

MAARTEN HOUTMAN



Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?

Toespraken en gesprekken vijfdaagse december 1999

Tao-zen Cahier # 4

Maarten Houtman

‘Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?’

Tao-zen sessie 17-22 december 1999 in Huissen

Uitgave Stichting ‘Zen als leefwijze’



tao-zen cahiers

integrale teksten van meerdaagse sessies

Tao-zen Cahier # 4

Over deze sessie	6
<i>Jezelf de tijd geven</i>	8
Gesprek (fragment)	14
<i>De werkelijkheid begint bij voor jezelf zorgen</i>	16
Gesprek (fragment)	22
<i>Van een moeilijkheid je aandachtspunt maken</i>	27
Convocatie [met citaat Krishnamurti]	32
Colofon	35

Over deze sessie

Dit boekje bevat de tekst van de drie dagdelen van de Tao-zen sessie van december 1999, zoals die op video vastgelegd zijn. Achterin is de convocatie van de sessie opgenomen, met daarin een lang citaat van Krishnamurti dat Maarten Houtman als thema koos: ‘Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?’

“Je staat oog in oog met iets enorms,” zegt Krishnamurti aan het slot van het citaat. *“Als je voor zo'n enorme uitdaging staat, heb je de energie om die uitdaging aan te gaan, want je bent er absoluut zeker van dat je voor jezelf verantwoordelijk bent. Dat stopt het proces van verval. Je gaf de wereld en de anderen de schuld, dat heeft veel energie opgeslorpt en je uitgeput. Nu je ophoudt anderen de schuld te geven is die energie beschikbaar, hier en nu. Die concentratie van energie is het begin van het einde van het verval. Die energie is niet van mij of van de wereld, die energie is intelligentie.”*

Op deze ‘kernachtige uitspraak van Krishnamurti’ komt Maarten Houtman terug in zijn drie toespraken, waarvan elk van de de titels zich als een aanwijzing laat lezen naar aanleiding van de door Krishnamurti opgeworpen vraag:

- *Jezelf de tijd geven*
- *De werkelijkheid begint bij voor jezelf zorgen*
- *Van een moeilijkheid je aandachtspunt maken*

Maarten Houtman heeft eens gezegd: “Als je in je leven één mens tegenkomt die het begrepen heeft ben je gezegend, ontmoet je er twee dan ben je een gelukkig mens.”

Hij had het geluk om, na zijn ontmoeting in zijn jeugd (en ook later) met Krishnamurti, in het jappenkamp de Russische heilige Igor tegen te komen, zoals hij beschreven heeft in zijn autobiografische roman *De andere oever*.

Maar, zoals hij hier in zijn toespraak *Van een moeilijkheid je aandachtspunt maken* zegt: als wij ons hulpeloos opstellen, kan zelfs een heilige ons niet helpen, “aandacht kan niemand je geven, aandacht is iets wat van jou is.”

NB Van de drie video's van deze sessie is op YouTube een [afspeellijst](#) gemaakt.

Jezelf de tijd geven

Inleiding zondag 19 december

We hebben gisteren geprobeerd van elkaar te weten te komen hoe we mediteren. We hebben van Emilie een heel perfect verslag gekregen van hoe het met ons gaat, allemaal, zonder uitzondering. Namelijk dat als we stil gaan zitten in afzondering, alles bovenkomt wat niet helemaal verwerkt is. Daar zijn we een hele tijd mee bezig. En intussen, terwijl het verwerkingsproces aan de gang is, doen we opnieuw ervaringen op die we niet helemaal verwerken en wordt de rommelzolder weer aangevuld.

Dat is natuurlijk een nogal eindeloos proces. De vraag is: kunnen we daar iets aan doen? Om met Krishnamurti te spreken: kunnen we voorkomen dat we onszelf vernielen, dat we onszelf uitputten?

Om dat voor jezelf helder te krijgen, moet je eerst doorzien hoe het komt dat het is zoals het is, hoe het komt dat we zo leven. En ook, waarom het in de wereld is zoals het is. Die twee dingen hangen natuurlijk samen, over de hele wereld heeft dit plaats: dat we, zonder dat we dat willen, vanuit onze instincten een agressief wezen zijn, veel agressiever dan de dieren. Alleen heeft onze ontwikkeling meegebracht dat we dat een beetje kunnen bedekken. Vooral als het ons goed gaat, hoeven we niet agressief te zijn – hoewel we het toch zijn.

Hoe komen we daar nu achter, hoe komen we oog in oog te staan met wat er gebeurt, aldoor, met ons allemaal? En kunnen we daar iets aan doen? Dat is de vraag.

Het is al een heel ding als je jezelf die vraag stelt. Als je eerst helder ziet wat er allemaal gebeurt, met ons allemaal, over de hele wereld. En dan de vraag stelt: kan ik daar iets aan doen?

Want het is duidelijk dat die agressie ergens naartoe moet. De verdedigingslijnies die we allemaal opbouwen, de ene deze, de ander gene, bouwen we ook vanbinnen op. Zodat al die onverwerkte spullen uiteindelijk in ons lichaam terecht komen. En dan hebben we psychologen, psychiaters en therapeuten nodig – en doktoren natuurlijk – om te maken dat de schade niet zo heel erg is, en dat we er een beetje mee kunnen leven. Maar dat betekent dat het proces van agressie blijft. Alleen kunnen we er een beetje mee leven. Maar, je voelt wel, het is natuurlijk een lapmiddel.

Dus steeds blijft de vraag: hoe gaan we daarmee om? En kunnen we er iets aan doen? Dat betekent dat we eerst heel helder moeten zien wat er gebeurt. Daar heeft Emilie

ons al erg mee geholpen. En je kunt in jezelf ook opnieuw vaststellen hoe dat gebeurt. Dus waar het eigenlijk om gaat is hoe je in het bezit komt van een aandacht die niet louter gestuurd wordt door het overlevingsprincipe. En als ik ‘overlevingsprincipe’ zeg, bedoel ik dat in ál zijn verfijnde vertakkingen: je prestige, je positie in de maatschappij, de manier waarop de mensen tegen je aankijken, de verwachtingen die er zijn – vooral de verwachtingen die je van jezelf hebt – spelen daar allemaal een rol bij. Hoe kom je daar zó tegenover te staan dat je iets doen kunt?

Wat we normaal doen, allemaal, over de hele wereld, is het onderdrukken. Dat doen we, omdat gebleken is dat als we onszelf ongebreideld verdedigen, je een permanente oorlog krijgt. Zoals dat nu in Kosovo aan de oppervlakte komt. Terwijl dat al een heel oud verhaal is. En het is heel duidelijk dat we daar van bovenaf eigenlijk niks aan kunnen doen, zoals nu de Verenigde Naties. Tito heeft het een poos onderdrukt, toen leek het alsof de mensen konden samenleven. Maar hij was nog niet weg of al het oude zeer, alle oude agressie en wantrouwen, kwam weer omhoog.

Dus dat gaat niet, dat weten we nu, tenminste ik hoop dat we dat weten. Het is al een heel ding als je een proces, een probleem, terugbrengt tot z’n alleruiterste essentie, want dan kun je er misschien iets mee doen.

We kunnen proberen – dat hebben we geprobeerd, heel lang – die instincten een beetje te temmen. Dat gaat goed, als we een samenleving hebben waar iedereen voor z’n gevoel voldoende van de koek krijgt om te leven. De een heeft daar dan nog een zeiljacht bij nodig, de ander is al tevreden met een betere stoel, maar dat zijn gradaties. Als we in die toestand verkeren, zoals dat bijvoorbeeld op het ogenblik in Nederland is, komen de meer verborgen instincten in de vorm van ziektes naar boven. Dat is op zichzelf een goed ding.

Het allerergste geweld van de agressie is al een klein beetje ingeslapen – ik zeg ‘ingeslapen’, dat is wat anders dan dat het weg is. Maar er hoeft maar niet dát te gebeuren, de economie gaat terug bijvoorbeeld, of het is weer heel levend, op alle gebieden.

Het overal aanwezige

Dus kunnen we oog in oog komen met wat er steeds gebeurt? Dat betekent dat we onszelf moeten kunnen *ervaren*.

Dat klinkt een beetje gek natuurlijk, we denken allemaal: natuúrlijk ervaar ik mezelf! Maar dat is niet zo, je ervaart je bedoeling in het leven, maar je ervaart niet wat er gebeurt. Als wij echt zouden ervaren wat er gebeurde, dan was er eeuwige vrede. Er is niemand die graag een ander kwaad doet. Dus het komt erop neer dat we niet ervaren,

dat we onze bedoeling ervaren, we vullen het in.

We hebben weer een stapje genomen.

Hoe komen we in de positie dat we kunnen ervaren wat we doen? Want als we kunnen ervaren wat we doen, als we kunnen ervaren wat we denken, wat we voelen, kunnen we ook ervaren wat er in de wereld gebeurt of om ons heen. Zo zit het in elkaar.

Jullie moeten maar proberen me goed te volgen en te betrappen op een onnauwkeurigheid. Het is belangrijk dat ik jullie geen sprookje vertel.

En wanneer kun je ervaren zonder direct dat instinct van zelfhandhaving actief te hebben – want dat is altijd actief. Hoe is dat mogelijk?

Dan moet ik even denken aan het gesprek dat we vanochtend aan tafel hadden, waar gesproken werd over de stormvloed van 1953, die ik zelf niet meegemaakt heb. Daarin vertelden ze dat je in zo'n extreme situatie alleen maar ervaart en niet meer kunt denken. Dat is natuurlijk bij ons, in onze luxueuze positie, niet zo. Wij kunnen een heleboel van tevoren overwegen, een heleboel nadat we een ervaring gehad hebben.

Die luxepositie hebben we.

Dus de vraag is: kan ik echt ervaren? En dat betekent dat ik uit een nulpositie moet kunnen ervaren, dat er niet al iets is voordat ik ervaar. Dat is bij ons niet zo. Iemand die een probleem heeft, ervaart alles door dat probleem, ook al is hij zich daar niet van bewust. En wie is er probleemloos? Dat hebben we allemaal.

Dus weer een stapje verder. Die nulpositie, wat is dat? Dat is een gevoel van veilig zijn. Op het moment dat je je veilig voelt, hoeft dat instinct van zelfbehoud niet te werken. Want je bent veilig, je bent behouden.

Nu komt dus het kritische punt: wanneer voel je jezelf behouden? Dat is als je je kunt bevinden in een kant, in een aspect van jezelf, waar je je spontaan veilig voelt. En is er iets in de hele wereld wat altijd veilig is, in de hele schepping? Nee hè, dat is er niet. Dus in de gemanifesteerde wereld – dus in de schepping, dat is het gemanifesteerde – is het niet.

Dat is een heel belangrijke conclusie: dáár is het dus niet. Dat hebben we nu stapje voor stapje met elkaar bekeken.

Dus is er iets wat niet direct tot het gemanifesteerde behoort? Hier komen we niet zozeer op een gevaarlijk, als wel op een heel subtiel terrein. Want, ik heb het heel vaak gezegd, het gemanifesteerde zou er niet zijn als de oorsprong er niet was, datgene wat noch een begin, noch een einde heeft.

Dus in het gemanifesteerde is dat geheimzinnige, wat niet onderworpen is aan de wetten van het gemanifesteerde, aanwezig – luister scherp, hè! En dus ook in ons. Kunnen wij dus thuis zijn in dat ongemanifesteerde, dat overal in is – ik zou ook

kunnen zeggen: ‘het overal aanwezige’, dat is een betere uitdrukking. In de hele schepping maakt dat overal aanwezige dat die schepping er kan zijn. Maar dat overal aanwezige wordt nooit geboren en sterft niet, is er altijd.

De studie van de adem

We hebben nu stapje voor stapje geconstateerd: wij behoren tot de schepping, dus het is ook in ons.

Dan is de vraag weer heel simpel: kunnen wij contact maken met onszelf, in wezen. Want wat we zien van onszelf en wat anderen van ons zien, en wat wij van anderen zien, is allemaal het gemanifesteerde, het afgeleide, dat wat geboren wordt en sterft. Kunnen wij in onszelf ontdekken waar dat overal aanwezige zich bevindt?

Het is belangrijk dat je *heel goed* beseft dat het zich niet in het gemanifesteerde bevindt, waar de zintuigen de signalen van ontvangen. Dat moet je goed beseffen! Dan beseft je ook dat je daarvoor niet kunt oefenen, dat kan niet, dat is iets wat je ontdekt. Wat je kunt oefenen is bijvoorbeeld heel nauwkeurig te weten hoe het gemanifesteerde in jou werkt.

Dan kom je onvermijdelijk terecht bij dat hele grote reactiepatroon in je lichaam. Je kunt een studie maken wat de adem in je doet. Dat is natuurlijk niet beperkt tot het bankje of het kussen, dat is kinderachtig.

Als je dat zorgvuldig bestudeert, merk je dat de adem je in contact brengt met de energie. En als je in contact bent met de energie, ga je merken hoe de energie alles in je leven mogelijk maakt, of onmogelijk maakt als het er niet is. Als je angstig bent en je krimpt samen, laat de oerenergie zich niet meer zien, niet meer voelen, niet meer merken.

We zijn steeds bezig om uit te zoeken of er een positie in onszelf is, waar we niet afhankelijk zijn van die enorme kracht van zelfbehoud. En we ontdekken – het is niet iets wat ik ontdekt heb, dat ontdekt iedereen die dit bestudeert – dat de adem ons hele leven, in alle omstandigheden, begeleidt en *tracht* te corrigeren wat we aldoor fout doen. ‘Fout’, in de zin dat we onszelf kwaad doen, dat we onszelf beschadigen.

Dus we zouden op een dag kunnen besluiten om echt naar die adem te luisteren, daar *al* onze aandacht aan te geven, voorzover we die bezitten.

Onze aandacht is als een pruttelde machine. Zij pruttelt een beetje, het is nooit een gestage oliestraal – een heel mooi beeld: een oliestraal die naar beneden vloeit, die stil is terwijl ze in beweging is.

Wat nu eigenlijk gebeuren moet is dat wij zoveel belangstelling opbrengen voor die adem, dat die adem het ‘gevoel’ heeft dat hij erkend wordt, dat hij bestaat, voor ons als

totaal wezen. Zodat het voor ons echt van belang is om daar *gestadig* aandacht aan te geven. Waardoor we vanzelf het gevoel krijgen waar de energie aanwezig is. En hoe langzaam maar zeker, omdat we ook dááaraan aandacht geven – dat is ook weer een hele stap –, de energie een kans krijgt te gaan stromen *voor onze ervaring*. Want zij is er altijd. Maar door ons haastige, verbrokkelde leven krijgt zij geen kans om te doen wat ze graag doen wil, namelijk stromen, vernieuwen, genezen, heel maken.

Het keerpunt in je leven zit er in, dat je daar van ganser harte – dat is echt nodig: *van ganser harte* – aandacht aan geeft. Dat je gaat merken hoe je hele leven, met al zijn belevingen, daar beantwoord wordt. En dat zolang je daar geen aandacht aan geeft, die adem en energie niet meer kunnen doen dan noodverbanden leggen. Maar het is natuurlijk veel intelligenter de adem en de energie voortdurend hun werk te laten doen – wat ze, zonder dat jij daar iets aan hoeft te doen, doen *als jij niet tegenwerkt*. Zo is het eigenlijk. Wat wij doen – en daar zijn we ons helemaal niet bewust van – is voortdurend tegenwerken wat daar geprobeerd wordt.

Het is natuurlijk zo dat de evolutie er niet op gericht is om zelfvernietigende wezens te maken, dat is duidelijk. Dus dat wij onszelf vernietigen, is omdat wij nog onvoldoende inzicht hebben in hoe wij reilen en zeilen. Maar het is dus nodig, het is *echt heel erg nodig*, dat je inziet dat het van *levensbelang* is om contact te krijgen met het leven van de adem en van de energie. Zodat je langzaam maar zeker in een andere wereld komt te leven. Zodat je langzaam maar zeker – niet omdat ik het zeg, dat is natuurlijk volstrekt onbelangrijk, maar omdat *je het zelf ervaart* – ervaart dat daar, in het beleven van de adem en de energie, het overal aanwezige is. En als jij daar al je aandacht aan geeft, bevind je je in het overal aanwezige, wat nooit geboren wordt en nooit sterft. Dan ben je dus altijd thuis.

Jezelf de tijd geven

Maar ... zo is het natuurlijk voor ons nog niet. We zijn nog vreselijk bezig met alles wat ons bedreigt, alles wat we kunnen hebben, alles wat we kunnen veroveren. Dus wat ik beschreven heb, wat voor mij héél werkelijk is, is een beetje een sprookje.

Nu dus de vraag: hoe komen we in het sprookje?

Dat is nog moeilijk. Daarbij ben je een beetje afhankelijk van wat het leven je toestaat, als je weet waar het eigenlijk om gaat. Hoe kom je los van die eeuwigdurende strijd in jezelf, die je onvoldoende opmerkt?

Dat is dat je heel helder inziet – dat is wel nodig – hoe hopeloos het is als je in die kolk blijft steken, die kolk van tegenstrijdige berichten, verlangens, gevoelens. Dan kan er langzamerhand een gevoel in je ontstaan dat je niet goed kijkt, niet goed luistert, dat je

te haastig bent. En dat ben je al zó gewoon, dat heb je al zólang gedaan, dat het al een heel iets is als je opmerkt dat je te haastig bent.

Dat heeft niet te maken met mensen die zich vlug of langzaam bewegen, dat is het niet, het heeft veel oorzakelijker te maken met hoe je bewustzijn werkt. Dat gewoon de gedachte in je postvat dat je jezelf een beetje de tijd moet geven om heel gewone dingen op te merken. Dat is erg nodig, hoor! Het is dus iets wat eigenlijk altijd in je aanwezig is, die vraag van: wat zie ik nu eigenlijk, wat voel ik nu eigenlijk?

Gisteravond had ik een paar gesprekken, heel kleine gesprekken, en ik ging naar m'n kamer terug omdat ik daar wat halen moest. Het was donker in m'n kamer, ik maakte de deur open. En ik zag zo vanuit het raam de bomen en een straatlantaarn, die die bomen verlichtte.

Blijkbaar was ik op dat moment indachtig van: wat zie ik nou? Dan zie je een heel verhaal eigenlijk, je ziet het licht van de straatlantaarn dat misschien al jarenlang op die boom schijnt en die boom die daarop antwoordt. En wat er in die boom gebeurt en in de nabijzijnde bomen, en wat er in het grasveld daaronder gebeurt en wat er misschien ook in het gebouw gebeurt. Op zo'n moment is het een heel andere wereld waar je in bent.

Dat komt alleen maar omdat je beseft dat je *jezelf de tijd moet geven* om wat er is te zien, te voelen. Het is ook heel opmerkelijk dat je nooit weet hoe lang dat duurt. Ik stond daar, ik weet niet hoe lang het is geweest, dat is ook niet zo belangrijk, maar op zo'n moment is de tijd weg.

Zo kom je dichterbij dat overal aanwezige. En je voelt je ook volkomen safe en thuis. Ik weet dat ik nog een paar dagen met jullie zal zijn, maar dat is dan weg, terwijl dat er anders altijd is: die heeft misschien meer aandacht nodig en die heeft misschien meer aandacht nodig, en die heeft een vraag, dat zit er bij mij allemaal in. Maar dat is dan weg. Er is niets meer aanwezig, en dat is heel nodig. Want altijd volle boel – dat gaat niet, dan kun je niet meer waarnemen. Dan kun je eigenlijk geen contact maken met een ander, want het is volle boel.

Dus het is een heel simpel advies wat ik geef: probeer jezelf te trainen om op alle momenten dat er niet een of andere opperbaas je tot snelheid dwingt, jezelf de tijd te geven.

Wat je natuurlijk helemaal niet moet doen is zeggen: “Kijk, die en die doet het zo goed...” Zodra je dat zegt verloochen je jezelf en is het hopeloos, echt helemaal hopeloos. Je moet het met jezelf doen, je bent die ander niet. Je bent alleen maar jezelf. En je moet het met jezelf doen.

Dus probeer dat. Je kunt best voor allerlei kwalen geholpen worden, maar dat zal alleen maar zegenrijk zijn als jij zelf weet waar het om gaat. Dat je weet: ik moet mezelf vertrouwen, ik heb niet meer dan mijn eigen ervaring. Alle ervaring van een ander is aardig voor die ander, maar ik heb uitsluitend mijn eigen ervaring. En dat is het enige. Maar de soort ervaring, de kwaliteit van de ervaring, die kan veranderen door mijn intense aandacht voor wat er in mezelf gebeurt en wat er buiten me gebeurt. Waarbij ik mezelf tijd gun om niks te zijn.

Zijn we ooit wel eens niks? Dat is een andere vraag, maar die zegt eigenlijk precies hetzelfde: zijn we ooit wel eens niets, zijn we alleen maar aanwezig, merken we op, kunnen we horen, kunnen we zien? En hebben we daarbij niet een situatie buiten ons nodig.

In crisissituaties willen we wel eens niets zijn, maar dan ben je afhankelijk van een crisissituatie. Of van een heel diep geluk. Maar we weten allemaal, dat duurt nooit lang.

Dus kunnen we, onafhankelijk daarvan, het overal aanwezige in onszelf ervaren? Want dan zijn we thuis, dan hoeven we niet meer ergens naartoe. Dan pas wordt ons leven van betekenis, dan pas kunnen we heel feitelijk met de situatie omgaan waarin we zijn. En daar gaat het om, dat we heel feitelijk, zonder bedoeling, ons werk kunnen doen. Dus bijvoorbeeld niet een machine verkrachten omdat we haast hebben, maar daar intelligent mee omgaan. En ook met onze medemens. Dat we die niet gaan gebruiken voor ons doel, dat komt van iets heel anders.

Klaaske had het gisteren over genade. Als je niets bent, dat is genade. Dan hoef je namelijk niets, dan zie je eigenlijk wat er is, wat je eigenlijke verhouding is tot een ander. Dan heb je geen last meer van die ongelooflijke bagage aan onverwerkte ervaring, waar we mee gestart zijn. Hè, we startten met die hele zuivere observatie van Emilie.

Nou, de cirkel is het rond.

Gesprek (fragment)

- *Maarten* [op een vraag van *Francisco*]: ...meestal ben je in contact met je reactie op wat er gebeurt, dat bedoel je toch?

- *Francisco*: En daar blijf je maar in draaien.

- *Maarten*: Dat blijft. En nou draaide mijn hele toespraak vanmorgen er om: wat is nodig om onafhankelijk van de situatie, feitelijk, te kunnen reageren, zonder bedoeling. Dat kan alleen maar als je thuis bent bij jezelf. En dat thuiszijn is er weer afhankelijk van of je niets kunt zijn, ‘niets’ in de zin van wat je altijd denkt dat je zijn moet, in de zin van wat je denkt dat je bent.

- *Francisco*: Maar ik vind dat woord ‘niets’... zoiets van, je moet toch wat zijn, of je wilt of niet.

- *Maarten*: Nee, je moet niet iets zijn, dat heeft de wereld om je heen jou ingefluisterd. En soms is het niet ingefluisterd, is het er ingeramd. Maar in feite ben jij alleen maar een bewustzijn wat ervaren kan, zowel zichzelf als de wereld. Maar wat daar tussen zit is wat je denkt dat je moet zijn: je moet lief zijn, behulpzaam, je moet altijd aan een ander denken, je moet ... enzovoorts, enzovoorts. Jij kent die litanie beter dan ik. Nou, en ja, dat kan niet, want dat ben jij niet. Jij bent dat wezen wat kan ervaren, wat contact kan hebben eigenlijk. Dus hoe krijg je zicht op die onnodige ballast van jezelf, wat je allemaal moet zijn, en de reacties die je erop gehad hebt. Want je kon dat niet zijn.

Dat is eigenlijk de vraag. Het is een hele fundamentele vraag die jij stelt. Maar daar gaan we nog meer op in. We hebben nog een paar dagen – we hebben nog een heel leven...

De werkelijkheid begint bij voor jezelf zorgen

Inleiding maandag 20 december

Ik hoop dat jullie vanochtend, nog beter dan de andere ochtenden, luisteren. Want wat ik deze keer vertellen zal, heb ik al twintig jaar verteld. Maar blijkbaar is het zo ingewikkeld, dat mensen nog steeds denken dat ze iets kunnen wat onmogelijk is. Het is het verhaal van de evolutie, wij zijn het product van een evolutie die waarschijnlijk miljoenen jaren oud is. Voor de mens is het belangrijke punt geweest dat hij een zelfbewustzijn kreeg, wat dieren maar zeer betrekkelijk hebben. En het is voor de wetenschap tot op heden een raadsel wanneer dat zelfbewustzijn in de mens gekomen is.

Wat wil dat zelfbewustzijn zeggen? Het wil zeggen dat je je bewust kunt zijn van wat je doet, ten eerste. Ten tweede van wat dat uitwerkt in de wereld waarin je leeft. Dat is dus één ding wat de mens onderscheidt van alle andere verschijnselen in de schepping, dat hij zelfbewustzijn heeft.

Het tweede: toen de mensheid ontstond was het nodig dat de soort zich zou uitbreiden. Je vindt dat zelfs in de bijbel nog terug. En om dat te verzekeren is de mens bij de geslachtsvereniging een groot lustgevoel meegegeven, zodat de mens dat vaak zou doen. De mens onderscheidt zich dus ook van de dieren dat hij het hele jaar door geslachtsgemeenschap kan hebben en kinderen krijgen. Bij de dieren is dat aan seizoenen gebonden.

Maar heden ten dage, nu we al overbevolking hebben en met name in de zogenaamde ontwikkelingslanden, zegt een meneer die ‘paus’ heet in Brazilië – waar kinderen als ze ter wereld komen gedoemd zijn om in de criminaliteit te komen om te kunnen overleven – die paus zegt daar: “Geen voorbehoedmiddelen...”

Dat is dus geen besef van wat er eigenlijk aan de hand is. En onze regering handhaaft nog steeds kinderbijslag, dat is even stupide.

We zullen waarschijnlijk door een catastrofe van de overbevolking moeten leren dat een gegeven van de evolutie op het ogenblik niet meer geldt. De mens heeft namelijk een intelligentie gekregen die dit kan begrijpen. En die ook kan begrijpen wat de rol van de vrouw en de rol van de man van oudsher in die evolutie is. Daar zijn zelfs hele religieuze instellingen omheen gebouwd.

Toen wij nog in de fase waren dat de soort behouden moest blijven – want dat was het eigenlijk – is de vrouw, dat is degene die kan reproduceren, die kinderen kan baren, heel vanzelf belast geweest met het opvoeden, het grootbrengen van de kinderen, de

zorg voor het gezin. En de man zorgde destijds, heel lang geleden, dat hij voedsel binnenhaalde als jager. Later als landbouwer, dat is dan weer een afsplitsing. De vrouw zorgde dat het gezin goed kon functioneren, dat ieder het zijne kreeg.

Nu is de wereld zo dat we inzien dat kinderen niet alleen door de moeder moeten worden opgevoed, maar door de vader én de moeder. En dat we die taken kunnen verdelen.

Maar in iedere vrouw zit het zorgprincipe. En als dat dan nog eens versterkt wordt door een religieuze stroming, in dit geval door de katholieke kerk, dan heb je een oorzaak van heel veel ellende. En zelfs als een vrouw inziet dat de situatie nu anders is, dat de zorg niet alleen op háár neerkomt, dan zal het een *man's job* zijn om dat los te laten. *En dat kun je alleen maar loslaten, als je beseft dat je het product bent van de evolutie. Dat gaat om miljoenen jaren, en dat moet je nú omzetten.*

Dus je moet héél intelligent zijn. En je moet inzicht hebben – je kunt het wel begrijpen, maar begrijpen is geen inzicht. Inzicht is écht voor je zien, levend voor je zien, wat je bent: een product van een evolutie van miljoenen jaren. En dát moet jij omzetten, omdat we nu eenmaal in een totaal andere situatie leven.

Dat is niet eenvoudig. En dat geldt net zo goed voor de man, maar daar is het minder destructief. Want er is één ding wat een vrouw die zo'n groot zorggevoel heeft, vergeet – dat is heel merkwaardig, dat is een blinde vlek, maar ik kom het mijn leven lang tegen, dus voor mij is het eigenlijk geen raadsel meer, maar het is wel akelig: zo'n vrouw vergeet dat ze zelf ook een mens is. En die mens is niet geboren om zichzelf te vernietigen, die is geboren om te leven.

Dus als je alleen maar zorgprincipe bent, dan is de uitkomst dat je jezelf vernietigt. En dat eindigt pas als je vernietigd bent, als je dus geestesgestoord wordt of zo. Of gewoon lichamelijk gevloerd.

Het is heel moeilijk om echt voor jezelf in te zien, dat de werkelijkheid begint bij voor jezelf zorgen. En voor jezelf zorgen is heel ingewikkeld. Dat is niet alleen goede voeding nemen, voldoende beweging hebben, een goed huis hebben, alle gemakken hebben die we tegenwoordig kunnen hebben. Dat is nog maar een héél klein stukje. Maar dat is zorgen dat je lichaam tot zijn recht kan komen. Voor dat lichaam ben jij verantwoordelijk, daar ben jij méér verantwoordelijk voor dan voor *alles* om je heen. Dat is je allereerste plicht, te zorgen dat je lichaam in orde is. Want als je lichaam niet in orde is, dan kun je niet goed functioneren in de wereld. In het ergste geval moet je dan opgenomen worden en als dat het niet is, moet je geholpen worden door een psycholoog of een psychiater of een dokter.

Ongeveer 25 jaar geleden heeft Ericson, een beroemde psychiater in Amerika, iets

gezegd wat heel diep bij me is doorgedrongen, hij zei: “Als we zo doorgaan hebben we op den duur op elke Amerikaan twee psychiaters nodig.”

Dat kan natuurlijk niet, maar het schetst de absurditeit waar we ons in gaan begeven.

Dus je moet zien dat je een onbewust product bent van een hele lange evolutie. En één van de dingen die gebeuren moeten, is dat je je ervan bewust wordt dat je dat product bent. Dat je niet een uitzondering bent, dat je dat product bent. En dat je eigenlijk mechanisch, als een robot, dingen doet die allang niet meer nodig zijn.

Dat die paus dat wil verkondigen nog heden te dage, dat is zijn zaak en zijn verantwoording. Maar jij hebt je eigen verantwoording. En die verantwoording is dat je zorgt dat het lichaam dat je gekregen hebt – daar heb je niets voor gedaan, dat heb je gekregen – volledig kan functioneren. En dat is niet alleen in het materiële, maar vooral in het spirituele. Dat je spiritueel volkomen tot ontplooiing komt. Vóór die tijd kun je niet goed functioneren.

Dat moet je heel erg voorop zetten, vóór alles wat je te doen hebt. Doe je dat niet, dan kom je onherroepelijk in de problemen, zonder uitzondering.

Je hebt heel vaak het gevoel, als je in de problemen komt, dat je dat wordt aangedaan, dat je volkomen onschuldig bent. Maar je bent niet onschuldig, je hebt het meest delicate instrument, je intelligentie, niet gebruikt. Je bent een doorgeefluik van de evolutie. En die evolutie is allang achterhaald, de situatie is al niet meer zo.

Het vermogen jezelf op te merken

Wij zullen dus, denk ik, ons steeds meer bewust moeten worden wat onze eerste taak is. En zelfs als je je daarvan bewust bent, dan is het nog niet eenvoudig, want we hebben het natuurlijke vermogen verloren om onszelf op te merken in het leven.

Dat is heel tragisch. We zijn voor ons voedsel al afhankelijk van tabellen en van onderzoekingen. We kunnen niet meer van onszelf uit weten wat het goede voedsel voor ons is. Want het goede voedsel voor de een is echt iets anders dan het goede voedsel voor de ander. Zo zit het ook nog.

Dus alles wat we horen over de voeding – want daar is nog altijd ontzettend veel over te doen – zijn algemene, statistische aanwijzingen. Maar geen van ons is een statistisch mens. Ieder mens is een individu, ieder mens heeft een andere achtergrond. Er zijn enige algemene trekken bij, maar we zijn toch ieder net iets verschillend.

Dat moeten we ontdekken, en dat is niet eenvoudig, gezien invloed van de massacommunicatie. Dat is al heel lang geleden begonnen. Nu is het heel erg duidelijk, het woord ‘massacommunicatie’ is voor ons een begrip. Indertijd was dat nog geen begrip. Dat komt weer bij het feit dat wij eigenlijk meer naar buiten kijken dan naar binnen.

Je moet zien hoe complex dat leven wat je leeft is, hoeveel wakkerheid er van je gevraagd wordt om dat allemaal te zien, voor jezelf te ontdekken. Dat haal je niet uit de boeken, dat moet je zelf ontdekken, gaan ontdekken wat voor jou goed is. Dan kun je bij niemand te rade gaan, dat moet je zelf ontdekken.

Je moet die luie houding eens een keer loslaten van op gezag iets doen. Want de ellende in de wereld is op gezag iets doen. In plaats van zélf ontdekken, zélf erop ingaan, je zélf afvragen: wat doe ik? En wat in mijn gedrag vernietigt mezelf? Dat is echt *heel erg* nodig. Ik weet dat ik een roepende in de woestijn ben, maar ik blijf het gewoon doen. Word wakker! Kijk uit je ogen. Luister. Je hoeft niet naar mij te luisteren, maar *luister!* Merk op, zie!

Dan hoef je geen beslissing te nemen. Als er op een flesje ‘vergif’ staat, hoef je niet te beslissen om het niet in te nemen, dat doe je. En zo is het.

Dus kun je zien wat niet goed voor je is, en kun je daar onmiddellijk iets aan doen. Of moet je wachten tot er een autoriteit komt die zegt: “Kijk, dat is niet goed voor je.”

Want dan heb je de moeilijkheid van: is het wel een echte autoriteit? Dat komt er dan ook nog bij: is het een echte autoriteit, kan ik die man of die vrouw geloven? Ja, dan moet je een beslissing nemen. *Maar als je het zelf ontdekt, is het afgelopen, is het fini. Dan doe je het niet!*

Kun je die *allereerste* verantwoordelijkheid op je nemen. En niet allerlei sussende redeneringen hebben om te blijven maffien. Om een domme, mechanische voortzetting te zijn van een evolutie die er inderdaad is.

Het is echt nodig dat je daarmee ophoudt, dat je echt voelt hoe het met je lichaam is. En het niet zover laat komen dat een kramp – een poging om de wereld anders te hebben dan hij is – zich in je lichaam neerslaat. Zodat het heel veel moeite kost om die kramp... – ik heb het gister al gezegd, het lichaam krijgt gewoon door dat de boel ontregeld is, dat iets geprobeerd wordt wat niet kan. En daar waar het aangrijpt in het lichaam, probeert het lichaam dat te lokaliseren, te zorgen dat het niet het hele lichaam omvat, het kapselt het in. Dat ervaren wij als een kramp. Dan moet die kramp ontspannen worden.

Omdat wij gewoon niet geleerd hebben om naar onszelf te luisteren, niet geleerd hebben om voor onszelf te zorgen, hebben we dan weer iemand nodig. En dat moet wel een echte deskundige zijn die ons van die kramp kan verlossen. Iemand die fysiek de energiebanen moet zuiveren, die moet maken dat die niet meer dichtzitten, zodat de energie weer kan stromen. En een ontspanning daar in het lichaam werkt natuurlijk door in de geest. Dat is ook weer een van die dingen. Ja, ik zou de hele dag tegen jullie kunnen praten.

Geest en lichaam zijn één

Dat geest en lichaam één zijn, beseffen jullie dat? Als het dan zover is dat het in het lichaam is neergeslagen, moet er daar eerst ontspannen worden opdat de geest ontspannen kan raken. En dan pas kan de geest inzien dat hij mechanisch heeft geleefd. Terwijl hij zó lang geleden al dat wonderlijke instrument heeft gekregen, zijn bewustzijn, dat verder reikt dan de instinctieve kracht van zelfbehoud en willen blijven leven.

Dit is iets ontzagwekkends, we zijn in het bezit van iets wat voorbij gaat aan dat instinct van zelfbehoud. Dat met dat instinct van zelfbehoud kan werken, er dus niet ondergeschikt aan is, maar ermee kan samenwerken.

Ik hoop zo erg dat jullie dit voor één keer maar begrijpen, dat het zo in elkaar zit. Net zoals stenen naar beneden vallen en niet naar boven. Het is een gegeven. Het gaat er niet om wat wij ervan vinden, maar het is een gegeven.

Kun je met dat gegeven werken? Want dat is niet niks, die kracht van miljoenen jaren van ontwikkeling waar wij nu het product van zijn. In de loop van die ontwikkeling zijn wij ons wel iets bewust geworden. Maar de meest diepgaande impulsen uit de oertijd – laten we dat maar zeggen – zijn nog in alle niveaus, tot aan de beursvloer toe, *springlevend*. Je kunt geen tak van de menselijke bedrijvigheid opnoemen waar dit oerprincipe niet in doorwerkt.

Dus als je daar iets aan veranderen wilt, is dat *a man's job* – áls je het al inziet. Het is niet zo van: ik zie het in, tralala, over is het. Nee, dat is het niet. Je moet het helemaal doorploegen. En dat is nodig, al de rampen die we in de wereld om ons heen zien gebeuren en waar we met recht bezorgd over zijn... Maar dat is eigenlijk kinderlijk, het is eigenlijk niet voldoende dat we daarover bezorgd zijn. We moeten de lijn doortrekken naar hoe we zelf zijn, hoe we zelf handelen.

Wat doen wij in dat hele grote bestel, in dat hele grote proces wat de mensheid heet. Wat doen wij daarin, op de plaats waar wij staan? Die plaats waar wij staan hebben we niet gewild, daar kunnen we vaak niets aan doen. Dus dat is ons uitgangspunt: de plaats waar wij staan, het bewustzijn wat wij hebben. Alleen is het zo dat dat bewustzijn kan groeien, meer inzicht kan krijgen, meer inzicht in zijn eigen situatie. Maar zelfs mediterenden – dat is toch al een bijzonder ras – werken nog altijd volgens het oude principe.

Er is zo'n prachtig verhaal van de Bodhidharma, die zijn hand afhakte om zichzelf te bevestigen dat hij niet zou ophouden te mediteren tot hij de verlichting bereikt had – dat vinden we allemaal een *prachtig* verhaal. Ik vind het een *afschuwelijk* verhaal. Een hand die je afhakt ... je kunt dat niet herstellen. Dus dat is vernietiging van leven, en er

is nooit iets wat dat goed kan praten.

Dus je ziet zelfs bij Zen dat ze nog op *precies dezelfde ouderwetse wijze* doorgaan, van: *ik* wil dat! Wat betekent het in het geheel van de schepping, dat je iets vernietigt wat jij niet kunt helen.

Dat is nou een duidelijk voorbeeld. Maar veel sluipender is waar ik het daarnet over had. Je vernietigt iets wat jij niet kunt helen, en dat ben jijzelf. Maar je bent wel een mens, en het is niet de bedoeling dat je geboren bent om jezelf te vernietigen.

Dat zijn harde woorden, maar zo is het gewoon. We werken nog *altijd* volgens hetzelfde principe. En als het dan niet een afgehakte hand is, is het een diploma wat je krijgt. Je wordt pas een roshi als een andere roshi gezegd heeft: “Jij bent nu een roshi.” Dan ga je op de plaats van Onze-Lieve-Heer staan, die zegt: “Nu ben je goed!” Het is zó krankzinnig, en het is in *alle* geledingen van de maatschappij, zonder uitzondering.

Dus als je dit al inziet, dan moet je bereid zijn om tegen de stroom in te gaan. Ook weer niet agressief, ik bedoel, zodra je denkt dat je het weet en fanatiek wordt, loop je weer in dezelfde val, dan vernietig je weer iets. Dus kun je zó diep in jezelf gaan, dat je ontdekt waar het in jouw leven om gaat. En aangezien je een mens bent onder de mensen, is dat wat jou aangaat wat iedereen aangaat.

Als je de geweldige krachten ziet die werken tot op de dag van vandaag, in zo iemand als de paus en die kinderbijslag en zo, als je dat echt goed ziet, ben je niet meer machteloos. Want dan weet je dat er één mens is in wie het kan veranderen en dat ben je zelf. En misschien, als jijzelf verandert, écht verandert, dus geen lapwerk, een doorgaande verandering, dan kun je misschien iets voor de wereld betekenen, voor de ander betekenen.

Als je de geweldige krachten ziet waar het over gaat, die in de seksualiteit zo heel duidelijk zijn ... waarom is seks voor zoveel mensen het enige punt van bevrijding? Omdat je in de hoogste lustbeleving even jezelf kwijt bent. Zo is het, en niet anders. Je kunt er allerlei namen aan geven, maar je wordt even weggeslingerd uit jezelf. En daarom is er het onuitroeibaar verlangen om dat vaak te hebben. Maar je verandert er niet van, want als je terugkomt uit een weggeslingerd zijn, ben je nog precies dezelfde mens als die je was.

Dus daar zit het niet in. Alleen door diepgaand inzicht kun je een verandering teweeg brengen. Dan hoeft je ook niet meer gehoorzaam te zijn, dan hoeft je ook niet meer iets te volbrengen dat van buiten tot je komt, dan is vanzelf *in jezelf* die kracht die je verandert. Want je bent zelf – dat heb ik ook al zo vaak gezegd – veel te klein om te kunnen veranderen. Daarvoor heb je dat inzicht nodig waardoor die grote oerkracht,

waar je allerlei namen aan kunt geven, jou kan veranderen. Maar je moet wel open zijn, je moet ook wel bereid zijn om te veranderen.

Het gaat over alle gebieden van het leven. En als je door ongezonde zorg voor anderen die andere de gelegenheid ontnemt – want dat doe je dan – om fouten te maken, om tekort te krijgen, dan ontnem je die ander de gelegenheid om bewust te worden. Dat is de andere kant van de medaille.

Dus het is zó ontzettend nodig dat je ziet dat wat je voor jezelf moet doen, je daarvoor de ander ook de gelegenheid moet geven. Er is natuurlijk een stadium, als een kind nog heel klein is, dat het afhankelijk is van jouw zorg om in leven te blijven. Maar op een bepaald moment moet dat kind ook de gelegenheid krijgen om te ontdekken wat niet kan.

Ik heb die alternatieve tijd meegemaakt dat een kind eigenlijk altijd alles moest kunnen doen. Mijn kleinkinderen kwamen dan bij ons op visite tijdens de hoogtijdagen en wat gebeurde er, het kind vond het erg leuk om in zijn eten te petsen, zodat de hele tafel onder de klodders kwam. Nou, ik heb er gauw een eind aan gemaakt [gelach].

De kinderen namen me dat erg kwalijk. Maar, ik bedoel, dat het tot zulke gekkigheden komt. In de idee dat een kind een gelukkig leven moest hebben – en dat vullen we dan zelf in. Dat is al een arrogantie, daar heb ik geen naam voor. Wat weet je daarvan? Wat weet je van je eigen kind? Heel weinig. Ja, hoe komt dat, omdat je ook nog heel weinig van jezelf weet.

Dus elke ademtucht is een uitdaging om steeds helderder te zien waar je voor staat. Want dan hoef je niet te beslissen. Beslissen is altijd als je eigenlijk niet weet wat je te doen staat. Daar kun je gewoon vergif op innemen. Als het helder is, hoef je niet te kiezen. Je kunt wel zien dat er een moeilijkheid is, dat is wat anders. Natuurlijk, moeilijkheden zijn er. Maar zodra het een probleem wordt, is er iets mis. Want een probleem is altijd: wat moet ik doen? En als dat niet helder is, dan moet je gaan kiezen. Dus kiezen is al een teken aan de wand dat het niet pluis is bij jezelf.

Nou mensen, voor vandaag maar weer genoeg.

Gesprek (fragment)

- *Vraag A.*: Ik wil graag aansluiten bij dat laatste. Je zegt dat als iets niet helder is, je moet gaan kiezen. Maar ik kom vaak situaties tegen die mij niet helder zijn. En dan kies ik ervoor om niet te handelen, maar dat is dan ook wel een keuze.

- *Maarten*: Ja, maar dan kun je wel tegen jezelf zeggen, dat hoort er ook bij: ik zie het op het ogenblik niet. En als je niet hoeft te kiezen, kies je niet. Maar soms moet je wel kiezen. Als je dan maar niet tegen jezelf zegt: ik heb niet helder gezien, dus ik ben schuldig. Dat moet je *echt niet doen*. Je moet accepteren dat jij in een fase bent dat je niet kunt zien. En gewoon het vertrouwen hebben dat het op een bepaald moment komt. Je kunt niet meer dan je kunt. Dat is ook een vorm van helderheid. Dat je accepteert: ik kan het niet op het ogenblik, blijkbaar. Maar het vertrouwen hebben dat het op een bepaald moment wel helder wordt. En dan weet je wat je doen gaat. Er is in het hele leven namelijk nooit iets zonder risico. Dat is ook een van die ingebakken misverstanden: er is geen leven zonder risico. We proberen het als mensheid wel allemaal uit te bannen, maar het lukt ons niet. Dus laat dat los. Risico is er vanaf het moment dat je geboren wordt. Waar je geboren wordt is al een risico, als je toevallig in een gebied geboren is waar hongersnood is, dat is dan zo.

- *Vraag A.*: Vanmorgen zat ik weer met die rommelzolder in mijn hoofd. Mijn gedachten gingen maar, mijn adem was een troep, om niet te spreken van de energie. Zo gaat het altijd bij mij. Maar vanochtend, opeens, voelde ik mijn hart en ik dacht: nu ben ik bij het hart van de zaak, die rommelzolder. Er is niets anders. En zo is het.

- *Maarten*: Dat was dus een geweldig ochtend. Als je constateert: zo is het, betekent dat eigenlijk dat je aanvaardt dat het is zoals het is. En op dat moment geef je het over, geef je die eindeloze poging op om het te veranderen. Want dat is waar we bijna ons hele leven mee bezig zijn, dingen te veranderen die misschien helemaal niet veranderd moeten worden, die er gewoon zijn. Het is natuurlijk een geweldige opluchting als je ontdekt dat dat allemaal niet meer hoeft.

Vraag B.: Vanmorgen zei iemand: als je een ander wilt helpen, kruip er dan niet helemaal in, blijf bij jezelf. Nou, daar betrapte ik mezelf goed op.

- *Maarten*: Ja, dat is in jouw leven heel duidelijk.

Vraag B.: Als ik mensen hoor met problemen of wat dan ook, meen ik steeds dat ik daar wat aan moet doen. Dus dan kom je niet aan jezelf toe.

- *Maarten*: Dus wat nu eigenlijk het groteske is, je wilt graag helpen, maar degene die graag wil helpen, kent zichzelf niet. Die weet dus onvoldoende hoe hij zelf in elkaar zit. Die weet onvoldoende van zichzelf waar hij eigenlijk eerst iets anders moet doen. Daar komt het op neer.

Dan kan het dus zijn, als je aldoor probeert het goed te doen voor een ander, dat je hem

heel vaak de mogelijkheid ontnemt om te ontdekken waar hij zelf fout gaat. Dat is niet jouw bedoeling, jouw bedoeling is juist dat die mens verder tot ontplooiing komt. Soms is dat heel duidelijk. Maar als het niet helemaal duidelijk is, dan ontnem je die ander vaak de mogelijkheid om te ontdekken dat hij iets doet wat niet kan. Dat is niet jouw bedoeling, maar dat is dan wel het gevolg.

Dus het komt altijd weer op hetzelfde neer, daar heb ik het er vanmorgen zo lang over gehad: dat je niet een mechanische voortzetting bent van de evolutie – als vrouw, in dit geval. Een vrouw is van oudsher het zorgprincipe, dat toen, heel, heel in het begin nodig was. Maar nu allang niet meer in die mate. En dat je opmerkt wat er in de wereld veranderd is, en dus ook in jou veranderd is. Dan kun je het overmatig zorgen laten vallen. Dan kijk je dus eerst wat nodig is: moet die mens tot bewustzijn komen, of is hij echt onmachtig om te doen wat hij graag doen wil? Als hij echt onmachtig is, mag je hem best helpen. Maar als je die vraag stelt: ‘maar komt hij dan tot bewustzijn?’, dan wordt het wel helder.

Dat hangt samen met het merkwaardige feit dat wij denken te weten waar we naartoe gaan. Maar dat is niet zo. Dat is ons wel door allerlei prelaten verteld, maar dat is gewoon onzin. Je moet voor jezelf uitmaken: wat is nu nodig? Dat is niet eenvoudig, dat vraagt de inzet van al je intelligentie: wat is nu nodig in deze situatie? En dan is het niet altijd zo dat je de moeilijkheden voor iemand moet wegnemen. Je moet ook wel eens iemand laten voelen: kijk eens, jij zit tegen een moeilijkheid aan. Als ik die wegneem, dan zul je dat nooit ontdekken.

Dat hangt samen met iets anders, dat je voor jezelf ziet dat bewustwording eigenlijk de enige zin is dat we op aarde zijn. Dat we *tot bewustzijn komen*, niet dat we goede dingen doen of dat we een doel bereiken of wat dan ook, maar dat we tot bewustzijn komen, in onze situatie. Daarmee vervallen alle regels, alle voorschriften, alle voorbeelden. *Jij* moet je bewust worden.

En als je dat één keer voor jezelf inziet, dan zie je het ook voor een ander in. Dan zie je soms in dat hij keihard tegen de muur moet lopen, misschien niet één keer, maar wel duizend keer, totdat hij erbij neervalt. Dat moet gewoon gebeuren, wil hij tot bewustzijn komen.

Dat is de eigenlijke tragedie in de wereld, dat dezelfde dingen, dezelfde fouten, dezelfde inzichten, dezelfde proclamaties, maar doorgaan. Daar moet een eind aan komen – eerst in jezelf. Dan pas kun je van dienst zijn.

Vraag B.: Omdat ik voor mezelf weet dat ik open moet blijven. Ik bedoel, door de omstandigheden geef je het snel op.

- *Maarten*: Maar jij bent heel kostbaar, jij moet tot bewustzijn komen. Dat gaat voor. Dat is iets dat niet gezien wordt, in alle sectoren van het leven wordt dat niet gezien. Daar gaat het aldoor over: gaat dat wel goed? Maar als je zegt ‘gaat dat wel goed?’, dan is dat volgens *jouw* idee wat goed is. Maar het is helemaal de vraag of *jouw* idee over wat goed is wel zo is, dat moet je nog onderzoeken.

Maar zo zijn we niet opgevoed. In onze hele opvoeding, waar dan ook, is ons altijd voorgehouden: dit is goed en dat is fout. En dat ontnemt ons de allereerste plicht – als je dat nou zo wil zeggen – namelijk om te weten te komen wie we zijn en bewust te worden wat er gebeurt.

Dat is wat ik daarnet ook zei, het is niet niks om die drive van de evolutie te doorzien. Om te doorzien dat die op een bepaald moment goed was, ter zake. Maar dat dat nu allang achterhaald is, omdat de situatie veranderd is. We hebben ons vermenigvuldigd volgens dat principe van het instandhouden van de soort. Maar daar zijn we allang voorbij. Politici praten er niet over want die zien dat het een hopeloze zaak is. En toch zullen we iets moeten doen, om niet te maken dat we onszelf gaan vernietigen. Dat is gewoon het vervolg.

Vraag C.: Maarten, je had het over geest en lichaam die één zijn. Met dat gegeven ben ik al twintig jaar bezig, maar wat me verbaast is dat het lichaam ontzettend coöperatief kan zijn op het moment dat de geest iets wil wat eigenlijk heel destructief is voor het lichaam. Dat heb ik een paar keer in mijn eigen leven meegemaakt, dat ik iets wilde en dat het lichaam gewoon meegaat. Terwijl als je de totale situatie overziet, dan denk je: dat was een krankzinnige beslissing, dit leidt tot een blessure of iets dergelijks. En dan kan ik mezelf verbazen dat het lichaam zo meegaat met de geest. Dat je jezelf een commando kan geven en dat het lichaam helemaal niet protesteert.

- *Maarten*: Nee, maar dat is dus een reden te meer om heel erg rekening met dat lichaam te houden.

Vraag C.: Maar dat staat bijna haaks op ‘lichaam en geest zijn één’.

- *Maarten*: Ze zijn wel één. Maar wat doet het lichaam, het lichaam tracht tegemoet te komen aan wat de geest wil, omdat de geest nu eenmaal primair is. Dus het tracht eraan tegemoet te komen en bestendigt daarmee de idee in de geest dat het wel goed is. En dat merkt je pas als het lichaam het niet meer aankan. Dan merk je het. Dus wat is de les die je eruit kunt trekken, dat je veel meer rekening moet houden met je lichaam. Juist omdat je primair geest bent. Terwijl ze wel één zijn, alles wat de geest doet heeft zijn repercussie op het lichaam, en alles wat het lichaam doet heeft zijn

repercussie op de geest. Maar omdat de geest primair is, kan hij zich daar niets van aantrekken. En in die positie is het lichaam niet, begrijp je. Maar als je dat ziet, weerspreekt dat niet dat lichaam en geest één zijn.

Vraag C.: Ik wou dat het lichaam iets meer stem had...

Maarten: Maar dan zou je iets willen wat blijkbaar niet zo is.

Van een moeilijkheid je aandachtspunt maken

Inleiding dinsdag 21 december

Ja mensen, dit is vandaag de laatste volle dag dat we samen zijn.

Ik wil proberen om de essentie die we hier allemaal, ieder op zijn manier, beleefd hebben, een beetje helder te krijgen. Want het zou natuurlijk heel fijn zijn dat je, als je nou strakjes weer thuis bent, dezelfde intensiteit en aandacht ter beschikking hebt die je hier hebt.

Wat is het verschil tussen hier en thuis? Ja, dat je het soms te koud hebt... [gelach]. Maar het is zo dat we, als we hier zijn, allemaal bezig zijn met dat stuk in onszelf dat ons niet duidelijk is. En dat is voor iedereen net iets anders. Voor sommige mensen kan het iets heel primairs zijn, iets van hun lichaam. Voor anderen is het een moeilijkheid die zich niet op lichamelijk gebied bevindt. Maar doordat we daar met z'n allen mee bezig zijn, ontstaat er een energieveld dat het ons makkelijk maakt om daar bij te blijven. Ondanks het feit dat er soms een moeilijkheid is, iets wat we niet begrijpen, waar we aldoor maar omheen draaien en wat maar niet helder wil worden. Maar onze inzet is dus vrij constant. Dat komt omdat we hier met z'n allen bijeen zijn en op die manier bezig zijn. We hebben dus een vrij constante aandacht. En we weten dat niet eens, maar het is zo.

Als we thuis komen, vallen er plotseling een heleboel verplichtingen op ons, die zijn er gewoon. Daar is niets verkeerd aan, dat is heel gewoon. Maar doordat het een heleboel verschillende dingen zijn en niet, zoals hier, één ding, mist datgene waar we mee bezig zijn – onze hoofdaandacht dus, ons hoofdprobleem, onze moeilijkheid, onhelderheid – die constante aandacht die je er hier aan kunt geven. Want je moet dingen doen. En hebt nog niet geleerd – dat is iets wat je leren kunt – hoe je die aandacht, die je hier hebt, ook kunt hebben terwijl je die plichten doet.

Ik zal een heel concreet voorbeeld geven. Toen ik in het gevangenkamp was en verpleger in de barak van de stervenden, was het werk wat ik daar moest doen natuurlijk niet verheffend. Het was het voortdurend wegvegen van de ontlasting van de mensen die kramp hadden. Maar het proces van het sterven, wat zich daar langzamerhand aan mij openbaarde, was zó geweldig, dat het hebben van honger, het opgesloten zijn, soms geslagen worden, het doen van dat vuile werk – opgenomen was in een aandacht die maakte dat ik het gevoel had steeds dieper door te dringen in de betekenis van het leven.

Waarmee ik alleen maar zeggen wil, de omstandigheden kunnen opgenomen worden in die aandacht. Dat is niet iets wat je af kunt dwingen, die aandacht moet er zijn. Die kwam in dit geval doordat ik de gelegenheid kreeg – dat is echt een geschenk – om dieper door te dringen in één van de grote mysteries van het leven.

Als er die aandacht is, wordt alles in je lichaam geregeld. Want de hoofdverstoorder van de processen van je lichaam is je eigen geest. En als die eigen geest gebundeld is – wanneer hij zich niet meer afvraagt: ‘hoe gaat het met me’ – is alles geregeld. Als je een christelijke uitdrukking wilt gebruiken: dan ben je in Gods hand.

Nou is de vraag eigenlijk: kun je, terwijl je niet zo’n geschenk krijgt, er iets aan doen dat je in die aandacht blijft.

Als je dat zegt tegen jezelf, betekent het dat je het niet meer ophangt aan een of andere categorie van werk. Er zijn mensen die zeggen: dan moet je schilderen of beeldhouwen of bloemschikken of boogschieten of een koan doen. Dat is eigenlijk gesnater, dat is onzin. Dan hang je het op aan iets wat écht ondergeschikt is. Het gaat om de aandacht. En iedereen heeft in zijn leven iets waar hij heel spontaan aandachtig in is. Maar omdat het leven veel facetten heeft, worden we daar telkens uitgehaald en moeten we iets anders gaan doen.

Nu gaat het erom – en dat is heel simpel – om bij jezelf op te merken wat er gebeurt als je in dat spontaan aandachtig iets doen gestoord wordt. Wat gebeurt er dan in je? Als je dat op kunt merken, is de aandacht terug.

Dus ook als je hier niet bent, kun je aandachtig zijn. En dan zul je opmerken dat als die aandacht blijft terwijl je het volgende doet en het volgende, je dan dat volgende en het daarop volgende ook met aandacht doet en dat het zo totaal van karakter verandert. Dan ben je namelijk niet meer aan de buitenkant bezig, maar dan ben je van binnenuit bezig je leven te leven.

Het is dus eigenlijk heel simpel. We hebben het heel ingewikkeld gemaakt, we hebben allerlei systemen en therapieën en ik weet al niet wat, maar dit is de kern. Nu begrijp je misschien ook dat het een kwestie is van jou alleen. En dat iemand daarbuiten jou dat niet kan geven. Aandacht kan niemand je geven, aandacht is iets wat van jou is. Het enige wat iemand kan doen is jouw aandacht vestigen op dit fenomeen, je een klein beetje bewust maken waar het om gaat. Zodat je zelf aan de slag kunt.

Dan kun je van een moeilijkheid je aandachtspunt maken. Dat is dus heel wat anders, dat is niet de moeilijkheid kwijtraken, maar de moeilijkheid gebruiken om aandacht te hebben. En omdat het een moeilijkheid is, vervolgt die je eigenlijk voortdurend.

Waarom verdwijnt de moeilijkheid niet? Omdat wij, terwijl we daarmee bezig zijn, bijvoorbeeld opmerken dat we ergens pijn krijgen – en dan gaan we met de pijn bezig.

Ja maar, hola, dan zijn we afgeleid. En dan blijft de moeilijkheid ook, totdat het leven die moeilijkheid wegneemt, of je doodgaat.

Dus het gaat erom die moeilijkheid goed te gebruiken, haar echt als aandachtspunt te nemen voor je leven van dat moment. Je zult echt merken, als je dat doet zoals we het hier doen – omdat we in een vrij ideale situatie zijn – al het andere in je leven zich daar aan onderschikt. Dat je dan plotseling niet meer zegt: oh, wat heb ik toch vreselijk veel te doen, en: was dat nou maar weg. Al die gedachten, van ‘was dat nou maar weg’, leiden je af.

Wat je wel zult kunnen ontdekken is, dat er wezenlijke strubbelingen zijn in je leven die je aandacht afleiden. En dan komt de vraag op: kan ik die laten vallen. Blijkt het gewoon – dat is heel praktisch, heel reëel – dat ik teveel hooi op mijn vork genomen heb? Maar daar voel je je niet ellendig onder, je vindt jezelf niet misdeeld en ook niet zielig. Het is heel praktisch, je merkt: dat is net teveel.

Hoe langer je die aandacht in je leven kunt laten zijn – maar dat is naderhand – hoe meer je merkt dat er een heleboel bij kan, noodzakelijke dingen. Maar je merkt ook wat voor jou onmogelijk is. En dat zeg je ook hardop tegen jezelf: dat kan ik niet, dus dat laat ik vallen. Daarmee wordt je leven geordend, dat wordt schoon, het wordt duidelijk.

Dat is dus het geheim. Wat erg belangrijk is, is dat je de kern van het geheim ziet. Dat je écht beseft: daar gaat het om.

Het kan zo zijn dat je merkt dat het voor jou op een bepaald moment belangrijk is om je baas duidelijk te maken dat hij het werk wat je doet onvoldoende waardeert. Een heel praktisch punt. Dan is dat je aandachtspunt. Dat heeft niks met ego te maken, dat is op dat moment je aandachtspunt. En daar moet je dus bij blijven, totdat én voor de baas én voor jezelf duidelijk is hoe het zit. Maar meestal, op het moment dat we daar voor komen te staan, gaan we de nevenomstandigheden zien. En dan zijn we afgeleid. Dat heeft natuurlijk aldoor plaats in het leven, en daarom hebben we heel veel helpers nodig om ons een beetje op de been te houden. Maar we zijn uiteindelijk onze hoofdhelper. En als wij ons hulpeloos opstellen, kan zelfs een heilige ons niet helpen. Want je bent niet hulpeloos. Je moet alleen helder hebben wie je bent en wat je dus kunt. Dat moet je héél helder hebben. En je moet opmerken wanneer die helderheid verdwijnt, omdat je je op een zijpad begeeft.

Ego, het ‘ik’, is gewend altijd op zijpaden te zijn, het voelt zich niet lekker als het op de hoofdweg is. Dat is het ook gewend, en we worden met steeds meer zijpaden geconfronteerd. Je kunt je steeds meer verstrooien, je kunt steeds meer dingen gaan doen, dit doen en dat doen. Dat wordt ons ook aangeprezen, dat weten jullie allemaal wel.

En nou moet je niet denken dat je daar niet gevoelig voor bent. Daar zijn we allemaal gevoelig voor, dat hoort gewoon bij de evolutie. Maar toch blijft bestaan, of het nou vijfduizend jaar geleden is of nu, dat je je eigen aandacht vindt. Wat is er in het leven zo belangrijk voor mij dat ik daar mijn ziel en zaligheid aan geef? En ga het *in godsnaam* niet in categorieën onderverdelen, zeggen: het is of dit of dat. Dat wat voor jou is is voor jou. En *stick to the point*, blij daarbij. Dan merk je de schijnbewegingen van de geest op, je merkt dat die dat probeert. Dat komt van ego, van je denken-voelen. Want je ego is het denken-voelen.

Kijk, ego bestaat niet als je denken-voelen niet beweegt. En op de momenten van volstrekte aandacht kan je denken-voelen zich niet bewegen en is daarom afwezig.

Dat moet je dus zien. Zodra je met argumenten komt, ben je eruit, dan ben je weer in het denken-voelen. Je denken-voelen vraagt altijd om verklaringen. Daarom zijn verklaringen zo volstrekt nutteloos. De verklaring is goed voor dit speciale geval, en klopt weer niet voor dat wat erop lijkt en klopt weer niet voor wat er ook op lijkt. Dus verlies je daar niet in, je vernietigt energie.

Probeer je dus bewust te zijn wanneer er aandacht is. En probeer op te merken wanneer die verdwijnt. En schrijf dat dan niet aan iets toe. Want dat doen we natuurlijk heel makkelijk, dan zeggen we: ja, toen moest ik voor de kinderen zorgen, of toen moest ik... Daar zit het niet in, het zit in jouw idee dat aandacht vastzit aan een object. En dat *is* niet zo. Het is wel zo dat op het moment van aandacht, het object – dat wil zeggen je aandachtspunt – en jij samenvallen. Dan is er dus niet meer iets wat bekeken wordt en de kijker, maar de kijker en het bekeken zijn één. Een verandering daarin kun je opmerken. En op het moment dat je die opmerkt, is de aandacht terug. Dat is dus iets heel simpels, maar je moet het wel doen.

Ik geef jullie nu een voorbeeld, maar niet een voorbeeld om na te volgen, maar een voorbeeld om te begrijpen. En daardoor dus toe te kunnen passen. Al mijn woorden zijn natuurlijk buitenom. Maar er kan iets in jullie gewekt worden waardoor je plotseling ziet: ah ja, zo kan ik dus werken, zo kan ik dus leven, zo kan ik het zelf toepassen op mijn situatie. En ik zit aan *niemand* vast. Ondanks het feit dat ik natuurlijk altijd in een situatie zit waarin afhankelijkheden zijn. Als de stroom uitvalt, is er geen stroom, dat is duidelijk. En zo zijn er duizend en één dingen. Maar dat is geen echte afhankelijkheid, dat zijn de fluctuaties van de situatie waar je in bent. Maar aandacht kun je houden, als je maar gaat opmerken wat de kwaliteiten van aandacht zijn. En ze weer niet verbindt aan de situatie, want dat is onzin.

Dat zijn twee hele verschillende werelden. De wereld van de aandacht is eigenlijk de wereld van het tijdloze – nu geef ik er toch een karakteristiek aan, maar vergeet dat nou

maar. En het andere is de wereld van het tijdelijke, wat geboren wordt en sterft. Maar aandacht gaat door, gaat altijd door. De aandacht is de echte reïncarnatie: aandacht. Maar niet alle avonturen, dat is het niet. Daarom, mensen die zeggen: ik wil niet meer geboren worden – zoals in het boeddhisme wel gesteld wordt, het wiel van wedergeboorte – hebben het niet begrepen. Zodra er wezenlijke aandacht is, voor wát ook maar, is er een toestand van doorgaan, is er de toestand van niet meer tegengehouden worden. Daar hoeft je helemaal geen beloftes voor te doen, dat hoeft allemaal niet. Ik word er altijd een beetje boos over, dat is allemaal oponthoud.

Die aandacht die er ogenblikkelijk kan zijn is je echte tehuis, dat is waar je thuishoort. Dan wordt het leven ongelooflijk interessant, met al die mensen om je heen, ieder op weg, op zijn manier. Waarbij je merkt dat wat je verbindt die aandacht is, dat is het gemeenschappelijke. En bij de één uit het zich zus en bij de ander uit het zich zo. Maar het verbindende, het grote verband, is die aandacht, waar de hele schepping in is en zich ontwikkelt, op een manier die wij nog altijd niet kunnen begrijpen. Zo min als wij kunnen begrijpen wat leven is. Maar als datgene wat je zelf bent, dat organisme wat je bent, die geest die je bent, dat bewustzijn dat je bent, als dat gecentreerd is, dan wijst zich de weg vanzelf.

Dat is een onzichtbare weg, een weg waarvan je niet kunt zeggen: die ziet er zus en zo uit, en nu ben je daar en dan ben je daar... Ik word er altijd zo kwaad over: het is niet zichtbaar, het ontwikkelt zich, het wordt je duidelijk terwijl je gaat. Dus laat je niet voor de mal houden, *doe het, merk op*, dan regelt zich alles vanzelf.

En dan worden oefeningen, onder andere onze feldenkrais-oefeningen, van heel grote betekenis. Want die helpen je om op te merken wanneer je eruit bent. En ook op te merken wanneer je erin kunt gaan. Ik heb het over de adem gehad en over de energie, om die helder te krijgen voor jezelf – om dan niet te denken: die kan dat al wel en ik kan dat nog niet. Al die prietpraat er omheen kun je laten vallen. Dan kun je opmerken wat dat lichaam eigenlijk wil, wat dat lichaam is, hoe dichtbij het voor je is, hoe het je geen moment verlaat. Dan kun je vriendschap sluiten.

Maar het gaat dus om die onverminderde aandacht. Die kan steeds groter worden en die kan steeds duidelijker worden. Dan ben je ook mild tegenover iedereen die bezig is. Je merkt de moeilijkheden die er zijn, de hobbels die genomen moeten worden. En je weet aldoor heel goed in jezelf, dat het ervan afhangt dat die mens aandacht krijgt. Dat hij niets heeft aan een belofte van jou. Dat hij geholpen moet worden, zo mogelijk – want het is een groot wonder eigenlijk – om even te zien waar het om gaat, één moment maar.

Dus als jullie nu naar huis gaan, dan weet je wat je te doen staat [lacht].

Convocatie [met citaat Krishnamurti]

De hierna volgende kernachtige uitspraak van Krishnamurti, die de hele meditatie-inspanning omvat, kies ik graag als thema voor onze bijeenkomst. We kunnen iedere keer een onderdeel zo grondig mogelijk behandelen. Het is zoveel dat we er een heel leven lang mee bezig kunnen zijn en steeds duidelijker ontdekken dat we pas aan het begin staan.

M.H.

Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?

We maken onszelf kapot door onze stemmingen, door onze opgetogenheid of onze diepe depressies. We zijn te trots om onszelf te onderzoeken of ons aan onderzoek door een ander te onderwerpen. We staan geen kritiek toe. Elke relatie die de deur naar ons hart en onze geest zou kunnen openen, kappen we af. We worden zo slim in onze weerstand, dat het met de jaren steeds beter lukt. We spelen het klaar overal anderen de schuld van te geven. We hakken op andermans fouten om de onze te verbergen. We worden steeds achterdochtiger en zoeken wat achter iedere opmerking of daad. We sluiten ons meer en meer af en raken aldoor eenzamer en geïsoleerder. Had dat allemaal voorkomen kunnen worden? Wie moet het voorkomen? De wereld? Jij of ik?

Kan ik voorkomen dat ik mezelf kapot maak? Is het mogelijk dat ik mezelf niet in de vernieling help? Als ik mezelf niet kapot maak, zal ik het ook een ander niet doen. Maar hoe kan ik het verval in mezelf stopzetten? Want die vloed van verderf is een constante bedreiging, zonder enig respijt. Hoe kan dat stopgezet worden? Stellen we die vraag ooit? Of stellen we hem pas als het te laat is, als het eindsignaal al heeft geklonken? Dan is het uiteraard te laat. Wat is het juiste moment om die vraag te stellen? De reddeloos verlorene kan die vraag niet stellen. Hij kan schuld bekennen, spijt betuigen, berouw hebben, alle denkbare goden aanroepen - maar dat is dan allemaal werk van iemand waar eigenlijk al geen leven meer in is. Het is te laat. De vraag is dus op welk moment je het verderf moet stopzetten. Is dat in de jeugd? Wanneer is het te laat?

Het heeft niets met leeftijd, tijd of omstandigheden te maken. Juist doordat we ons daarop verlaten gaan we te gronde. Die afhankelijkheid is de kiem van het verderf. We vertrouwen op dingen van buitenaf om een vervulling te vinden die nooit komt.

We verwijten de wereld zijn grauweheid. En de wereld is grijs, maar dat is hij doordat wij, jij en ik, en iedereen verder, hem grijs gemaakt hebben. We maken onszelf verwijten. Aan de buitenkant verwijt ik mezelf wat ik van binnen ben, alsof er twee entiteiten waren, terwijl er maar een is. Ik maak mezelf verwijten, maar ik besef het niet eens. Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen ondergang, dus verwens ik mezelf, en terecht! Maar ik besef niet dat ik het zelf ben. Wat moet ik dan doen? Die ondergang is een feit, dat is maar al te duidelijk. Het lijkt of het van buitenaf komt, maar de buitenkant is het product van het binnenste en is hetzelfde als het binnenste. Ik ben de oorzaak van dat alles. Wat kan ik doen? Wat kun je doen? Kun je jezelf echt die vragen stellen en meen je het dan ook werkelijk?

Als je die vraag stelt, beschik je over de nodige energie en is het je ernst. Met het stellen van die vraag schuif je alle andere omstandigheden opzij: tijd, leeftijd, buitenwereld. En dat komt niet voort uit iets ziekelijks, niet uit gedeprimeerdheid of uit hoop. Je staat oog in oog met iets enorms. Als je voor zo'n enorme uitdaging staat, heb je de energie om die uitdaging aan te gaan, want je bent er absoluut zeker van dat je voor jezelf verantwoordelijk bent. Dat stopt het proces van verval. Je gaf de wereld en de anderen de schuld, dat heeft veel energie opgeslorpt en je uitgeput. Nu je ophoudt anderen de schuld te geven is die energie beschikbaar, hier en nu. Die concentratie van energie is het begin van het einde van het verval. Die energie is niet van mij of van de wereld, die energie is intelligentie.

Uit: *The Link*, lente/zomer 1999. Copyright Krishnamurti Foundation Trust. Overgenomen uit: Nieuwsbrief Stichting Krishnamurti Nederland, najaar 1999.

Colofon

‘Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?’ is een uitgave in de reeks *Tao-zen Cahiers, integrale teksten van meerdaagse sessies*.

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

De volgende Tao-zen Cahiers zijn tot dusver verschenen:

1. ***Terugkeren tot de oorsprong*** - toespraken en gesprekken december 1996
2. ***De studie van het bewustzijn*** - toespraken en gesprekken december 1990
3. ***Vleugels om te vliegen*** - toespraken en gesprekken juli 1985
4. ***‘Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?’*** - toespraken en gesprekken december 1999

Vormgeving en redactie:

Hein Zeillemaker
Klaaske Fokkens

Copyright 2016 ©

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

www.taozen.nl

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

Noten