



MAARTEN HOUTMAN

Je onbewuste toelaten...

Nieuwe poëtische sessietoespraken

Tao-zen Poëzie # 2

Maarten Houtman

Je onbewuste toelaten...

Nieuwe poëtische sessietoespraken

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'



tao-zen poëzie
sessietoespraken in versvorm

Tao-zen Poëzie # 2

Inhoud

Voorwoord	6
<i>Leren kennen</i>	8
<i>De val uit het lichtend weefsel</i>	15
<i>Je onbewuste toelaten...</i>	22
<i>De wind van de eeuwigheid</i>	28
Colofon	41

Voorwoord

In deze feestbundel, uitgegeven ter gelegenheid van zijn honderdste geboortedag, vertelt Maarten Houtman over een terugkerend visioen, waarin hij geboorte zag als een losraken van het kosmisch weefsel, en dood als een hereniging met die oerbasis van ons bestaan. Voor Maarten is meditatie “het je bewustworden van die nooit eindigende wisselwerking tussen het kosmische en het individuele,” het je altijd weer bewust zijn waar je vandaan komt en waar je naartoe gaat.

En als dat bewustzijn ontbreekt? “Dan veroorzaak je noodzakelijkerwijs strijd, agressie en onbegrip, ongewild en onbewust.”

Voor de moderne mens, die het leven heeft leren zien als een nevenverschijnsel van de materie – waarvan de vlam na een kortstondige bestaan in het ondermaanse weer wordt gedooft – is dat geen prettige boodschap, voor het wetenschappelijk gevormde denken is het de wereld op z'n kop.

Maarten noemde het ontdekken wie je bent dan ook niet voor niets “de eerste en enige werkelijke revolutie” – een gevaarlijke boodschap die je maar beter voor je kunt houden, “Soefi meesters werden ervoor verbrand.”

Over de aanwezigheid van die mystieke werkelijkheid raakte Maarten in zijn groepen en tijdens sessies niet uitgesproken. Maar hoe levend die ervaring voor hem ook was, hij probeerde je nooit ergens van te overtuigen: “Geloof mij niet,” zei hij dan – en niet voor niets: “Daar het woord en datgene waar het betrekking op heeft elkaar niet dekken, wordt het als gesproken of geschreven symbool van een bepaald idee ook oorzaak van vele misverstanden,” zoals Prof. Frits Vos in zijn inleiding op *Zen-zin*, *Zen-onzin* schreef.

Maarten stierf te bestemde tijd, tweeënnegentig jaar oud. Een zeer eerbiedwaardige leeftijd voor iemand die tweeëneenhalf jaar in een jappenkamp verbleef en van de malaria een blijvende kwaal overhield.

Wij hebben inmiddels zeven jaar ons geluk kunnen beproeven zonder zijn voorbeeld, zijn raadgevingen en zijn bezielende toespraken. Een beetje verweesd voelt het wel. Maar dat je er alleen voorstaat is óók uitdrukking van de feitelijkheid van het leven. Ook al is er soms even een fluistering die zijn niet aflatende aandacht doet vermoeden...

Klaaske Fokkens
Hein Zeillemaker

Je onbewuste toelaten...

Leren kennen

Eefde, 4 juli 1989, *dinsdagmiddag*

We hebben ons de afgelopen dagen
nog niet met de vraag bezig houden
hoeveel tijd een mens per dag nodig heeft
om echt alleen te zijn;
tijd waarin hij geen afleiding kent,
niet met iets bezig,
maar uitsluitend voor zichzelf aanwezig.
Pas als je een hele lange tijd geoefend hebt
krijg je daar behoefte aan.

Het merkwaardige is dat wij, heel onbewust,
altijd behoefte hebben om iets te doen.

Dat betekent dat we nooit,
ook niet als we op ons bankje zitten,
alleen maar luisteren,
alleen maar *laten* gebeuren.

Dat is een heel diepgaand iets:

'laten gebeuren'

betekent dat je je niet vereenzelvigd
met de gedachten of gevoelens
die door je heengaan,
maar ze leert kennen
alsof het vreemden zijn.

En dat je er ook die relatie toe hebt:

je *leert kennen* – dat wil zeggen
dat het eigenlijk nog niet van jou is.
Je weet theoretisch natuurlijk heel goed
dat die gedachten in *jóu* opkomen,
maar dan zijn ze nog niet van jou:
in die toestand leer je ze kennen.
Je hebt er dus ook geen reacties op,
want het is helemaal nieuw –

reacties heb je altijd op iets
wat al een keer geweest is.
Zo leven wij gewoon.

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

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

Ik leg het simpel uit, simpeler kan het niet,
maar het is natuurlijk heel gecompliceerd.
Wat je moet onthouden
is dat je iets leert kennen wat er al was.
En je kunt het alleen maar leren kennen
doordat je zó stil bent
dat als het voorbij komt
het lijkt alsof het voor het eerst is –
terwijl je heel goed weet

dat het van jou is en dus bekend.
Maar nu komt het voorbij
in de toestand waar je er niet iets mee wilt.
Want dat is wat het ons onmogelijk maakt
om onszelf te leren kennen:
dat je met wat zich voordoet –
je gevoel, je gedachte – iets *wilt*,
óf je wilt een ander overtuigen,
óf je wilt jezelf overtuigen,
bijvoorbeeld dat je het goed gezien hebt
of dat je het goed doet.

Je neemt dus een heel bijzondere positie in
als je de dingen die in je zijn
tot je laat komen alsof ze van een ander zijn,
alsof je ze voor de eerste keer zag.
Daarvoor moet je héél veel van jezelf houden
en er met geduld en aandacht naar kijken.
Je weet dat als je er vragen over gaat stellen
je niet meer stil bent,
dan ben je al bezig, want je wilt het weten.
Dan kan het zijn boodschap niet afgeven –
als jij het wilt weten
kan het zijn boodschap niet afgeven!
Dat is gewoon een wet.
Als je ontzettend veel van iemand houdt
mag die ander zijn zoals hij is.
Dan is het draaien aan een haarlok
van een oneindige schoonheid ...
... terwijl het natuurlijk eigenlijk niks is.
Maar voor jou is dat iets heel kostbaars,
omdat het nieuw voor je is,
omdat je niet iets wilt met die mens.
Dat komt in ons leven maar heel weinig voor.

Ook al is het op dit vlak wat begrijpelijker,

bij innerlijke zaken speelt precies hetzelfde:
als jij wat zich in jou voordoet niet kunt *laten*,
als jij daar toch iets mee wilt –
bijvoorbeeld beter of verstandiger worden,
rustiger worden, meer inzicht hebben –
gaat het niet: je gaat beschouwen, mijmeren,
overpeinzen, overleggen, overwegen.
Maar dat is allemaal niet wat ik bedoel.
Wat ik bedoel is *leren kennen*.
En leren kennen kan alleen maar
als wat je leert kennen voor jou *onbekend is* –
dat is een paradox:
het komt uit jezelf voort, dus is het er al.
Maar nu moet je het leren kennen.
En dat vraagt training,
dat komt niet uit de blauwe hemel vallen.

Ik zei al, de gemakkelijkste methode
is iets te doen wat je fijn vindt,
zodat het bezige gedeelte van je bewustzijn
gewoon voer heeft, al klinkt dat wat plat:
dat gewone bewustzijn heeft voer,
het kan kauwen, kan slikken, kan verteren,
dat gretige diertje is bevredigd.
Nu komt er een stuk vrij wat *niet* iets hoeft –
en daarin kan iets gebeuren.
Daarom moet het werk wat je doen moet
echt heel eenvoudig van aard zijn.
Maar je moet het wel graag doen –
zodra er iets in zit van willen bereiken,
of er ligt een moeilijkheid in besloten,
dan komt dat stuk uit je bewustzijn niet vrij.
Je moet iets doen wat zó prettig is
dat het automatisch voor zichzelf zorgt.
Het stuk van je bewustzijn wat bezig is
heeft dan net voldoende voedsel

en zit de boel niet dwars,
terwijl dat andere gedeelte dat stil is
tegelijktijd kan leren kennen.

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

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

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

Op den duur krijg je daar echt behoefte aan.
Want in die momenten waar je niets doet,
heel stil bij jezelf, leer je zó ongelooflijk veel...
Je kunt het op geen enkele andere wijze leren.
Dat is heel kostbaar,
het is echt het onbekende wat binnenkomt.
En het mooie ervan is: als je het ontdekt hebt,
ben je het ook weer kwijt.
Dat is heel anders dan wat wij kennen,

je bent het weer kwijt!

Er is alleen één ding bij:
als zich in het leven iets voordoet
waar je het bij nodig hebt, is het er opeens.
Maar je weet het niet meer,
je ervaart zonder rest –
dat is iets héél bijzonders:
je ervaart zonder rest
en hebt het dus niet ter beschikking,
je kunt na afloop niet zeggen wat wat was.
Maar als zich in je leven
een situatie voordoet waar dat nodig is,
is het er!

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

Daarmee wordt ook dat verhaal duidelijk
van die twee Zenmeesters
die een uur bij elkaar gezeten hebben;
ze hebben niets gezegd en ze staan op
en zeggen: “Ja, dat was een goed gesprek...”
Want dan zijn er twee mensen
die met elkaar leren kennen.
Het zou natuurlijk heerlijk zijn
als wij dat met elkaar zouden kunnen doen.
Maar probeer het eerst maar eens alleen,
dat is al moeilijk genoeg.

'Leren kennen' kunt u beluisteren op:

<https://www.taozen.nl/Geluidsbestanden88-91.htm>

[1989 | 4 JULI]

De val uit het lichtend weefsel

Sterrelaangroep, 25 januari 1992

Ik wil proberen jullie te laten deelhebben
aan iets wat zich telkens in mijn leven
in meer of minder versluiserde vorm
heeft voorgedaan,
maar wat in de loop van mijn leven
geleidelijk aan duidelijker is geworden.
Misschien is het een hulp om te beseffen
hoe het 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 kwam
ontstond een geweldige druk op me –
ik werd dusdanig samengedrukt
dat toen ik eindelijk op de bodem was,
ik het gevoel had niet veel meer te zijn
dan een aanwezigheid die niets kon bevatten.
Ik kwam op een bodem terecht
die zacht en tegelijk ook hard was.
De natuur om me heen
was tegelijk in groei en in afsterven,
dieren vermenigvuldigden zich en stierven –
alleen in een droom
kan dat tegelijkertijd plaatshebben.

Natuurlijk kwam de vraag in me op
wat dit eigenlijk betekende.
Ik keek omhoog
en zag daar waar anders de hemel is
een lichtend weefsel van organismen

die heel zacht ademend bewogen,
allemaal in voeling met elkaar.
Tot er op een zeker moment
bepaalde organismen waren
die sneller gingen bewegen
en door die snellere beweging
losraakten van het grote weefsel.

Ik besepte toen dat dit het moment is
dat er bij ons een mens geboren wordt.
Organismen die sneller gingen bewegen
ontwikkelden ook een huid
die gedeeltelijk doordringbaar,
gedeeltelijk ondoordringbaar was
maar echt een afsluiting vormde.
Ik had tegelijkertijd een heel verdrietig gevoel,
een gevoel dat hier iets gebeurde
wat grote moeilijkheden veroorzaken zou.

En ik zag dat op de bodem waar ik ook was
mensen liepen die ik kende.
Ze liepen in verschillende richtingen.
Sommigen liepen in dezelfde richting
en hadden dus iets met elkaar te maken.
Maar je zag die richtingen weer uiteengaan
en kon aan hun gezichten zien
dat ze niet begrepen wat er gebeurde:
ze hadden een poos in dezelfde richting gelopen
met het gevoel met elkaar te maken te hebben.
En toen die richtingen afbogen, kon je zien
dat ze een vervreemdend gevoel hadden,
niet begrepen wat er aan de hand was.

Omdat ik die droom al zo vaak gedroomd heb,
in verschillende fasen van mijn leven,
begreep ik wel wat het was.

Maar eigenlijk wachtte ik nog op iets anders –
iets wat je ook alleen in een droom hebt –
en ik keek omhoog.

Toen zag ik daar dat de organismen
die sneller waren gaan bewegen
langzaam teruggingen naar het oude ritme –
wat ik het kosmische ritme noem.

En ze verloren hun huid,
die als een grijs vlies omlaag zakte.

Geleidelijk aan werden ze weer opgenomen
en kregen ze ook weer voeling
met al het andere in het weefsel.

Ik begreep: dit is het sterven van een mens.

Toen ik dat zo zag gebeuren
voelde dat eigenlijk heel bevrijdend.

Plotseling werd duidelijk wat aldoor gebeurt,
iets waar wij helemaal niet bij kunnen,
totaal anders dan het leven wat we kennen –
waar we dingen maken en dingen volbrengen,
dingen kunnen en ook dingen laten liggen.

Maar allemaal binnen het door ons bepaalde,
binnen wat wij kunnen begrijpen.

Het schouwspel wat me getoond werd gaf aan
dat wat wij 'het leven' noemen,
een ontwikkeling is in een veel groter geheel.

En dat het misschien het belangrijkste is
dat je in die kleine beweging van je leven
de grote ontwikkeling integreert;
en ook dat door dit te beseffen, daarmee tevens
die zogenaamde onoverkomelijke scheiding
teniet wordt gedaan.

Zodat je ieder moment van je leven beseft
dat je aan de ene kant in dit leven bent –
het leven waarin je al de dingen doet die je kent,

waar je kennis opdoet, groeit in ervaring,
je veld van waarneming uitbreidt –
maar je daarmee tegelijkertijd afscheidt
van het kosmische gegeven
waar je eigenlijk geen moment uit weg bent;
en dat als je niet beseft
dat je tegelijkertijd dat grote bent,
je dan noodzakelijkerwijs
strijd, agressie en onbegrip veroorzaakt,
ongewild en onbewust.

Als je je bewust wordt van de grote beweging
waar je in de grond van de zaak nooit uit bent,
waar je je als het ware uit losmaakt
op het moment van de geboorte –
als je hier, net als alle mensen, je leven leeft,
tevens iets doet, onbewust, dat is geen zonde,
wat tegen de grote kosmische beweging ingaat
totdat je je ervan bewust wordt –
zodra je je daarvan bewust wordt in dit leven,
vóórdat je zoals het gegeven is weer sterft,
verandert je leven fundamenteel.
Je beseft dat het een heel andere betekenis heeft:
de betekenis van *bewustworden*.
Niet van het maken van dingen, van iets bereiken.
Natuurlijk heeft die bewustwording 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, een ander uitgangspunt.

Wat je gaat merken
is hoe belangrijk het is iets volledig te doen:
bewustwording heeft te maken met *volledigheid*.
In die zin moet elk voornemen volbracht worden.
Je wordt dus voorzichtig met je voornemens,

je beseft: het gaat om bewustworden, in alles.
Dus ook bewustwording van wat dood is.
De dood is niet alleen
het einde van ieder van ons individueel,
maar het is het principe van het sterven,
het principe van het verenigen eigenlijk –
dood is eigenlijk weer verenigen,
is eigenlijk weer thuiskomen.
En geboorte is voorlopig afscheid nemen
van de kosmische omvanging,
om op eigen kracht verder te gaan.
Maar als dat verdergaan ingaat
tegen die grote kosmische beweging,
veroorzaakt ze schade – wat enkel wil zeggen
dat je op dat moment geen besef hebt
waar je vandaan komt en weer naartoe gaat.
Als we zo in de geschiedenis kijken
is dat blijkbaar heel moeilijk voor de mens,
die altijd weer ‘verdronken’ is 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,
los van wat je hier in het leven ook gaat doen.
Aan de ene kant besef je
dat het *noodzakelijk* is dat je je afscheidt,
daarin kan bewustwording juist plaatshebben.
Anderzijds ben je nooit los van het gegevene.

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 zorgt dat in een mens in het laatste stuk –
het is gelukkig maar een klein stuk,
anders zou hij nóg meer schade aanrichten –
zich juist dat merkwaardige voltrekt dat maakt
dat de ene mens net anders is dan de andere.
Maar de vormkrachten – het grootste gedeelte –
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.

'De val uit het lichtend weefsel' kunt u beluisteren op:

<https://www.taozen.nl/GeluidSterrelaangroep.htm>

[1992 | 25 JANUARI]

Je onbewuste toelaten...

Sterrelaangroep, 22 februari 1993

Zoals we hier zijn
hebben we ons natuurlijk vaak afgevraagd
hoe het komt dat we, ondanks alle inspanning,
verdeeld blijven in het leven;
hoe iets ons telkens weer zó in beslag neemt
dat we niet bij onszelf kunnen blijven;
hoe we ongemerkt onze basis verlaten,
meegezogen in wat zich voordoet.

We hebben gehoord over allerlei methoden
om te 'ontsnappen' aan die verdeeldheid –
ik denk dat we ons daarmee
in een uitzichtloze positie begeven.

Je kunt ongetwijfeld
voor korte of langere tijd in je basis zijn.
Maar zonder dat we dat beseffen
hebben we toch het gevoel
dat het denken-voelen van dienst kan zijn.
Dat is een heel onopgemerkte notie –
we verkeren dan ook al ons hele leven
in de sfeer van het denken-voelen.

Wil je daar op een vriendelijke manier,
zonder inspanning, afscheid van nemen,
dan is het nodig onvoorwaardelijk in te zien
dat het voelen-denken van het tijdelijke is:
het is zich *alleen maar* bewust
van verandering in de tijd
en kan niet buiten de tijd gaan.

De tijd als faculteit van ons bewustzijn
is voor ons iets onbereikbaars.

In welke beweging we ook zijn,
zelfs in een religieuze vervoering
zijn we in de tijd.
De tijd heeft een 'voor' en 'achter'
en kan niet stil zijn,
het is het filmdoek
waarop onze avonturen bewegen –
als het doek van de tijd verdwijnt
zijn onze avonturen onzichtbaar.

Juist omdat het een faculteit
van ons bewustzijn is
kunnen we er niet bij komen,
wat we ook doen.
We hebben daarvoor
iets in onszelf nodig dat niet vastzit
aan die tijdsdimensie van ons bewustzijn.
Vreemd genoeg is dat iets heel simpels:
de verbinding die ons lichaam heeft
met het tijdloze.

Die verbinding is voor ons bereikbaar
als we afzien van alle voorstadia
waar we, jammergenoeg,
meestal in blijven steken.
In de praktijk is die tijdloze basis
in een tijdgebonden lichaam
onmiddellijk bereikbaar
als je je daarin neerlaat.
Dat is het enige wat nodig is:
je neerlaten in die basis
en dat te ervaren, meer niet.

Wat dan meestal gebeurt
is dat we iets opbouwen
vanuit die ervaring.

Daaruit ontstaan vele systemen.
Maar het eigenlijke is, simpel,
een je neerlaten in de tijdloze basis,
in je tijdgebonden lichaam –
een paradox, maar het is gewoon zo.
Het betekent dat op dat ogenblik
je lichaam *zelf*
geen aandacht meer hoeft te vragen.
Vandaar al die aanbevelingen
om ontspannen te zijn, alles toe te laten
wat zich voordoet in je bewustzijn.
Want je kunt je alleen maar neerlaten
in de volstrekte ontspanning, zó,
dat je adem z'n eigen ritme kan aanhouden.

Dat is een simpele mededeling,
maar het blijkt voor ons ingewikkeld te zijn
om de adem z'n eigen ritme te laten volgen.
Die is niet bij voorbaat regelmatig,
het kan soms lang zijn, soms kort.
En dan daar niets aan doen, ook niet
aan de gedachten die door je heen gaan
en de geluiden van buiten,
zodat alles zijn eigen weg kan gaan.

Het merkwaardige is dan
dat het gebruikelijke onrustige,
heen en weer gaande van je denken-voelen
als een grondnevel optrekt
in de koestering van het onmetelijke
en je alleen achterlaat.
Alles wat van de tijd is kan daar gemakkelijk in:
een ruimte die onmetelijk is,
waar de beweging, de onrust en de verdeeldheid
moeiteloos in verdwijnen,
zonder inspanning.

Het enige wat van je gevraagd wordt
is om in te zien – en niet omdat ik het zeg –
dat het denken-voelen van de tijd is,
ook al breng je daar je hele leven in door;
en dat je je kunt toevertrouwen
aan die vergeten verbinding in je lichaam,
dat tijdgebonden is
en toch aanhechtingspunt met het tijdloze.

Dat betekent dat je het onbewuste toelaat,
het onbewuste wat voor ons zo vaak...
een bedreiging is.

Maar het *is* geen bedreiging,
het is het vergeten deel van jezelf,
dat al zolang, al duizenden jaren,
met je meegereisd is
en dat je telkens weer vergeet
als je jezelf op aarde verwerkelijk.
Waar alle conflicten inzitten,
alle veroveringen, alle geweldige dingen.
De voortgang ligt dáárin,
en niet in het bewuste.

Het is dus een kleine stap,
zonder inspanning.
Het gaat er alleen om dat je het doet,
omdat je je herinnert vanwaar je bent,
ook nu, zoals je hier bent –
al ben je opgenomen
in een door jouw gedachte toekomst
en een door jou ervaren verleden,
toch ben je in de allereerste plaats
van een tijdloze werkelijkheid –
hoewel je zelf het gevoel hebt
dat het een ver iets is...

Dat is de schoonheid van meditatie,
dat je dat kunt ervaren.

Als je dan maar niet verwacht dat, plotseling,
alle hindernissen die je in het leven kent
van je afgenomen worden – dat is niet zo,
al je eigenaardigheden, al je gebreken
zijn er nog steeds.

Tegelijkertijd is er dat besef
van dat totaal andere, waarvan je bent,
wat alles wat hier in de tijd scheef zit
weer in evenwicht brengt –
zonder jouw inspanning.

Ik denk dat als je dit rustig beseft,
daar een grote vrede uit voortkomt –
die weliswaar verstoord kan worden,
zodat je weer verloren raakt in de tijd,
maar waarvan je weet dat die er is.
En waar je je aan kunt toevertrouwen
als een kind dat gaat slapen.

'Je onbewuste toelaten...' kunt u beluisteren op:

<https://www.taozen.nl/GeluidSterrelaangroep.htm>

[1993 | 22 FEBRUARI]

De wind van de eeuwigheid

Huissen, 18 december 1994, *zondagmorgen*

De meest opmerkelijke verandering
die optreedt als iemand echt mediteert
is een blijvend gevoel van voorlopigheid:
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 is nodig.
De vergankelijkheid is een groot geschenk.
Soms probeer ik me een leven voor te stellen
waarin alle fixaties die wij 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 dat ik als jongetje van zeven
van mijn vader naar een ontginning moest
verderop door het oerwoud heen,
ik was alleen.
En ik liep en ik liep en ik liep,
en op een bepaald moment besepte 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, demonen en goden, de toekomst...
Dat ik die boodschap overbracht was nodig,
en zou aan de andere kant 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 de 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,
maakte de ruimte steeds en steeds wijder,
ik werd zelf steeds kleiner,
de hele wereld om me heen werd 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 voorlopiegheid zag,
door de dingen heenkeek,
stil aanwezig was
en niet ophield aanwezig te zijn.
Dat was het enig blijvende.

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

Dat zijn woorden. Waar ik het over heb
is een beleving in 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.

Het aantal trappen daartussen is onbelangrijk,
zeventien tijdstrappen kent de wetenschap nu.
Belangrijk is dat er in al het voorbijgaande
tegelijktijd iets blijvends is – naar mijn gevoel
is de mens gehouden dat te beseffen.
Als hij dat niet beseft is hij een balling,
een afgesnedene die, vreemd genoeg,
probeert zijn ballingschap te verlengen
en 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 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,
in die eeuwige overgang van het blijvende
naar het voorlopige is een grote schoonheid,
een grote lieflijkheid, én een grote verschrikking.
Ik probeer altijd de lieflijke kant te benadrukken
omdat die in mijn leven zo duidelijk is geweest.
Maar ik weet dat er ook de verschrikking is,
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,
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 nu twijfelen aan de oerknal,
zo is het ook in ons bewustzijn,
wij zullen allen nog beleven dat er geen einde *is*,
alleen maar doorgaande transformatie –
zoals we nu weten dat de energie
die verdwijnt in de zogenaamde zwarte gaten
elders weer tevoorschijn komt.

Maar dat is een mentaal iets.

Waar ik het over heb is een levensgevoel,
dat, hoewel niet aan leeftijd gebonden –
mij overkwam het als klein jongetje –
meestal een de oude mens wordt toegedicht,
als die tenminste gezond is.

Maar het is niet aan een leeftijd gebonden.
Alleen, als je er aandacht aan hebt gegeven
kun je het beter omschrijven voor jezelf.

Wat dan wel het gevaar in zich draagt
dat je bij de omschrijving blijft steken.

Maar anderzijds heeft het iets heel moois:
als je er *altijd* maar mee bezig bent,
er alle ogenblikken dat je niet iets hoeft te doen
aandacht aan geeft, dat het dan geleidelijk aan
een steeds groter deel van je leven is,
zelfs doordringt in dat bezige leven van ons –
soms gedwongen, soms vrijwillig.

Normaal zijn wij zó bezig 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
en moet alles aan elkaar verbonden worden –
dat is wat wij als mensen doen,
wij verbinden alles met elkaar
vanuit dat kleine perspectief van het voorlopige.
We vergeten dat de eigenlijke, samenbindende,
heelmakende, genezende kracht,
de kracht is van de oorsprong, van het blijvende.
En dat alles wat wij hier uitdokteren
schipbreuk moet leiden – dat kan niet anders,
het gebeurt vanuit een te beperkt levensgevoel.

Dat geldt ook voor de relaties die we hebben,
die mannen en vrouwen met elkaar hebben
met de lichamelijke die daarbij plaatsheeft,
zó sterk dat het lijkt dat je alles vergeten kunt.

Maar je blijft in de voorlopigheid hangen.
Als je je ervan bewust bent,
kun je van die geweldige centrifugale kracht
van de lichamelijke beleving,
die je uit je gewone doen slingert,
wel gebruik maken om te gaan beseffen
dat het blijvende er is.

Het Oosten had dat begrepen.

Maar dat is een heel ander verhaal,
wij zijn daar bijna niet mee bezig geweest.

In het Oosten zijn ze het nu ook vergeten,
ze belanden in dezelfde fase waar wij in zitten:
doen alsof dat korte stuk van geboorte tot dood
van het grote, oneindige verhaal, het enige is.
Ik zeg met opzet 'doen alsof', want het is niet zo.
Ieder mens kan dit ervaren.

Maar we moeten daar als mensheid 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 en de bezigheid, van het bereiken,
van het ontdekken in die beperkte ruimte.

Maar tegelijkertijd denk ik –
dat is gewoon een persoonlijk gevoel –
dat we het juist in die uiterste toestand,
als we alleen nog maar *hier* zijn,
zonder besef dat we ook *dáár* zijn,
kunnen ontdekken.

Als zodanig is deze tijd een geweldige kans
om te ontdekken dat dat niet zo is,
dat we altijd tegelijkertijd daar én hier zijn;
dat waar je je bevindt slechts een accent is.
Dat accent is er niet van afhankelijk
of je aan gene zijde bent –
wat zo vaak wordt gedacht –
dat geldt net zo goed voor hier.
Om dat te beseffen
hoef je niet lichamelijk dood te gaan,
het kan hier en nu gebeuren.

Je moet wel je leven ernaar inrichten,
je moet ruimte scheppen in je leven
om gevoelig te zijn voor dat andere.
Dat is een welbewuste daad.
Zolang je helemaal verdronken bent
in alles wat hier moet gebeuren,
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, een vraag.
Dus als je daarméé alleen maar bezig blijft
zak je daar steeds dieper in,
blijft er steeds minder tijd over mens te zijn,
ben je steeds meer een functie.

Dan ben je ook steeds meer een consument.

Het is heel vreemd maar het is zo:

je kunt pas geven

als je niet meer hoeft te ontvangen,

als het er al is,

als je dus beseft dat je al volledig *bent*.

Al zul je het door ontelbare malen hier te komen
nog vorm moeten geven, uit moet drukken.

Dat is iets anders dan 'je ontwikkelen',
wat uitgaat van de gedachte

dat je iets ontwikkelt wat er nog niet is.

Dat is heel wat anders

dan wanneer je beseft dat het er *is*,

maar je het nog bewust uit moet drukken

in tijd en ruimte.

Dat is een totaál ander iets!

Dat neemt er het branderige af,

het neemt er ook de arrogantie af,

het neemt er de ijdelheid uit.

Daar hoef je géén moeite voor te doen.

Er wordt in alle religieuze geschriften

altijd zo de nadruk gelegd op nederigheid...

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 ergens aan te meten, te vergelijken.

Al die voorschriften hoeven niet,

het is simpel *beseffen*, beseffen wie je bent:

tegelijkertijd de mens die hier is, een taak heeft,

moeilijkheden heeft, geluk kent, verdriet kent,

geleidelijk ouder wordt,
steeds meer gaat begrijpen
wat hij wel en niet moet doen –
tegelijktijd is hij die eeuwige jonge ziel,
die niet oud kan worden, niet ervaren, niet wijs,
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:
dat de mens gaat beseffen dat hij tezamen hoort,
dat niets gemist kan worden,
en dat alles beproefd moet worden,
en alle tegendelen getoond moeten zijn –
en tegelijktijd beseft 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 –
normaal doe je aldoor moeite om 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;
en dat het er om gaat dat jouw verhaal –
dat is niet het verhaal van een ander,
dat is jouw verhaal, dat is jouw leven –
een goed verhaal is, een verhaal dat,
ook al gebeuren er vreselijke dingen in,
toch met *overtuiging* verteld wordt,
dat is je leven...
Moge het zo zijn dat je je niet verbergt
voor wat het verhaal te zeggen heeft,
dat je 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;
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, je vaardigheden, 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 deze mens in tijd en ruimte,
dan is het een onecht verhaal –
iedereen die een beetje goed kan luisteren
hoort dat dat 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 – ook al is het
geen geringe opgave daaraan te gehoorzamen –
niet in de akelige, brave zin van het woord,
maar een natuurlijk gehoorzamen,
een voldoen aan wat volbracht moet worden.

In die zin is alles wat je overkomt een kans,
een ziekte is een kans iets te gaan beseffen
van wat je vergeten was – soms onherroepelijk,
wie zal weten waarom.

Maar *als* het in je daagt en je bewustmaakt,
is die ziekte niet om niet geweest,
is die tegenslag, die crisis en dat verdriet,
zijn die pijn en dat lijden niet om niet geweest.
Het meest afschuwelijke wat er gebeuren kan
is dat het lijden om niet is – het is afschuwelijk
dat de mens niet beseft wat het lijden je vertelt,
het lijden zelf is een uiting van het leven.

De Boeddha wordt vaak beschreven als iemand
die een einde 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. Maar dat beseffen moet niet bepaald worden door de grootheid van het lijden, maar door het beseff van zijn functie. Dat betekent niet dat je erbuiten gaat staan, maar dat je er juist helemaal *in* staat.

Dat zijn 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 om de voorlopigheid, het voorlopige dat je bent, van *harte* te aanvaarden, van harte te omarmen, wetende dat je niets kunt overslaan; en dat je niet weet hoe het verhaal verder gaat, dat je daarvoor afhankelijk bent van de adem van de grote Verteller – die ook jouw adem is en die het verhaal vertelt; en dat 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.

'De wind van de eeuwigheid' kunt u beluisteren op:

<https://www.taozen.nl/Geluidsbestanden91-94.htm>

[1994 | 18 DEC]

Colofon

In de reeks **Tao-zen Poëzie**, *sessietoespraken in versvorm*, verschenen tot dusver:

– *De ziel zingt in aandacht*, vier poëtische sessietoespraken, november 2016

– *Je onbewuste toelaten...*, nieuwe poëtische sessietoespraken, juli 2018

Vormgeving en redactie:

Hein Zeillemaker

Klaaske Fokkens

Copyright 2018 ©

Stichting 'Zen als leefwijze'

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

email: klaaske@taozen.nl

tel.: +31 (0)20 6320930

www.taozen.nl

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