is wat wij doen als mensen: wij verbinden alles met elkaar, vanuit dat kleine perspectief van het voorlopige. We vergeten dat de eigenlijke, samenbindende, heelmakende, genezende kracht, de kracht van de Oorsprong is, van het blijvende. En dat alles wat wij hier uitdokteren, schipbreuk moet leiden. Dat kan niet anders, het gebeurt vanuit een te beperkt levensgevoel.
De relatie die wij hebben met elkaar, die mannen en vrouwen met elkaar hebben – met de lichamelijkheid die daarbij plaatsheeft – is zó sterk, dat het lijkt alsof je alles vergeten kunt. Maar je blijft in de voorlopigheid hangen…
Je kunt wel, dat heeft het Oosten heel goed begrepen, van die geweldige centrifugale kracht van de lichamelijke beleving – die je uit je gewone doen slingert, als je bewust bent – gebruik maken, om te gaan beseffen dat het blijvende er is.
Dat is een heel ander verhaal, daar zijn we, zeker hier in het Westen, nog bijna niet mee bezig geweest. Maar het Oosten komt nu in precies dezelfde fase terecht waar wij middenin zitten,

namelijk net te doen alsof dat korte stuk van geboorte tot dood van het grote, eindeloze verhaal, het enige is…
Ik zeg met opzet 'net doen alsof', want het *is* net doen alsof, het is niet zo. Ieder mens kan dit ervaren.
Maar blijkbaar moeten we als mensheid daar doorheen, we moeten blijkbaar de ballingschap in. We moeten blijkbaar tot de uiterste grenzen gaan van het niet-verbonden zijn, van het leeg zijn, van de drukte, van de bezigheid, van het bereiken, van het ontdekken in die beperkte ruimte.
Maar tegelijkertijd denk ik, dat is gewoon een persoonlijk gevoel van mij, dat we juist in die uiterste toestand – als we alleen nog maar hier zijn, zonder besef dat we ook dáár zijn – het kunnen ontdekken.
Als zodanig is deze tijd een geweldige kans om te ontdekken dat het *niet* zo is, dat we altijd tegelijkertijd dáár en hier zijn. Dat het eigenlijk alleen maar een accent is waar je je bevindt. En dat dat accent niet afhankelijk is – want dat wordt zo vaak gedacht – van het feit of je aan gene zijde bent. Dat geldt net zo goed voor hier. Je hoeft niet lichamelijk dood te gaan om dat te beseffen, het kan hier en nu gebeuren. Je moet je leven er wel naar inrichten, je moet ruimte scheppen in je leven om gevoelig te zijn voor dat andere.
Het is een welbewuste daad om je leven daarvoor in te richten. Zolang je helemaal verdronken bent in alles wat hier gebeuren moet, zak je steeds dieper weg, want er is steeds méér wat gebeuren moet… Elke brief die je beantwoordt, heeft weer een brief tot gevolg. Elk antwoord wat je geeft, heeft weer een vraag tot gevolg. Dus als je alleen maar dáármee bezig blijft, zak je er steeds dieper in. Dan blijft er steeds minder tijd over om mens te zijn, dan ben je steeds meer een functie. Dan ben je ook steeds meer een consument.
Dat is heel vreemd, maar dat is zo: je kunt pas geven, als je niet meer iets hoeft te ontvangen, als het er al is, als je beseft dat je al volledig bént – al zul je het, door ontelbare malen hier te komen, het nog een vorm moeten geven, het uit moeten drukken.
Dat is iets anders dan je 'ontwikkelen', wat uitgaat van de gedachte dat je iets wat er nog niet is, 'ontwikkelt'. Dat is heel wat anders dan wanneer je beseft dat het er is, maar dat het nog bewust uitgedrukt moet worden in tijd en ruimte. Dat is een totáál ander iets, dat neemt er het branderige af, dat neemt er ook de arrogantie af, dat neemt er de ijdelheid uit. Daar hoef je helemaal geen moeite voor te doen.
Er wordt in alle religieuze geschriften altijd zo de nadruk gelegd op nederigheid, enzovoorts … *dat komt vanzelf!* Daar hoeven geen lippen verzegeld te worden, geen klachten binnengehouden te worden, dat gaat vanzelf!
Zodra je beseft dat het andere er is, dat jij dat bent, heb je geen behoefte meer om het ergens aan te meten, om te vergelijken. Al die voorschriften hoeven niet. Het is simpel beseffen, beseffen wie je bent: tegelijkertijd die mens die hier is, een taak heeft, moeilijkheden heeft, geluk kent, verdriet kent, geleidelijk ouder wordt en steeds meer gaat begrijpen wat hij wel en niet moet doen – en tegelijkertijd is hij die eeuwige jonge ziel, die niet oud kan worden, die niet ervaren kan worden, die niet wijs kan worden, en zeker niet heilig, die is wat hij is. En toch steeds verder gaat beseffen wie hij is…
Dat is de eigenlijke geschiedenis van de mensheid. Het gaan beseffen van de mens dat hij tezamen hoort, dat niets gemist kan worden, want dat alles beproefd moet worden, dat alle

tegendelen getoond moeten zijn – en tegelijkertijd het besef dat het voorbijgaat in de wind van de eeuwigheid…
En dat het goed is dat dat gebeurt, dat het een geschenk is dat je voorbijgaat – terwijl je normaal aldoor moeite doet *te blijven*… Terwijl het juist zo goed is dat je voorbijgaat. Want in dat voorbijgaan wordt alles licht, wordt alles gemakkelijk, is de zogenaamde ernstige plooi uit je gezicht … waar zou je je zorgen over maken?
Er is maar één zorg en dat is iets heel moois: dat je beseft dat je vanuit dat andere hier bent. Dat het erom gaat dat jouw verhaal – het is niet het verhaal van een ander, het is *jouw* verhaal, het is *jouw* leven – een goed verhaal is, er mogen vreselijke dingen in gebeuren, maar toch. Dat het *met overtuiging* verteld wordt, het is je leven… Dat je je niet verbergt voor wat het verhaal te zeggen heeft, niet wegmoffelt wat naar jouw gevoel niet deugt, want jouw gevoel is van het vergankelijke, van het voorbijgaande… Maar dat je het toont, dat je het vertelt, dat je er met hart en ziel in bent, zodat alle nuances doorkomen. En dat je niet voor de lieve vrede probeert het verhaal mooier te maken – wat betekent: onechter. Dat je er gevoel voor krijgt wanneer je naast je verhaal staat, en het niet meer bent.
Dat besef maakt dat je leven een totaal andere zin krijgt – niet iets wat jij je in kunt denken, maar iets wat zich langzamerhand ontvouwt, terwijl jij het vertelt. De Grote Verteller, de Onzienlijke, vertelt door jou zijn verhaal.
En je moet beseffen dat het verhaal van de Grote Verteller, van de Onzienlijke, *onzienlijk moet blijven* in diepste zin: niet te vangen, niet te grijpen, niet te definiëren. Tegelijkertijd ben jij hier heel duidelijk aanwezig, met je verleden, met je vaardigheden, met je beperkingen. Die twee dingen zijn tegelijkertijd.
Maar wanneer je denkt dat het mogelijk zou zijn om alleen maar het onzienlijke te zijn, de adem van de Grote Verteller, en niet tegelijkertijd de mens hier in ruimte en tijd, dan is het een onecht verhaal – iedereen die een klein beetje goed kan luisteren, hoort dat het een vertelseltje is, en niet een Verhaal.
Het merkwaardige is dat wij nog altijd geloven dat het een mooi plaatje moet zijn. Maar een mooi plaatje is niet waar, een mooi plaatje is bedacht. Het moet de kleuren, de diepte, de scherpte hebben van alles wat er is: de scherpte van de verschrikking, de zachtheid van de tederheid, het onverwachte van het lieflijke… Het moet er allemaal in zijn.
Het is geen geringe opgave daaraan te gehoorzamen – niet in de akelige, brave zin van het woord, maar een natuurlijk gehoorzamen, een natuurlijk voldoen aan wat volbracht moet worden.
In die zin is alles wat je overkomt een kans. Een ziekte is een kans om iets te gaan beseffen van wat je vergeten was – soms is dat onherroepelijk, wie zal weten waarom. Maar *als* je erdoor bewust wordt, *als* dat in je daagt, is die ziekte niet om niet geweest, is die tegenslag, die crisis, die pijn, dat verdriet, dat lijden, niet om niet geweest – het meest afschuwelijke wat er gebeuren kan is dat het lijden om niet is. Dat de mens niet beseft wat het lijden je vertelt, is afschuwelijk. Het lijden zelf is een uiting van het leven.
De Boeddha wordt vaak beschreven als iemand die een eind aan het lijden wilde maken. Maar dat is niet waar, de Boeddha wilde dat de mens zou beseffen wat het lijden is. Dat is iets totaal anders. Het idee dat je moet ontsnappen aan het lijden – wat je in veel geschriften leest – is een ontkenning van de werkelijkheid van het lijden. Dat is nooit zijn bedoeling

geweest. Zijn bedoeling is geweest dat je gaat beseffen hoe het lijden ontstaat en wat het eigenlijk zegt – waarbij dat besef niet wordt bepaald door de grootheid van het lijden, maar door het besef van zijn functie.
Dat betekent niet dat je *erbuiten* gaat staan, maar dat je er juist helemaal *ín* staat.
Dat zijn een aantal misverstanden die steeds plaatshebben. Niet alleen in het boeddhisme of in het taoïsme, niet alleen in het christendom, maar steeds. Daarom is het zo belangrijk de voorlopigheid, het voorlopige dat je bent, *van harte* te aanvaarden, van harte te omarmen, wetende dat je niets kunt overslaan.
Je weet niet hoe het verhaal verder gaat, daarvoor ben je afhankelijk van de adem van de Grote Verteller, die ook jouw adem is, en die het Verhaal vertelt. Zodat je bereid bent om mee te gaan – zoals je in de energie-oefening mee moet gaan als je beseft waar het om gaat.
Dan is je leven nooit zinloos, wat het ook brengt.

Gesprek (fragment)

– A.: Je zei straks: je kunt pas geven als je niet meer hoeft te ontvangen…
– Maarten: Ja, omdat het er al ís.
Je geeft datgene wat er al is en wat onuitputtelijk is. Denk maar aan het kruikje van de weduwe van Sarfath. Het is in zijn vorm besloten dat het uitputtelijk is, het is niet meer dan het is. Maar vanuit een diepere zin is het onuitputtelijk. Als je iets geeft wat je eerst elders gekregen hebt, is dat iets anders dan wanneer het er al is. Want omdat het er al is, wil je het natuurlijk graag geven. Dat is strijdig met al onze ideeën dat je eerst moet ontvangen en het dan pas kunt geven, *het is er al.* Maar je moet dat natuurlijk wel beseffen dat het er al is. Het is naar mijn gevoel de opgave van de mens dat hij gaat beseffen dat het er is. En dat hij als opgave heeft om daarvan te getuigen in zijn leven. Om dat met zijn speciale, unieke mogelijkheden vorm te geven en er uiting aan te geven.
Dat is het unieke van ieder van ons. En geen van ons kan daarin gemist worden, omdat ieder zijn stem, zijn toon, zijn kracht, zijn zwakheid heeft. Dat is fantastisch! Want onze uniciteit zit op een heel ander punt dan we vaak denken. Dat zit niet in alles wat we ons eigen maken, in alles wat we ons veroveren. Maar die zit in ons vermogen om aan datgene wat noodzakelijkerwijs nooit ingeperkt kan worden, toch op onze manier vorm te geven, *wetende* – dat is heel belangrijk – dat ook de vorm die wij eraan geven, voorbijgaat. Dat is voor de meeste mensen iets ergs. Voor mij is het iets fantastisch, dat wat je doet voorbijgaat.
Dus het zit in het moment van het doen, in het moment van het vormgeven, daar zit het in. Niet wat er zichtbaar wordt – in wat er zichtbaar wordt, is zichtbaar of het echt is.
Maar dat het voorbijgaat is fantastisch. Dat er dus altijd weer nieuwe vormen kunnen komen. Dat je nooit vastzit, dat je altijd weer opnieuw verder kunt gaan. Terwijl wij aldoor maar streven om iets te behouden, om iets zó vast te leggen dat het er voor eeuwig is. Dat is onze idee van tijdloosheid, dat het er eeuwig zal zijn. En dat kan niet, dat is onmogelijk, het gaat voorbij. En juist daarom, omdat het voorbijgaat, is het zo fantastisch…
– B.: U noemde het blijven vastzitten. Daar draait het vaak om, als je dat ziet, word je bang…

– Maarten: Ja, dat is inderdaad heel verdrietig, als je ziet hoe je je ergens in vastbijt als het ware, wat je wilt verdedigen, wat niet mag vergaan, wat moet blijven… Ja, dat is heel erg verdrietig. Het vraagt heel veel liefde, heel veel aandacht, heel veel takt, heel veel geduld, om dat geleidelijk aan aan jezelf, maar ook aan een ander die je na staat, voelbaar te maken. Want je kunt het met woorden niet duidelijk maken.
Maar je kunt het wel voelbaar maken. Zo van 'Kijk, het is niet zo zeker, wat je graag vast wilt houden, is misschien al voorbij… Alleen, je hebt nog niet gezien dat het al voorbij is, je bent in de verleden tijd, je bent blijven zitten in een moment wat allang voorbij is.'
Om dat voelbaar te maken, moet je het eerst aan jezelf voelbaar maken. Zoals mij dus gebeurd is toen ik zo klein was – een kind denkt daar niet over, die heeft eigenlijk nog niets te verdedigen, maar je voelt dan dat het heel anders is. Om dat voelbaar te maken vraagt heel veel liefde, aandacht, geduld. En het afwachten van het juiste moment. Want niet iedereen is daar altijd maar gevoelig voor. Dus je moet de atmosfeer als het ware proeven waarin het gebeuren kan, waarin die ander kan voelen: oh, het is niet zo belangrijk eigenlijk, ik kan het dus laten gaan…
Dat is natuurlijk een hele grote omzetting. Waar jij het over hebt is niet eenvoudig, het is al zo'n grote omzetting in jezelf, laat staan in een ander.
En misschien komt dat moment niet dat die ander daarvoor open is. Maar als jij er maar attent op geweest bent, wanneer jij er aandacht aan gegeven hebt, wanneer jij je de moeite gegeven hebt, wanneer jij het geduld hebt opgebracht… Meer kun je niet doen.
Het is ook goed, hoor, om te beseffen dat het niet zo is dat het altijd gebeuren zal. Het gebeurt ook heel vaak niet. En dat je jezelf dan niet beschuldigd en niet ontevreden bent, maar zegt: ik heb het geprobeerd, ik heb alles wat ik ter beschikking heb geprobeerd, en dat is dat… Dat je dus niet blijft hangen in een gevoel van onvolmaaktheid, van niet voldoende je best gedaan te hebben. Niet doen!
Het wordt heel mooi beschreven in *Het Tibetaanse boek van leven en sterven,* daar kun je het lezen. Als je dat een beetje kort zou samenvatten, is het dat je je eigen lijden weerspiegelt ziet en voelt in alles om je heen. En dat maakt het licht.
– C.: Wat maakt het dan licht?
– Maarten: Dat je beseft dat het niet iets persoonlijks is, maar iets wat altijd overal aanwezig is. Omdat we in de staat, in de beperking, zijn die we zijn.
Je eigen lijden wordt lichter, doordat je beseft hoe het lijden eigenlijk overal in is. En het lijden is het voorportaal van het besef dat jij – en alle anderen – zich teveel vereenzelvigen met die tijdelijke werkelijkheid die je nu bent.
Dan ga je beseffen wat eigenlijk de kern ervan is: dat is altijd weer dat je het gevoel hebt dat je samenvalt met dat tijdelijke wat je bent. Maar dat het een doorgaande beweging is waarin jij bent, en waarin al het andere is. En dat jij juist doordat het doorgaat, doordat het steeds nieuwe vormen aanneemt, kunt beseffen dat het erom gaat om daar doorheen te voelen. Dat je niet gevangen bent in de tijd, in het voorlopige.

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/huissen/dec94/zondag/

Twee richtingen in je leven

Huissen, maandag 16 december 1996

Terwijl ik iedere dag heel veel informatie binnenkrijg van dichtbij en ook van veraf, over alles wat er in de wereld gebeurt, luister ik ook naar een oud verhaal.
Als klein kind kon ik niet genoeg krijgen van het verhaal van mijn lichaam, dat veel ouder is dan dit leven waar ik nu in sta, wat heel ver teruggaat. Wat zo rijk, zo gecompliceerd en tegelijk zo subtiel is dat, daarbij vergeleken, de informatie die ik dagelijks binnenkrijg oppervlakkig is.
De vraag die me gisteren gesteld werd over reïncarnatie, brengt me erop dit een beetje verder uit te diepen.
Ik herinner me dat ik, toen ik vier jaar oud was, heel hoge koorts kreeg. Ik bevond me op een plantage aan de rand van het oerwoud op Midden-Java, gespeend van alle medische hulp zoals wij die kennen.
Mijn ouders waren wanhopig, vooral mijn moeder. Zij was een heel geleerde vrouw, maar daardoor ontbrak haar intuïtie en vertrouwen. Ze was echt heel wanhopig. Misschien heeft ze toch iets gevoeld van wat ik toen ervoer, namelijk dat ik eigenlijk wel dood wou. Ik weet heel helder dat ik dat wel wilde.
Toen dat eenmaal heel duidelijk voor mij was – ik was dan wel vier jaar, maar je bent natuurlijk altijd veel ouder dan je biologische leeftijd – zakte ik door de herinnering heen van wat ik het 'voorlopige leven' noem: het leven van geboorte tot dood. En op datzelfde moment kwam ik in de toestand terecht van waaruit ik ook hier vandaag ben, maar waarvan ik me nauwelijks bewust ben.
Het enige wat ik ervan vertellen kan is, dat ik me toen bewust was dat ik een taak had in het geheel wat je niet kunt begrijpen. En dat ik dat graag wilde volbrengen en daarom dus toch terug zou gaan – want ik was een heel eind weg.
Ik ben toen teruggekomen en ik ben beter geworden, de koorts is geweken. Ik heb het gewone leven van een klein jongetje geleefd, wat met z'n Javaanse vriendjes en alle dieren die er waren, een vredig, maar ook veelomvattend leven had.
Mijn ouders waren arm, ze moesten de rubberplantage nog opzetten. In de tussentijd, voordat de rubberbomen de latex konden leveren, moesten we ook leven. Daarom werd er *kopra* gemaakt. Daarvoor werd *klapper* in de zon gedroogd op hele grote rekken.
Verder hadden we varkens, 400 stuks. En kippen, zo om en nabij 200 stuks. Die moesten verzorgd en gevoed worden. Ze zaten in een open omheining, zodat ze er ook uit konden, wat eigenlijk heel leuk was.
Ik was dus opgenomen in die natuurlijke wereld, waar ik een heel duidelijke functie had. Van daaruit ben ik geleidelijk aan ook hier gekomen en zit ik hier nu voor jullie.
Maar het is me nooit ontgaan dat het leven wat wij zo leven van geboorte tot dood, echt voorlopig is. Dat wij in wezen onderdeel zijn van een enorm verhaal, een verhaal in afleveringen. Elke keer als je de aarde verlaat – als je sterft, zeggen wij dan – wordt er een bladzijde omgeslagen. En die avonturen, belevenissen, herinneringen, verdriet, angst, vreugde, overwinning, nederlagen, verdwijnen. Dus dat wat wij ons 'ik' noemen, verdwijnt.
Daar ben ik ook altijd heel opgetogen over. Ik weet wel dat ik verschrikkelijk schrok toen ik voor het eerst uit de boeken de kwestie van de weder-belichaming vernam. Ik was toen nog niet eens

zo oud, maar ik schrok vreselijk, want ik dacht 'Heremetijd, als dat allemaal bewaard blijft wat ik voor gekkigheid uithaal, dan ben ik een heel ongelukkig mens.'
Naderhand heb ik begrepen dat het niet zo is, je raakt het godzijdank helemaal kwijt.
Maar, wat ik gemakshalve noem: de levensimpuls van de mens wordt zich bewust van een *richting*. Dat is het meest duidelijke wat ik ervan zeggen kan. Zodat je de volgende keer dat je komt, zonder dat je het beseft (want het is maar héél zelden dat een mens dat direct beseft) een bepaalde richting kiest in het leven wat dan aanwezig is. Want je kunt natuurlijk in het leven waar je in komt, wel degelijk een richting kiezen.
Het is een tweerichtingsverkeer: je kunt kiezen voor het steeds verder bekend raken met alles wat zich op dat moment in je leven voordoet, en je kunt kiezen voor het steeds verder bekend raken met je *innerlijke* geschiedenis. Want ieder mens heeft – buiten dat wat hij altijd in de wereld waarneemt, waar hij zich zorgen over maakt of waar hij blij over is – een innerlijke geschiedenis. Die innerlijke geschiedenis sluit aan bij wat hij eigenlijk is.
Dus wat er overblijft is dat je een bepaalde richting hebt. Maar je herinnert je godzijdank helemaal niet alle voorgaande avonturen.
Dat maakt dat het leven veel zinniger wordt. Het is dus niet meer iets van een schooltje en van een soort morele verantwoording, het gaat veel dieper. Het gaat erom dat je je innerlijke geschiedenis in contact brengt met je leven van vandaag. Dat zijn niet twee dingen naast elkaar, wat het voor de meesten van ons toch is.
Je beseft – daarom vertel ik het ook eigenlijk – dat die mogelijkheid er is. Ieder van ons kan die innerlijke geschiedenis vernemen. Maar hij moet daarvoor wel iets doen, namelijk zich bewust zijn dat hij in twee richtingen verder moet gaan: hij moet verder gaan in de innerlijke geschiedenis die hij steeds kan leren kennen, en tevens moet hij thuis raken in het leven waar hij dan in staat.
Ik weet heel best dat dat niet zomaar *pats-boem* in je gebeuren kan. Maar het kan langzamerhand groeien, zoals het in mij gegroeid is doordat ik mensen ontmoet heb, die mij daarop attent gemaakt hebben. Onder andere een heilige in het krijgsgevangenenkamp, die me, eigenlijk zonder veel woorden, hiervan bewust gemaakt heeft.
Als je je hiervan bewust gaat worden, komt er een grote rust over je. Want je beseft dat het er niet om gaat iets te bereiken, maar dat het er om gaat alles wat je tegenkomt volledig tot je te nemen. Dit is misschien een van de *aller*moeilijkste dingen voor ons allemaal: om niet gehinderd te worden door je voorlopige uitzicht, je voorlopige visie, je voorlopige gevoel in deze wereld. Wat beperkt is tot dat ene leven waar je in staat, waar je partners hebt, waar je bekenden hebt, waar je soms vijanden hebt. Maar te beseffen dat je een veel wijder wezen bent, een wezen dat in twee richtingen reist.
De ene reis, de reis naar binnen, is een tijdloze reis. Die voltrekt zich weliswaar in de tijd – want we zijn allemaal in de tijd, we staan er niet buiten – maar vanuit het tijdloze.
Terwijl er tevens dat andere leven is wat ons allemaal heel bekend is, het leven van het 'ik', wat helemaal in de tijd is en niet in het tijdloze. Terwijl natuurlijk de hele mens – die van de innerlijke én de uiterlijke reis – wel in het tijdloze staat.
Het gaat er niet alleen om *hier* thuis te raken, *hier* een functie te vervullen, maar het gaat erom ook in die *andere* richting een functie te vervullen. Het is dus een *tweerichtingen reis* die je maakt.

Ik heb tot mijn grote vreugde gemerkt dat er toch mensen zijn die dit óók gaan beseffen – niet omdat ik het zeg, want wat ik zeg is echt onbelangrijk. Maar als er iets in is van waarheid, iets wat wezenlijk is, dan kun je dat zelf verifiëren, dan kun je dat zelf registreren in je eigen leven. Dus als ik onzin vertel, dan zul je ook ontdekken dat het onzin is.
Maar als je dat leven probeert te leven, valt er een haast van je af. Het valt van je af dat je beslist het een of het ander moet bereiken. Je gaat begrijpen dat het eigenlijk alleen maar om één ding gaat: dat je alles wat jou bereikt – door de situatie, door mensen die je ontmoet, door mogelijkheden die je krijgt, door beperkingen die er zijn – *volledig* tot je laat komen.
Wij hebben daar normaal altijd een heleboel schotten voor staan. Dat zijn de schotten van onze oordelen, de oordelen van dit voorlopige, in de tijd gevangen leven.
We beleven ons leven door een nauwe kier heen, door de kier van ons uitzicht op het leven, het oordeel wat we hebben over *alles* wat we ontmoeten.
De meeste mensen zijn zich niet eens bewust dat ze een oordeel hebben, die beschouwen wat ze door die kier waarnemen als de wereld. Maar ze weten niet dat ze door een kier kijken.
Wat je duidelijk wordt is dat je *stil* moet zijn, dat die oordelen in je moeten wegzinken. Dat kun je ook niet eventjes doen. Het is iets wat zich voltrekt als je leeft naar dit besef, in het gewone dagelijkse leven waar we allemaal inzitten – wat voor velen van ons een ratrace is met de tijd. Er wordt zoveel van ons geëist, dat we geneigd zijn om als het er eventjes niet is, gewoon maar uit te rusten, niets te doen.
Maar alleen al het besef dat je door een kier kijkt is heel belangrijk, want dat maakt dat je wat er om je heen gebeurt niet zo bloedserieus neemt. Je ziet dat het weer opgenomen is in *zo'n* oneindig groot verhaal, dat je er iets rustiger naar kunt kijken. In het besef ook dat je één van de vele afleveringen van jezelf bent.
Dan krijg je nog oog voor iets anders, waar zelfs in de wetenschap nauwelijks over gesproken wordt en wat zo evident belangrijk is: dat, om bewust te kunnen worden, ons organisme, ons instrument, *in potentie* de mogelijkheid moet hebben om bewust te worden.
De wetenschap – de hersenwetenschap incluis – onderzoekt momenteel hoe het bewustzijn werkt. Ze ontdekken dat er bepaalde soorten van leefwijzen zijn waaruit een bepaalde ontwikkeling gemakkelijker voortgang kan vinden. Maar ze vragen zich *nooit* af hoe het mogelijk is dat dat instrument zó is dat bewustwording daarin mogelijk is.
Dat is eigenlijk een veel groter raadsel en een veel groter wonder dan het feit dat het is zoals het is.
Als je dit beseft, word je je er ook bewust van dat wij in een ongelooflijk iets leven, dat wij zelf ongelooflijk complex, subtiel, verfijnd, omvattend zijn.
Als we dan kijken naar de wijze waarop we leven, zullen we vaak schrikken. Want dan zullen we merken dat we *nauwelijks* toekomen aan een van de voorwaarden die voor die totale reis nodig zijn. We zullen opmerken dat we eigenlijk maar aan een héél klein, armzalig stukje bezig zijn, ons daar druk over maken, terwijl we negentiende verwaarlozen – en dat is nog optimistisch gesteld. Het is zó groot dat we nauwelijks kunnen beseffen hoe groot het is.
Als je hier wel een klein beetje oog en oor voor hebt, ga je merken dat het héél erg nodig is dat we ons onze afstamming, ons erfdeel, gaan beseffen. Omdat we anders, zonder dat we het willen, elkaars vijanden zijn, elkaar naar het leven staan, heel grof of heel subtiel.
Vooral in het subtiele glijden we voortdurend uit.

Dus dat besef hoe we leven is bitter nodig. Want dan pas komen we toe aan waarvoor we op aarde zijn.
Ik vertelde jullie uit mijn leven, hoe ik op vierjarige leeftijd meemaakte hoe je wel degelijk op aarde wilt zijn. Maar dat je dat op het moment dat je geboren wordt vergeet. Want de hoeveelheid die je in dit leven nieuw tot je moet nemen is zó groot, dat je dat diepe, innerlijke verlangen om hier te zijn kwijt bent. Dat is gewoon zo, daar kunnen we niet omheen.
Maar ondanks het feit dat je geen idee meer hebt waarom je hier nu eigenlijk bent, kun je heel soms nog wel het gevoel hebben dat er iets anders is in je leven dan wat heel duidelijk voor je is, en dat dat andere eigenlijk de hoofdzaak is.
Ik vertel jullie dit allemaal, opdat je daar opmerkzaam op zult zijn en niet in je kleine gedoe blijft steken. Dat je gewoon opmerkzaam bent dat het misschien – je weet nooit wanneer dat is – er plotseling zal zijn, dat je plotseling zult weten 'Oh, dat is mijn richting.'
Dat betekent dus: ik moet ook naar binnen toe, ik moet naar binnen toe luisteren, naar binnen toe kijken.
Dat is iets anders dan dat je uit teleurstelling in dit leven dan maar naar binnen toe gaat, vanuit een gevoel van 'Ja, hier beneden is het niet.'
Dat is gewoon onzin. Want het is in alles, tot in het stofje wat in een zonnestraal omlaag daalt. Het is in alles.
Dus die tocht naar binnen is eigenlijk een tocht naar het binnen van alles, een tocht die alles wat je tegenkomt in een ander licht laat zien.
Wat heel opmerkelijk is, is dat je je eigen gebrekkigheid, je eigen nietigheid, steeds dieper gaat beseffen. Dat is geen nietigheid in de zin dat je onbelangrijk bent, maar dat je *in verhouding tot* dat wat gebeuren moet, tot wat zich voltrekken wil, heel, heel klein bent.
Dat gevoel dat je gebrekkig bent is heel nuttig, omdat het je gevoel van niet-weten vergroot. Dat is het allereerste wat nodig is: dat je die houding hebt van 'Ik weet het niet, ik zal het wel ontdekken.'
Dat hoort bij elkaar, dat je het niet weet en dat je het wel zult ontdekken, het een is niet los van het ander. Maar je zult op geen moment zeggen *'oh, ik weet het!'*
Want je weet vreselijk goed dat je iets weet, wat de vraag naar wat je nog niet weet vergroot. Dat is heel belangrijk, want waar we in vastzitten is dat we denken 'Ik weet het, ik heb het gezien.' Terwijl je natuurlijk altijd maar een héél klein stukje ziet, doordat je toevallig een moment niet eigenwijs bent geweest, een moment klein bent geweest, hebt kunnen luisteren.
Je kunt alleen maar luisteren als je niet al denkt te weten wat er gezegd wordt.
Zo zitten wij toch eigenlijk in elkaar, dat we eigenlijk wel weten wat er gezegd gaat worden. Alleen, we gaan even luisteren of het wel klopt met wat we weten.
Maar zo is het niet, we weten het niet. Maar we kunnen het wel vernemen.
Dat betekent dat je op een totaal andere manier gaat leven. Je gaat merken dat het belangrijk is dat je rustig bent, dat je stil bent, dat je niet iets wilt bereiken; dat datgene wat je moet doen, duidelijk wordt als je er helemaal naar geluisterd hebt. Dan hoef je er ook niet meer over te denken. Er is ook geen keuze, het is duidelijk wat er gebeuren moet.
Kijk maar naar je eigen leven.
Ik hoef maar naar mijn eigen leven te kijken, en ik weet dat ik zo echt niet leef. Helemaal niet. Terwijl ik weet waar het om gaat.

Ik zeg dit met opzet, zodat jullie niet denken dat ik er echt iets van weet. Ik weet alleen een heel klein beetje van wat het niet is, en daar vertel ik jullie over. Namelijk dat je geleidelijk aan – en dat kun je niet forceren – eerbied krijgt voor alles wat je tegenkomt, eerbied ook voor het leed, ook voor de dood, eerbied voor datgene wat lijdt.
Dat is nogal wat in de wereld, wat lijdt, wat niet tot voldragenheid kan komen, wat zich niet kan vervullen.
Je zult denken 'Maar wat heeft degene die lijdt daaraan, als ik hem niet help?'
Dat is ons kortzichtige idee dat helpen alleen maar mogelijk is in het zichtbare.
Waar het eigenlijk om gaat is dat jij het lijden buiten je ook aanvaardt en op een bepaalde manier op je neemt. Dat je dus voelt wat er gebeurt met een ander die lijdt. Zodat je náást hem kunt zijn, ook al is hij misschien een paar honderd kilometer van je vandaan – want afstand is natuurlijk maar zeer betrekkelijk op dit gebied.
Maar dat je het tot je neemt, *want je hoort erbij, altijd.* Ook als je het niet opmerkt, ook als je het niet op je neemt, ook als je het lijden probeert buiten de deur te houden, *hoor je erbij.*
Dus het is van het grootste belang dat je je bewust wordt wat er plaatsheeft. En ook kunt genieten – dat is heel erg nodig: dat je kunt genieten van wat jou zomaar ten deel valt. Of méé gelukkig kunt zijn als iemand uit de benauwenis treedt en ontdekt dat hij tot het geheel behoort, op zijn of haar manier.
Je sluit dus niets buiten, helemaal niets.
Je gaat opmerken dat ons idee van kinderen zo betrekkelijk is. Het zijn volwassen wezens. Alleen de biologisch ontwikkeling van het vermogen om zich te uiten, is nog in gang. Maar ze zijn in wezen al totaal volwassen, ze zijn al van die eindeloze reis in de tijd, in een nieuwe aflevering, waar ze weer even thuis moeten raken in de wereld waar ze dan in zijn. Omdat ze zich nog niet kunnen uiten op de manier waarop wij volwassenen ons kunnen uiten, zijn wij geneigd te denken dat ze kinderen zijn. Maar dat is niet waar, het zijn volledige mensen, die biologisch nog bij moeten komen.
Als je je daarvan bewust bent, wordt het al heel anders.
Eigenlijk ben je er om bewust te worden. En om dat proces van bewustwording te bevorderen, op alle manieren die jou mogelijk zijn.
Je merkt dagelijks hoe je daarin tekortschiet, hoe je toch dat voorlopige eigen leven voor laat gaan bij het grote innerlijke leven waar je van bent. En wat je *eigenlijk* bent – eigenlijk ben je dat grote innerlijke leven. *Omdat* je je bewust moet worden, ben je ook in dat beperkte tijdelijke leven hier.
Als je je daar een heel *klein beetje* bewust van wordt, wordt je leven al anders.
Je gaat ook anders met je vragen om, je begrijpt dat vragen niet beantwoord kunnen worden, dat vragen alleen maar geléévd kunnen worden.
Ik ben me heel erg bewust dat ik de mensen die met me komen praten natuurlijk antwoord geef. Maar ik weet: *het is niks.* Wat ik hoogstens kan doen is een heel klein beetje rust scheppen, waardoor ze zélf die vraag kunnen leven.
Je vragen leven – dat is heel belangrijk, want dan ga je vanzelf naar binnen toe. Dat is nu eenmaal zo, dat is heel mooi.
Maar als je een vraag stelt aan iemand *en een antwoord verwacht,* ben je passief. Dat kun je ook niet krijgen. Je kunt het antwoord zelf vinden, doordat je je vraag leeft. Dat is een proces in jou.

En wat van buiten kan komen, door een boek, door wat iemand vertelt, door muziek, door kunst, is dat je terugverwezen wordt naar jezelf en naar het leven van je vraag. Dat is wat gebeuren kan. Maar zolang je denkt dat je een antwoord kan krijgen, staat het hele proces stil en gebeurt er niets meer.
Dat is net zoals bij de Feldenkrais oefeningen: als je denkt te weten wat helemaal ontspannen is, ja, dan kun je nog honderd jaar leven, maar dan lukt het niet. Je kunt alleen maar *proberen* te ontspannen. En op een bepaald moment merk je, terwijl je er niet aan denkt, dat je ontspannen bent.
Dat is precies hetzelfde. Het moet helemaal in jou gebeuren. Iemand van buiten kan ons alleen iets aangeven, van 'doe dat eens'. En dan heb je, als degene die aanwijzing geeft, de grootste moeite als je merkt dat de mensen het direct verabsoluteren.
De taal maakt het ook moeilijk, als je zegt 'Probeer nu eens helemaal te ontspannen' – ja, wat is dat eigenlijk? Het is een je op weg begeven naar ontspanning. Meer is niet mogelijk.
Dat is precies hetzelfde als met dat antwoord. Je moet het leven, je moet het doen, altijd maar doen. En dan moet je die eigenaardigheid van je 'ik' vergeten, dat altijd wil weten 'Als ik dat doe, waar kom ik dan terecht, wat is dan het resultaat?'
Met die eigenaardigheid van het 'ik' lukt het gewoon niet, dat gaat niet.
Waaruit je weer niet de conclusie moet trekken dat het 'ik' zo vreselijk slecht is. Dat 'ik' is erg nodig. Alleen, het moet zijn plaats weten, het is een dienstknecht. Het denken-voelen staat in dienst van het werk wat je het geeft. Jij bent degene die het denken-voelen dat werk geeft, niet het denken-voelen aan jou.
Bij ons is het zo dat, als we flink in ons 'ik' zitten, het denken-voelen aangeeft wat het werk is. Dat is natuurlijk van de gekke, zo gaat het niet. Daarom is de wereld ook zoals hij is.
We kunnen het dus niet bedenken, we kunnen het alleen leven. En dat is heel wat anders dan het bedenken.

Gesprek (fragment)

– A.: Wat mij geraakt heeft, is dat je niet bij iemand hoeft te helpen, maar ook op verre afstand nabij kunt zijn, dus in gedachten.
– Maarten: … met je hele wezen, met alles wat je ter beschikking hebt!
– A.: Eigenlijk is dat wonderlijk.
– Maarten: Ja, dat is het ook. Het is heel mooi.
Ik heb in het gevangenkamp meegemaakt dat er iemand aan zijn polsen werd opgehangen aan een boom. Dat is iets heel vreselijks, dan wordt langzaam aan de voeten getrokken zodat de armen helemaal uit de kom gaan en dat is een afschuwelijke pijn. En wij moesten daarbij aanwezig zijn om ons indachtig te maken dat je dat kon overkomen als je wat fout deed.
Ik heb al verteld dat die heilige toen een maand of twee in het kamp was. We stonden in rijen opgesteld, het was op het appel. Ik durfde er niet naar te kijken, zo vreselijk was het. En die man jammerde natuurlijk ook, soms schreeuwde hij.

Toen voelde ik een koelte van achter komen. En toen ik die koelte voelde, nam dat gejammer van die man af. Ik keek om, en besefte toen dat daar de heilige stond.
Het was al een hele oude man, hij was tweeënnegentig. En ik zag dat hij heel erg bezig was en ik dacht: laat ik ook maar bij hem gaan staan, dan hoeft hij zich niet zo op te houden. Dus ik ben naar hem toegegaan, wat natuurlijk helemaal niet mocht, maar goed, iedereen was bezig met wat daar gebeurde.
Toen zei hij tegen me: "Ja, steun me maar, dan is het gauw afgelopen."
En inderdaad, die man had blijkbaar helemaal geen pijn meer. Dus hij nam hem de pijn af.
De Japanse officier die er was, snapte het ook niet. Maar het ging niet zoals het had moeten gebeuren, dus hij zei tegen een soldaat: "Snij hem maar los."
Dat is toen gebeurd en hij is toen weggebracht. Een paar dagen later vroeg ik aan die heilige: "Wat heb je eigenlijk gedaan?"
Hij zei: "Ik heb me volledig vereend met het lijden van die man en daardoor werd het afgenomen."
"En," zei hij, "ik weet dat hij gestorven is."
Die man werd naar een ander kamp gebracht, waar hij waarschijnlijk verzorgd zou worden. Dus ik was helemaal verbaasd en vroeg: "Hoe kun je dat nu weten?"
Want de heilige was bij ons gebleven.
Hij zei: "Als je je maar voldoende verenigt met het lijden, dan is er geen afstand meer."
Hij wist dus dat die man gestorven was, het was gelukkig gebeurd.
Waarmee ik wil aangeven dat het er dus om gaat om je te verenigen. En dat is niet alleen met lijden natuurlijk, dat is ook met vreugde. Dat is voor ons meestal gemakkelijk, dat vinden we wel fijn. Maar het lijden is iets wat we niet willen.
Dat is dus een voorbeeld uit de praktijk.
– B.: Je hebt het ook als moeder met een kind wat heel erg ziek is. Daar blijf je dan bij en je zit bij het bed, en dan lijkt het dat je kracht kunt uitzenden.
– Maarten: Ja. En het betekent dat het vermogen om je te verbinden groter kan worden in je leven als je het toelaat, als je het niet buiten je houdt. Wij houden een heleboel buiten ons. Natuurlijk, want we kunnen het niet. We hebben het gevoel vernietigd te worden door heel veel leed. Dat is ons onvermogen.
Het enige waardoor het groter kan worden, is dat je telkens maar probeert het toe te laten. En niet ontevreden bent – dat zeg ik er maar bij – over de mate waarin jou dat lukt. Want je zult altijd beseffen dat het tekort is. Dat is gewoon zo. Maar dan besef je dat het proces zo is. Dat het verwijden op gang komt, doordat je het steeds maar probeert.
Bij het kind kon je constateren dat daar iets gebeurde. Maar dat kun je heel vaak niet. Daar in het kamp stond ik erbij en ik keek ernaar. Maar ik moest van die heilige vernemen wat er gebeurd was, ik had het zelf niet gevoeld wat er nu eigenlijk gebeurde.
– C.: Als je zoiets vertelt zoals nu, word ik daar ook een beetje bang van.
– Maarten: Dat is prima, want dat betekent dat je beseft wat er aan de hand is.
– C.: Het meegaan erin…
– Maarten: Ja precies. Die afweer die je voelt is heel natuurlijk, want zo zijn we gebouwd. En zo is ons 'ik' gebouwd in de loop van de evolutie. We zijn afgesneden, een zelfstandigheid die zichzelf buiten het geheel voelt – hij ís niet buiten het geheel, maar hij voelt zich buiten het

geheel. Dit betekent een confrontatie met die afgeslotenheid in jezelf. En daar schrik je van, dat is voor het ‘ik’ een afschuwelijk iets…

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/huissen/dec1996/maandag/

De verschroeiende vuurwind

Huissen, dinsdag 17 december 1996

Ik droomde vannacht dat ik op een weg liep langs een rivier. Het zag er allemaal heel vredig uit, er was niets aan de hand. Maar geleidelijk aan begon ik te merken dat het heel warm werd, steeds warmer, en dat er een wind op stak. Die wind was gloeiend heet.
Ik keek om, want de wind kwam van achteren, van in mijn rug, en ik zag dat wat daar achter me was aan het verdorren was, en dat de dieren langs mij heen liepen, naar voren. Tegelijkertijd kwamen er van de andere kant af mensen aanlopen, die die wind tegemoet liepen.
Het werd steeds heter. Op den duur had ik het gevoel dat het schroeide. Dat was ook zo, ik merkte dat zelfs de rivier er last van had, want daar begon een nevel boven te komen alsof het kookte.
Maar ik liep door, nog niet beseffend wat er aan de hand was. Het werd steeds heter, en de wind begon eerst te suizen en toen te brommen. En ik zag dat bomen ontworteld werden, zoals wel gebeurt in een draaikolk, voordat ze verschroeiden en verbranden.
Ik probeerde de mensen die naar me toe kwamen te waarschuwen dat ze om moesten draaien, net als de dieren, en weggaan. Maar ze verstonden me niet, ze bleven naar het geweld van de vernietiging toelopen.
Op een bepaald moment in die droom – want ik wist eigenlijk wel dat de aarde vergaan zou, dat weet je eigenlijk voordat je het ziet gebeuren, wat ik opmerkte was een voorafschaduwing van wat er te gebeuren stond – herinnerde ik me, van dat ik heel klein was, dat je altijd naar binnen kon gaan. En dat deed ik. En het geweld verdween, en ik was in een grote stilte waar nog niets in was.
Geleidelijk aan ontwaakte ik op een groot plein in een stad. Dat plein keek aan de ene kant uit op korenvelden, en heel ver weg was een heel mooi bos, wat stil stond te dromen. En jullie zaten op dat plein, allemaal zoals nu in een hele wijde kring, en jullie keken daar naartoe uit.

Dat was de droom.
Die droom vertelt een oud verhaal, vertelt wat eigenlijk altijd gebeurt, alleen zal het waarschijnlijk op een steeds grotere schaal plaatsvinden: dat wij niet beseffen wat er gaande is. En ook niet beseffen wat onze plaats daarin is, en evenmin dat wij er iets aan kunnen doen.
Dat komt doordat we opgesloten zijn in onze kleine wereld. Waar van allerlei gebeurt, maar nooit op wereldschaal, altijd vlak om ons heen, in onszelf. Wat er verder weg gebeurt vernemen we via de communicatiemedia, maar het bereikt ons onvoldoende.
Dat betekent dat de krachten van het ontstaan langzamerhand ingehaald worden door de krachten van het vergaan. Dat speelt natuurlijk altijd, maar als het goed is zijn ze in evenwicht. En in dat evenwicht van het ontstaan en vergaan kun je tot bewustzijn komen.
Dat geldt in het klein – in ons leven van geboorte tot dood kun je je bewust worden – en dat geldt ook op wereldschaal. Maar als je dat niet beseft kunnen die krachten uit balans raken.
Het was ook heel opmerkelijk dat de dieren, en ook de planten en de bomen, zich afbogen van de vernietiging die plaatshad, maar dat de mensen er gewoon naartoe liepen. Dat geeft precies aan waar wij in verzeild geraakt zijn.

In vroegere beschavingen kwam dat ook voor, maar daar was het op heel kleine schaal. Maar nu wij kunnen ingrijpen in vele processen in deze wereld, kan datgene wat vernietigt de overhand krijgen. Dat gaat heel geleidelijk, en daarin schuilt juist het grote gevaar. Je kunt er dus ook niet voor waarschuwen, je kunt alleen maar die mensen waarschuwen die beseffen wat er aan de hand is. Dat was in de droom heel opmerkelijk, ik probeerde te zeggen: *ga de andere richting uit,* dus: *kies de andere kant!*
Wat wil dit allemaal zeggen? Het wil zeggen dat het in ieder van ons zelf moet gebeuren, dat niemand het je duidelijk kan maken als je het zelf niet beseft. Op het eind van de droom zaten we daar en zagen we dat het goed was. Dat speelt zich af als je het gaat beseffen. Als je het gaat beseffen, schrik je eerst, je schrikt ervan waar je voorstaat. Want het is niet niks, als de levenskrachten, het ontstaan, het gaan verliezen van het vergaan. En dat is toch wat geleidelijk aan duidelijk wordt.
Dat is de ene kant van de historie.
De andere kant is dat wij altijd terug kunnen keren naar de oorsprong – christenen zeggen dan: tot God. We moeten heel goed beseffen dat dat geen groepsgebeuren is, maar een proces in de enkele mens, het is niet iets in twee mensen, maar het voltrekt zich in één mens.
Dat betekent dat we het niet kunnen organiseren. We kunnen het de mensen niet als voorbeeld voorhouden, we moeten het helemaal zelf ontdekken. En uit die ontdekking onze conclusies trekken.
Als ik dat zeg, lijkt dat een beetje uitzichtloos, want we zijn gewend dat we iets met elkaar doen. Maar dit is een proces waarin we alleen staan.
Ik heb in vele gesprekken in deze afgelopen tijd gehoord: 'ja, maar dan kom je alleen te staan…' Dat is *onvermijdelijk,* je komt alleen te staan. Natuurlijk word je, als je daar doorheen gaat, je bewust van het feit dat je met iedereen verbonden bent. Maar dat is een heel ander iets, dat is geen relatieband zoals wij die kennen. De relaties die wij kennen zijn van de kleine mens, van de 'ik'-mens in zijn historie, in dit voorlopige leven. Terwijl deze verbondenheid niet afhankelijk is van enige actie van jou.
Dat is een onderscheid tussen een voorlopige relatie en een tijdloze relatie. Een voorlopige relatie *leg* je: je vindt iemand, je legt een relatie, of je vindt een situatie en hebt daartoe een relatie. Dat is actie van jezelf uit.
Maar dat andere is gegeven, *is er altijd.* Alleen, wij leven in een te klein geheel, in een tijdgebonden, voorlopige wereld.
Als je deze stroom volgt, kom je een sluis tegen, en die bestaat eruit dat je totaal op jezelf teruggeworpen wordt, dat je niet meer hebt dan wie je bent. Dat geeft vanuit het 'ik'-beleven een gevoel van verlatenheid. En dat is ook zo, je bent ook verlaten. Maar dat is noodzakelijk om oor en oog en gevoel te krijgen voor dat totaal andere.
Ik zeg dit met opzet, omdat ik gemerkt heb dat veel mensen het gevoel hebben dat alleen zijn in die zin een ongewenste toestand is waar je uit moet. Maar het is juist datgene wat heel erg nodig is. Want pas vanuit het gevoel dat je al bij iedereen hoort, kan de relatie die je in het voorlopige hebt zijn diepgang krijgen.
Dan wordt het allemaal veel en veel eenvoudiger. Je beseft dat het voorlopige evenzeer nodig is als het tijdloze, dat de voorlopigheid de baarmoeder is van het besef van het eeuwige. Daar kunnen we niet omheen, we kunnen niet zomaar als volwassen wezens in het Eeuwige staan, die

ontwikkelingsgang is nodig. En blijkbaar is het zo – dat is het enige wat je echt weten kunt – dat wij als mensheid hiervoor geplaatst zijn.
Dit proces is natuurlijk al heel lang aan de gang, en er zijn telkens mensen geweest die beseft hebben wat er aan de gang was. Die hebben daar woord aan gegeven, en dat woord is gehoord door enkelen en die hebben het op hun manier weergegeven. Zo zijn de religies ontstaan die wij vandaag de dag als belichaming van die verschillende vertalingen naast elkaar meemaken.
Dit is het eigenlijke proces. Het gaat erom dat je dit proces aanvaardt, dat je jezelf er niet buiten plaatst door het te veroordelen, of door de mensen erom te veroordelen, maar dat je ziet dat het iets is wat zich voltrekt. Het enige van belang is jouw positie daarin – dus niet de positie van je buurman, maar *jouw* positie. En dat je daarin je verantwoordelijkheid neemt.
Dat is ook iets wat je bewust zult moeten doen: bewust afscheid nemen van al die kleine problemen waar je je mee bezig gehouden hebt, en je richten tot de basisuitdaging, die voor ieder van ons gelijk is.
Ieder van ons heeft zijn wijze van tot deze basisuitdaging komen. Daar moeten we elkaar niet hard om vallen, niet kissebissen, van 'wat die zegt is fout … wat die zegt is niet goed … en alleen wat díe zegt is goed…'
Dat is onzin, ieder komt er op zijn manier. Maar dit is het basisgevoel, waar we allemaal toe komen – ik ben zo'n optimist om te menen dat we daartoe zullen komen, wat we ook doen. Alleen wannéér, dat zal verschillend zijn.
Het is natuurlijk wel zo dat hoe meer mensen dit beseffen, hoe groter de kracht van het ontstaan, de kracht van het geboren worden, weer wordt. Zodat misschien op den duur de balans hersteld kan worden. En dat het niet nodig is dat we eerst als mensheid vergaan, om op een andere manier weer verder te gaan.
Daar weten we natuurlijk niets van, maar ik zou het heel verdrietig vinden als het nodig was dat de mensheid eerst verging in zijn uiterlijkheid, zoals wij elkaar kennen, zoals we leven met alles wat er om ons heen is, om dan pas terug te gaan naar de oorsprong.
Het merkwaardige is dat de droom eigenlijk vertelt dat elk moment in je leven ongelooflijk belangrijk is, dat je niet kunt zeggen: *dat* is belangrijk, of: dat is *niet* belangrijk.
Dat hangt enkel en alleen vanaf in hoeverre je beseft wat er gaande is. Want het is ook geen doem waarover de droom spreekt – die betekenis kunnen we hechten aan wat zich voltrekken zal als we niet beseffen, als we op een of andere manier doorgaan in het patroon waarin we leven.
Wat er zo mooi aan is, is dat we die stap op ieder moment kunnen nemen. Dat is van niets anders afhankelijk dan van onze intensiteit van leven. Niet van een Aquarius tijdperk of van een Pisces tijdperk, maar *nu,* altijd weer nu.
Het is fantastisch dat ons dat geschonken is, dat we het op elk moment kunnen ondernemen. En dat er niet, zoals we vaak gehoord hebben, een regel bestaat dat je eerst door een bepaalde hoeveelheid ellende heengegaan moet zijn voordat je die stap kunt nemen. Ons wordt alleen maar verteld: besef wat er gaande is, en besef tevens wat jouw plaats daarin is. Want geen mens die beseft wat er gaande is zal het onverschillig zijn, dat is onmogelijk.
Je ziet dan natuurlijk ook hoe beperkt je bent, het is helemaal geen gevoel van *'ta-ta-ta-ta, ik ga dat doen!'* Absoluut niet. Het is een vanzelfsprekend je plek innemen.
Het is heel merkwaardig dat deze dingen die ik nu vertel in de oudheid natuurlijk ook al gezegd zijn. Alleen hebben ze, omdat ze in vertaling tot ons zijn gekomen, een soort van

noodlotsstempel gekregen en is er jammer genoeg een zeker doemdenken ontstaan. Misschien is dat ook nodig, ik weet het niet.
Vandaag de dag kom je dat natuurlijk ook weer tegen – behalve bij de mensen die nog steeds geloven dat als we nu maar technisch steeds beter worden, het allemaal voor elkaar komt. Die heb je natuurlijk ook. Maar het is een veel schonere historie, en ook een veel vriendelijker iets. Dat in de droom die verschroeiende vuurwind – zoals dat in de mythische taal heet – ontstaat, geeft alleen maar weer wat de ernst ervan is. Het is niet een vriendelijk toekomstscenario, maar het is ernst, het is datgene wat er gaande is: het uit balans raken van die twee grote krachten in de kosmos, die bij ons een gevoelsdimensie gekregen hebben.
We weten niet of het bij de sterren ook zo is, maar daar moet haast wel hetzelfde plaatsvinden. Het is heel merkwaardig dat bij wetenschapsmensen die zich onder meer bezighouden met het 'zwarte gat' – een plek waar geen energie meer is, alleen nog maar materie – geleidelijkaan een andere mening gaat postvatten over die zogenaamde verdwijning in een zwart gat. Ze krijgen nu signalen dat ergens, soms duizenden lichtjaren verder, weer energie ontstaat. En dat het afhangt van de plek waar je bent of, wat de wetenschap dan noemt: het 'zwarte gat' de overhand heeft, of het andere, het ontstaan.
Dat is het eigenlijke verhaal, en daar staan we middenin. En daarin hebben wij een *functie.*
Ik zeg het nu heel zakelijk: 'daar hebben wij een functie in', maar we moeten het wel inzien. Meestal is in het leven van een mens nodig – dat is mijn ervaring althans – dat hij zó uit zijn baan geslingerd wordt door de omstandigheden dat hij wakker wordt. Ik denk alleen dat wij in een periode van de geschiedenis zijn gekomen, waarin we niet eerst *helemaal* uit ons leven weggeslingerd *hoeven te zijn* om ons hiervan bewust te worden.
Maar zoals gezegd, ik ben een optimist, ik geloof erin dat, terwijl we een goed leven hebben – want dat hebben we natuurlijk met z'n allen wel, ook al hebben we allemaal onze zorgen en onze pijntjes en onze onvervulde verlangens – er tegelijkertijd het andere is, dat voortdurend om aandacht vraagt. Als je daarvoor gevoelig wordt – wat afhangt van de wijze waarop je leeft – hoef je niet uit je leven geslingerd te worden om dit te gaan beseffen.
Daarvoor zijn wij natuurlijk hier bij elkaar, dat is duidelijk, en daarom vertel ik wat ik vertel. Maar toch blijft het ieders verantwoordelijkheid óf hij er wat mee doet. Want ik ben gewoon een uiting van datgene wat er steeds plaatsheeft. En dat mannetje wat hier zit is echt niet belangrijk, maar datgene wat misschien door me heen komt, dat is belangrijk – omdat je dan vóór de tijd dat je eruit geslingerd wordt al op weg kunt gaan.
Het blijkt niet eens zo eenvoudig te zijn om je op weg te begeven. Want je wordt steeds teruggetrokken door het patroon waarin je zit – waarin natuurlijk allerlei onvervuldheden zijn. In dat kleine leven wat je leeft zijn altijd onvervuldheden, voor de één is het dit, voor de ander dat. Je moet er dus ook *rekening mee houden* dat je *telkens* maar weer teruggetrokken wordt in dat oude patroon. Soms zal je er misschien van moeten zuchten, en denken: houdt dat nu nooit op, word ik altijd maar weer teruggetrokken in dat patroon wat ik eigenlijk al zo vreselijk goed ken… Maar je hebt te maken met de krachten van behoud en van traagheid – dat is ook een van die mythische begrippen: de wetten van de traagheid die je terugtrekken in het bekende, in het oude patroon. Daar moet je niet ongelukkig of wanhopig over worden, maar zien: *het is geen persoonlijke straf, het is iets wat zó werkt!*

Het is zo jammer dat dat in veel religies in de loop van de tijd geleidelijk aan vertaald is geworden als een soort van straf. Het is geen straf. Je kunt het gewoon voor je zien dat het zo werkt, in je eigen leven merken dat, als je je al bewust bent, je telkens weer teruggetrokken wordt.
Maar elke keer dat je teruggetrokken wordt, kan het iets minder zijn, dringt het iets meer tot je door dat het je erfenis van zo vele eeuwen als mens is. En dat je daar doorheen moet, dat je het niet zomaar van je kunt afschudden. Het is een veel diepgaander proces wat plaatsheeft. We zijn er nog niet aan gewend en daarom worden we wel eens ongeduldig. Maar als je dit beseft, kun je blijmoedig verder gaan, dan kun je zeggen: o ja, dat hoort bij me, ik word weer teruggetrokken – maar ik kan weer loskomen.
Elke keer dat je weer loskomt, wordt die kracht van de traagheid, van het terugtrekken, minder. Dat heb ik zelf ervaren, en ik ben maar een gewoon mensje, dus het zal wel voor iedereen zo gelden.
Op deze laatste dag dat we bij elkaar zijn, lijkt het me heerlijk om te beseffen dat je én op ieder moment je hiertoe kunt zetten én dat je, als je je er eenmaal toe gezet hebt, door zult gaan, ondanks alles.
Daarin wordt alles van het voorlopige veel lichter, wordt het *echt* voorlopig, zodat je het vooral in zijn samenhang ziet. Er is in deze kosmische wereld geen onrechtvaardigheid, geen boze opzet, maar datgene voltrekt zich wat het totale één-worden bevordert.
Ook de dood krijgt daarin een totaal andere betekenis. Het betekent dat blijkbaar die periode van bewustwording afgesloten moet worden, opdat je nog intenser bewust kunt zijn, niet gehinderd door alles wat er vóór die tijd gebeurd is. Maar wat overblijft is die richting van het één-worden, van het bijeenhoren, van het omvatten en het omvat zijn.
Als je je daarvan bewust wordt, is het leven goed.

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/huissen/dec1996/dinsdag/

In de pauze zijn

Huissen, zondag 27 april 1997

Ik wilde jullie vandaag proberen aan te geven waar een opening is in die bezige machine van je bewustzijn.
Het is namelijk zo – en dat merken we waarschijnlijk niet op – dat er na elke gedachte een pauze is. Omdat we heel erg gericht zijn en ons bewustzijn een machine is die gewend is om door te draaien, merken we die pauze niet op.
Het lijkt voor ons alsof gedachtes een stroom zijn. Dat geldt voor gevoelens net zo.
Maar je kunt, als je daar op gaat letten – en dat betekent dat je daar de tijd voor moet nemen, je kunt niet zeggen:'nou wil ik in de pauze zijn,' zo is het niet – als je erop gaat letten, zul je merken dat dat inderdaad zo is.
En in die pauze is niets van alles wat je kent.
Ik had het gistermiddag toen ik naar boven moest, hiernaartoe, dan voel ik me een beetje slap en ga dan met de lift. Ik drukte op het knopje, de lift zette zich in beweging … en toen was er niets meer.
En dat duurde *ontzettend* lang…
Terwijl het alleen maar van de eerste verdieping naar de derde is, dus dat is niks.
Tegelijk kwam bij me binnen dat dit een verschijnsel is wat ik vergeten ben.
Want ik zag opeens een heel klein jongetje achter het witte huis op de plantage, dat zat te kijken naar het langzamerhand lengen en korten van de schaduwen.
Dat deed ik wel meer en mijn vriendjes vonden dat heel gek. Er was alleen één meisje, een blind meisje, dat dat graag met mij samen beleefde.
En in die pauze zag de wereld er heel anders uit – dat was nu in de lift niet zo, dat was de lift, meer was er niet om waar te nemen.
Maar toen was daar die hele wereld: de ananastuin en verderop de bomen, en dan verderop het oerwoud.
Terwijl normaal alle dingen gescheiden waren, heel duidelijk en heel scherp gescheiden, is in zo'n moment van de pauze alles in eerste instantie één en in tweede instantie pas een afzonderlijke zelfstandigheid.
En ons normale bewustzijn is, zoals het werkt, alleen maar in de wereld van de scherp afgescheiden zelfstandigheden. Dat is echt letterlijk alles.
Ik begrijp heel best, als ik dat zeg zo: 'in eerste instantie is alles één en pas in tweede instantie is alles gescheiden', dat dat voor ons een heel vreemde uitspraak is.
Maar het is echt zo, ieder van jullie kan dit ervaren. Het enige wat je doen moet is … je niet haasten.
Je kunt je natuurlijk altijd haasten – en dat doen we ook, óók als je stil zit op je bankje of als je naar iemand luistert, je bent in die stroom en die stroom sluit je af.
Als je je afvraagt: hoe kan ik dat nu bevorderen, dan is er eigenlijk maar één antwoord: door te proberen contact te krijgen met je adem. En het geduld en de liefde te hebben die adem te leren kennen, dus niet er iets mee te doen, maar uitsluitend bij die adem te zijn, zodat die adem zichzelf kan zijn.

Dat is al het begin van de pauze eigenlijk, als je zo geduldig luistert naar je adem dat die adem zichzelf kan zijn, dat hij zijn eigen ritme kan vinden, zijn eigen kracht kan vinden, zijn eigen diepte kan vinden.
Dat zijn allemaal dingen die je niet van tevoren weet.
Die kun je te weten komen als je daarop gaat letten. Maar met dat gaan letten op je adem, kun je niet nieuwsgierig zijn. Als je nieuwsgierig bent, dan grijp je en dat kan de adem niet verdragen. Je moet dus bereid zijn om te wachten tot de adem zichzelf terugvindt.
Dan ga je merken, als je dat doet, als je dus je eigen nieuwsgierigheid eerst hebt ervaren en hebt gemerkt dat het niet gaat – en dan niet verslagen bent, maar blijft luisteren, blijft voelen – dat de adem zich dan op den duur instelt.
En dan ben je al in een hele goede positie om in de pauze te komen.
Óf je in de pauze komt, dat is onbekend, maar dat voorstadium van de pauze is ook al heel bijzonder, want je hebt het gevoel dat het niet zo erg belangrijk is wat je doet of wat je niet doet, maar dat het belangrijk is om te ervaren dat je *leeft.*
Dat is voor ons iets heel geks, wij hebben altijd andere zaken waarom wij het belangrijk vinden om te leven. Maar alleen maar erbij te zijn *omdat* je leeft, is iets heel wonderbaarlijks.
Toch is *dat* de voorwaarde om een ander te kunnen opmerken – het klinkt heel wreed, maar het is jammer genoeg waar: je kunt een ander niet opmerken zolang je nog iets, wat ook maar, wilt.
Ook de ander willen helpen is een belemmering, want je bent dus niet meer 'nul'. Als je een ander wilt helpen ben je al iets. Er is al iets wat zich ingesteld heeft. En héél onbewust voelt die ander dat. Daarom is er zoveel misverstand.
Ik hoop dat in die diepe spelonk van je bewustzijn iets oplicht als ik het hierover heb. En dat je die moeite *neemt,* in het besef dat je alleen maar wezenlijk kunt veranderen als je uit de machinerie stapt van je bewustzijn.
Het is een machinerie die in duizenden jaren ontstaan is en al veel meer is dan wat nodig is om te overleven; die zich allerlei doelen gesteld heeft, allerlei ontdekkingen gedaan heeft, tot aan dit moment waar we nu in zijn. Neem je de moeite om daaruit te stappen?
Zoals ik het nu vertel aan de hand van een ervaring, is het veel minder dramatisch en veel minder verheven dan wat in de meeste heilige geschriften staat, namelijk dat de mens bij zijn leven opnieuw geboren moet worden.
Toch is dat het eigenlijk. Want je bent nog wél in het volledige bezit van die machinerie waarmee je je leven leeft – waarin je gelukkig bent en waarin je verdrietig bent, waarin je bepaalde dingen bereikt en bepaalde dingen niet bereikt, waarin je je verbindt met mensen en je weer afscheidt. Die machinerie is er nog volledig.
Maar je merkt dus dat je zelf ook iets bent wat nog geen verleden heeft, dat er altijd is. Alleen, het enige wat nodig is, is *dat jij de moeite neemt* om daar op te letten.
Ik vertel jullie er nu van, maar toen ik zo klein was, was er niemand die me dat vertelde. Dus dat is ook niet eens nodig. Mijn geleerde moeder had er een vreselijke hekel aan als ik daar achter het huis zat en niets deed, en toch niet sliep.
Ik begrijp het nu achteraf wel, geleerde mensen vinden het vreselijk. Dat is de meest afschuwelijke bedreiging voor mensen die in hun hoofd zitten, dat er iets is wat dat alles te boven gaat. Maar het is juist dat waar je uit tevoorschijn bent gekomen toen je geboren werd; en het is dat waartoe je volledig terugkeert als je lichaam zijn leeftijd bereikt heeft.

Waarschijnlijk is het zo dat wij door onze geavanceerde technieken met z'n allen een beetje te oud worden, ouder worden dan we bedoeld zijn. De idee van onsterfelijkheid – waar vooral in het Oosten heel veel over te doen is – heeft het misverstand in het leven geroepen dat we ook een onsterfelijk lichaam zouden moeten hebben. Dat is natuurlijk niet zo.
Onsterfelijk worden wil zeggen: bij dát komen wat alles is. Dat is dus niet aan leeftijd gebonden. Je kúnt dat oefenen, door telkens jezelf, als het leven je niet heel erg uitdaagt om iets te doen, hier aandacht aan te geven. *Méér is niet nodig,* want je vindt vanzelf de weg terug. Het enige is dat je begrijpt dat het *buiten* datgene ligt wat je kent.
Dat is blijkbaar voor ons heel moeilijk en dat komt omdat we in die haast zijn – terwijl we zo ogenschijnlijk een heel rustig persoon kunnen zijn. Maar dit is bijna voor alle mensen zo.
Een eenvoudig leven helpt natuurlijk om hier opmerkzaam op te worden. Maar het gaat meer om het besef dat het er is en dat je erop kunt letten. En dat je bereid bent jezelf te laten gáán – dus in *ons* bewustzijn *af*wezig te zijn, terwijl je dan juist heel erg *aan*wezig bent, er ontgáát je niets. Maar je bent niet zenuwachtig, je vraagt je niet af: hoe zou dit gaan, hoe zal dat gaan; kom ik hier wel, kom ik daar wel. Dat is allemaal weg.
Dat is dus waar het steeds om draait: dat je bereid moet zijn – en dat klinkt heel gek – om uit dat bewustzijn te stappen waar je *altijd* inzit. En dat je je daar niet ongerust over maakt. Dat je denkt: ja maar waar ben ik dan nog, als alles wat ik ken er niet meer is, zélfs mijn eigen gedachten...
Ik praat daarover, omdat ik gemerkt heb dat heel veel mensen daar bang voor zijn. Zij voelen het opgenomen zijn in het totaal als een bedreiging.
Vandaar dat we in de literatuur al die beschrijvingen vinden van dat het zo geweldig groot is, dat het je vernietigt… Ook in de zen-literatuur. Dat idee dat heeft zich al in ons vastgezet.
Als ik hierover praat, heb ik écht het gevoel van: zou het nou mogelijk zijn om duidelijk te maken dat het *niet* erg is, dat het iets héél erg moois is, iets heel erg *liefelijks*. Het is eigenlijk iets van een omarming, het is iets wat je volledig accepteert.
Dat ken je niet in de wereld: iets wat je volledig accepteert, wat niets van je vraagt – ja, je hebt het een klein beetje in de natuur, de natuur ontvangt je, dat is ook het rustgevende ervan.
Je moet jezelf dus gevoelig maken voor dat ontvangen worden. En omdat in die dimensie de tijd niet bestaat – dat gaf ik al aan toen ik dat kleine moment in de lift was – lijkt dat voor dat bezige bewustzijn, wat altijd draait, een oneindig lange tijd.
Daarom kun je in die momenten ook *ongelooflijk* uitrusten en regenereren.
Dat is iets wat ook gebeurt in de diepe slaap, daar weten we nooit iets van – waar we van weten is de tijd dat we dromen.
In de gesprekken krijg ik ook altijd verhalen over de dromen. Maar dan is dat bewustzijn waar we normaal mee werken eigenlijk nog steeds aanwezig.
Maar in de diepe slaap is dat niet zo, dan rusten we in de oorsprong. En daarin kan ons lichaam ook heel goed herstellen.
Zoals wij leven in de moderne wereld, wordt dat partje diepe slaap steeds minder, dat hebben ze kunnen constateren. Ik heb altijd aangenomen dat het zo'n drie à vier uur was, maar dat schijnt nu al ingekrompen te zijn.
Dus waar ik nu op wijs is heel belangrijk: dat je ook weer terugkeert tot die kosmische pauze in je leven in de diepe slaap.

En dat hangt samen met de wijze waarop je leeft. Als je nog altijd het gevoel hebt dat *jij* het maken moet of, dat is de tegenkant, dat je het níet maken kunt, dat wil zeggen, dat je het vermogen niet hebt – waar heel veel mensen mee zitten die niet voldoen aan hun eigen norm – dan vrees ik dat die periode van diepe slaap steeds meer ingekort wordt en wij dus steeds jachtiger worden.
Dus zó leven dat je aan jezelf toekomt is *ongelooflijk* belangrijk, het is misschien het belangrijkste in je leven. Natuurlijk moet ook je lichaam overleven, daarvoor moet je voorzien in je levensonderhoud, met alles wat dat inhoudt. Maar het is al een heel ding als je in de gaten krijgt dat je eigenlijk méér wilt dan nodig is om in dat levensonderhoud te voorzien en hieraan te kunnen werken, je hieraan te kunnen wijden. Dat neemt al een heleboel spanning van je af. En dat is heel erg nodig.
Misschien is in de pauze zijn wel wat ze op een krukkige manier 'de verlichting' noemen. Maar het interesseert me niet of het dat wel of niet is. Het heeft niets te maken met alles wat je bedenken kunt.
Inzicht krijgen in de wereld wil zeggen: inzicht krijgen in jezelf. Vaak merk je dan dat wat je geleerd heb niet klopt, dat je dit helemaal zelf moet nagaan. En dat je dan bezig bent aan het oplossen van het fundamentele probleem in de wereld.
Want in de pauze wordt duidelijk wat het fundamentele misverstand is.
Het wordt je ook duidelijk dat het geen opzettelijke boosaardigheid is, dat we leven zoals we leven. Dat het alleen maar een gevolg is van zoals de evolutie gegaan is – en ons onvermogen om die evolutie te begrijpen, om te beseffen wat er gebeurd is, waarom we zo zijn als we zijn. Zodat we ook ophouden met onszelf te beschuldigen. Dat hoeft niet, je hoeft alleen maar in te zien hoe het is. Dan kun je beginnen om al die voetangels en klemmen die het nu zo vasthouden, los te laten. En dat zijn er echt heel veel, vergis je niet. Het bewustzijn is een machtig apparaat, dat is het bolwerk waarbinnen jij leeft. En op de momenten dat je erbuiten staat, zie je de afgeslotenheid heel goed. Je ziet ook hoe *vertakt* het is, hoe groot, en hoe we ons met z'n allen daar steeds verder in begeven – dat is de evolutie, nog steeds.
Het is *fantastisch* dat we de mogelijkheid hebben om daar uit te stappen en waar te nemen hoe dat werkt: hoe wij ermee omgaan en hoe we dan, *ongewild* – want dat is juist de tragiek – niet alleen onszelf, maar elkaar beschadigen. We kunnen eigenlijk niet bij de ander komen, niet over onze eigen schaduw heen stappen; we blijven altijd op de plek tegenover de ander, ook al zouden we hem vreselijk graag helpen.
We zullen eerst uit ons eigen fort moeten stappen en, wat heel belangrijk is, dat fort niet verdoemen. Want ook dat is iets wat ontstaan is in een voor ons onbekend gegeven, volgens een onbekende lijn – en wat natuurlijk een zin heeft.
Maar het *fantastische* van de mens is dat hij dat kan gaan beseffen. Dat hij in kan zien dat het niet boosaardig is, dat het blijkbaar nodig is om je eerst af te scheiden en helemaal een zelfstandigheid te worden. Om dan pas te kunnen gaan beseffen dat je tot dat geheel behoort – ondanks het feit dat je óók zelfstandig wordt.
Dat is de eigenlijke toestand: dat we een zelfstandigheid zijn, maar dat we óók het geheel zijn. En hoe langer je in de pauze bent, hoe beter je merkt dat je eigenlijk altijd én het geheel én een zelfstandigheid, de afgescheidenheid, bent. Dat is de eigenlijke toestand. Maar voor ons is er een overgang nodig, een overgang die plaatsvindt in de pauze.

Op den duur heeft dat natuurlijk invloed op het leven wat je leidt. Zodat je je niet meer ongerust maakt, inziet wat er aldoor plaatsheeft: vanuit het geheel naar de afgescheidenheid, en vanuit de afgescheidenheid naar het geheel. Dat is zoiets groots, wij kunnen daar als bewustzijn niet echt ingrijpen.
Doordat we de samenhangen niet beseffen, kunnen we – en dat doen we dan ook van harte – wel een heleboel verknoeien. En misschien zelfs onszelf op den duur, maar dat is iets wat ik niet weet.
Het enige wat nodig is, is dat je de *relatie* herstelt die er altijd is, maar waar je je niet bewust van bent. En dat je dat doet met open ogen, dus weer niet in de idee van: oh, dat moet dus gebeuren... Want dan gaat het niet. Het moet een heel diep verlangen in jezelf zijn, wat zich langzaam ontplooit in je leven. Alleen vandaaruit kunnen we mensen onder elkaar zijn waarbij niets meer afkeurenswaardig is, waar we gewoon dat zijn wat we bedoeld zijn.
Want je gaat ook steeds meer voelen dat je leven wel degelijk een bedoeling heeft – niet al datgene waar je je in gedachten mee bezighoudt en wat je in de boeken kunt lezen, dat is veel te klein. Maar dat je een *unieke* bedoeling bent, ieder van ons. Het enige is dat je dat in dit leven *beseft.*
Als dat gebeurt komt de wereld weer op z'n plek, dan stokt de adem niet meer, de energie stroomt en alles is goed zoals het is.

Gesprek (fragment)

– A.: Vanmorgen begreep ik het ineens niet meer, gebruik je 'bewustzijn' eigenlijk in twee betekenissen, van bewustzijn zoals we hier zijn, met al z'n beperkingen, en bewustzijn van dat er iets meer is… En hoe zit dat in verhouding met het ego?
– Maarten: Ego is niet zo belangrijk, dat is de manier waarop je denkt en voelt, het hele mechanisme van hoe je over de dingen denkt, de conclusies die je hebt, maar daaraan vooraf al hoe je de dingen ervaart. Er komen zintuiglijke prikkels binnen die in je bewustzijnscentrum worden omgezet tot beelden die voor jou betekenis hebben. Dat hele proces – wat natuurlijk al duizenden jaren aan de gang is – en al die betekenissen hebben we steeds uitgebreid. Die draaien allemaal om wat je het 'ego' zou kunnen noemen, dat is het middelpunt en van daaruit wordt het allemaal bekeken.
Wat ik nu probeerde aan te geven met wat me in de lift overkwam, is dat er een ervaring is die daar buiten valt. En waarin – dat is ook heel opmerkelijk – alles wat je kent plotseling afwezig is. Je bent dus in het niets, vóór jouw bewustzijn. En je merkt dat van dat niets een helende werking uitgaat – in de letterlijke betekenis van 'heel worden', 'eenworden'. Daarin wordt alles wat tekort is, hersteld.
Maar wij houden dat nooit lang uit – het was dat stukje in de lift. Dat is juist de kracht van het normale bewustzijn, het laat zich niet opzij schuiven, het herneemt z'n positie onmiddellijk. Maar degene die ervaren heeft dat hij niet alleen dat tijdelijke bewustzijn van geboorte tot dood is, blijft zich dat herinneren en zal proberen het opnieuw te vinden.

En het mooie is dat het niets is, je kunt niet proberen met je herinnering terug te gaan naar iets, want het is niets…
– B.: Dus het heeft geen zin om in de lift te gaan staan… [gelach]
– Maarten: … het wordt nog druk bij de lift… [gelach]
– A.: Maar er is dus een mogelijkheid om het te beginnen te beseffen.
– Maarten: Ja. Maar vooral dat je alle verhalen vergeet, je kunt ze zo gek niet verzinnen: de goden en de demonen, de duivel, de hel en de hemel… Dat kun je allemaal achter je laten. Het zijn allemaal onvolledige vertalingen van ons bewustzijn zoals we dat normaal hebben. Daarom probeer ik er steeds de nadruk op te leggen dat het is alsof je thuiskomt, alsof je volledig geaccepteerd wordt, dat je er mag zijn zoals je bent.
Dat is het meest opvallende, er wordt niets van je verwacht, er wordt niet aan je getrokken, er is geen waarschuwende vinger – niks van dat alles.
– B.: Als je je nu bewust wordt van wat je overkomt, ben je er dan al niet uit?
– Maarten: Nee. Je bent in het niks, maar je bent niet helemaal los. Je hebt het gevoel alsof je ernaast staat, dat je dat andere ook wel bent, maar dat is heel vaag.
Het meest sterke gevoel is dat je één bent, en dat er niets hoeft – dat was het voor mij althans, ik ben heel lui… [gelach].
Het is eigenlijk alleen maar dat je er getuige van kunt zijn dat het er is; dan kun je er geleidelijk aan telkens een beetje nauwkeuriger op letten. Maar of het gebeurt dat je in de pauze komt, dat weet je niet.
Ik weet alleen dat ik mijn leven er een beetje naar kan inrichten, dat ik de gelegenheid schep dat het gebeuren kan. Meer weet ik niet.
– C.: Dus de gelegenheid kun je scheppen…
– Maarten: Ja, maar wat ik in het begin al zei, met die gerichtheid moet je oppassen. Als het de gerichtheid van nieuwsgierigheid is, dan lukt het niet, dan grijp je.
In het moment van de pauze is jouw besef buiten je gewone bewustzijn. Je kunt – god zij dank – die geweldige kracht van de eenheid niet gebruiken voor dat kleine mensje dat je bent. Anders was het nog erger…
– D.: Dus het is een kwestie van overgave?
– Maarten: In zekere zin wel. Maar eigenlijk is het meer dat je er attent op bent. Dat is veel meer dan overgave, je verlangt ernaar.
– D.: Omdat het de aandacht afleidt van wat je wilt?
– Maarten: Omdat het iets is wat oneindig veel groter is dan wat je normaal kent. Het is heel vreemd dat we in de mystieke literatuur altijd heel lange verhalen lezen over de weg van de mysticus die eerst door de wolk der onwetendheid moet. Dat gebeurt allemaal nog van hieruit. Het is niet van de mens die zichzelf even vergeten is, onopzettelijk. Die pauze is een onopzettelijk jezelf vergeten zijn.
En het merkwaardige is dat mensen, na hier een heel lang leven aan gewerkt te hebben, allemaal tot een vergelijkbaar besef van die pauze-ervaring komen.
Theresa van Avila, die dat geweldige werk schreef over *De Burcht van God*[1], komt aan het eind van haar leven tot de conclusie dat alles wat nog beeld heeft, het niet is. Dat is eigenlijk precies hetzelfde.

---

[1]Theresa van Avila, *El Castillo Interior,* 1577

De toespraak is te beluisteren op:
/toespraken/huissen/april1997/zondag/

Colofon

Samenstelling: Hein Zeillemaker
Redactie: Lene Gravesen en Klaaske Fokkens
Illustraties: Hanna Mobach

Copyright 2022 ©

Stichting 'zen als leefwijze'
Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam
email: klaaske@taozen.nl
tel.: +31 (0)20 6320930

www.maartenhoutman.nl

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