

MAARTEN HOUTMAN



Vanuit het tijdloze hier zijn

Toespraken en gesprekken zevendaagse juli 1994

Tao-zen Cahier # 7

Maarten Houtman

Vanuit het tijdloze hier zijn

Tao-zen sessie 1-8 juli 1994 in Huissen

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'



tao-zen cahiers

integrale teksten van meerdaagse sessies

Tao-zen Cahier # 7

Inhoudsopgave

Bij de tao-zen sessie van juli 1994	6
Ervaren zonder bedoeling	9
<i>Inleiding vrijdagavond 1 juli</i>	
Je bent een uiting van het geheel	17
<i>Inleiding zaterdagmorgen 2 juli</i>	
Als de geest tot stilte komt...	29
<i>Inleiding zondagmorgen 3 juli</i>	
Bewustwording, het eerste en enige principe	38
<i>Inleiding maandagmorgen 4 juli</i>	
Plotseling was er dat moment...	46
<i>Inleiding dinsdagmorgen 5 juli</i>	
Het tijdloos beginsel	55
<i>Inleiding woensdagmorgen 6 juli</i>	
De verwerkelijking van het inzicht	67
<i>Inleiding donderdagmorgen 7 juli</i>	
Het is fantastisch dat je op aarde bent	76
<i>Inleiding vrijdagmorgen 8 juli</i>	
Colofon	86

Bij de tao-zen sessie van juli 1994

In deze sessie neemt Maarten Houtman ons mee “in dat hele proces van de mens en van de evolutie van het menselijk bewustzijn,” zoals hij in zijn toespraak van zondag 3 juli zegt.

Hieronder de acht toespraken in acht citaten, voor iedere dag één:

‘Ervaren zonder bedoeling’ [vrijdagavond]

“Dan begrijp je onmiddellijk dat je daarvoor niet bij meesters, bij wijzen, bij heiligen, bij boeken terecht kunt. Daar krijg je geen antwoord hoe te ontdekken wat een open, onschuldige ervaring is. Dat kan ook niet, dat kan niemand voor je beantwoorden, dat moet je zelf onderzoeken.”

‘Je bent een uiting van het geheel’ [zaterdag]

“Ik heb het al vaak gezegd: onze basisopgave is ons bewust te worden van het geheel wat we zijn. En te merken dat we een accent zijn in het geheel – niet een deeltje van het geheel, dat is nog altijd in het denken van de afgescheidenheid.”

‘Als de geest tot stilte komt’ [zondag]

“Vanuit de toestand waarin we zijn, gaan we oefeningen doen om stil te worden. Mensen, dat gaat niet. Je kunt niet met kabaal stilte veroveren. Dat gaat niet. De eerste stap is dat je opmerkt wat er in je gebeurt, wat er steeds in je gebeurt.”

‘Bewustwording, het eerste en enige principe’ [maandag]

“Wij denken altijd dat het bij de ervaring begint. Nee, daarvóór is de kwaliteit van het bewustzijn. Want de kwaliteit van het bewustzijn bepaalt de mate van ervaring, en niet omgekeerd. Dus als je geen besef krijgt van het bewustzijn, van de geest, dan ben je als een blinde die zijn stok volgt – die als die stok geen grond meer heeft, niet kan beseffen welke diepte daaraan ten grondslag ligt, of het alleen maar een greppeltje is of een bodemloze afgrond. Dat kan hij niet beseffen.”

‘Plotseling was er dat moment...’ [dinsdag]

“Dat was een geweldige ontdekking, dat alles wat je beleeft in jezelf plaatsheeft, niet buiten jezelf. En op het moment dat ik dat ontdekte werd ik heel stil in mezelf. Ik zag opeens dat er vogels in de grote boom waren waar we langskwamen. Ik voelde dat de zon warm was, dat was niet onaangenaam. Ik zag de blauwe berg weer die ik voordien

niet gezien had. En ik zag de mensen om me heen – het waren veel mensen en ik zag ze ieder afzonderlijk.

Ik begreep toen in datzelfde moment, in een onderdeel van een seconde, dat de werkelijke verandering voor een mens ligt in het besef dat hij zijn bewustzijn kan beïnvloeden, dat hij dáár vrij is.”

‘Het tijdloos beginsel’ [woensdag]

“We moeten eigenlijk op weg gaan zonder enige aanduiding van zekerheid dat dat andere er is – hoogstens als een vermoeden in onszelf. Meestal treedt dat op in de momenten dat de zekerheden die je normaal hebt weggevalen zijn, door verlies, door dood of door ongeluk. Maar al die tijd dat het ons goed gaat en we er helemaal geen boodschap aan hebben, is dat tijdloze er en nodigt ons uit – wat in sommige religies vertaald is tot een persoonlijke verhouding van de mens tot God. Maar dat is een vertaling.”

‘De verwerkelijking van het inzicht’ [donderdag]

“Het enige wat nodig is, is dat je in een toestand komt van je ‘ik’ dat het niet zo ontzettend met zichzelf bezig is. Dat is inderdaad nodig. Er moet een kleine opening zijn dat je niet aldóór maar met jezelf bezig bent, dat je je aldóór dingen afvraagt die uitsluitend met je ‘ik’ te maken hebben – die hebben niet te maken met jouw weg, die hebben niet te maken met jouw wezen.”

‘Het is fantastisch dat je op aarde bent’ [vrijdag]

“Het is fantastisch dat je op aarde bent, het is fantastisch dat je de gelegenheid krijgt om je bewust te worden. Het is óngelooflijk...

We zijn er maar zelden dankbaar voor, we spreken over een ‘aards tranendal’...

Waarom eigenlijk? De aarde is de enige plek waar je dit kunt realiseren, waar je kunt realiseren dat je én vergankelijk bent én onvergankelijk.

Dus er is alle reden om daar dankbaar voor te zijn, dat je dat ontdekken kunt, dat je elke keer de kans krijgt om wéér te ontdekken.”

Vanuit het tijdloze hier zijn

Tao-zen sessie van 1-8 juli 1994 in Huissen

Ervaren zonder bedoeling

Inleiding vrijdagavond 1 juli

Er zijn een heleboel boeken over meditatie geschreven. Veel meesters, wijzen en heiligen hebben opgeschreven of gezegd – en dat is dan weer opgeschreven – wat zij ervoeren als ze zaten, als ze liepen, als ze leefden. En het is goed dat het allemaal ter beschikking is, want dat kan je helpen.

Maar het is ook een hindernis, een heel groot obstakel. Want dan is het heel moeilijk om te ontdekken wat je zelf ervaart als je zit, als je loopt, als je eet, als je drinkt, als je lief hebt, als je boos bent. Want je hebt dan eigenlijk – en dat beseft je niet – een voorbeeld, je hebt een voorbeeld van hoe je je zou moeten voelen, zou moeten denken, zou moeten ervaren. Want die en die heeft het in dat boek zo en zo gezegd. En je voelt wel, als je dat leest en het zegt je iets, heb je het gevoel: ‘ja, dat is waar’. Maar het is natuurlijk niet helemaal waar, het is de ervaring van een ander. Dat is een heel groot obstakel. En hoe langer je mediteert, hoe langer je er ernstig mee bezig bent, hoe meer je gaat merken hoe groot dat obstakel is.

En het gaat nog veel verder. Dit is nou een heel extreem voorbeeld, zo'n wijze, zo'n heilige, zo'n meester. Maar al je ervaringen stoeien ergens op. En hoe langer je leeft, hoe langer je ervaringen herhaalt – en er zijn natuurlijk heel veel ervaringen die er eender uitzien – elke keer dat je iets eenders ervaart, versterkt je die ervaring. Ik weet niet of jullie beseffen dat je met elke ervaring de eendere ervaringen van voordien versterkt. Dus je zit altijd in een opeenvolgende reeks. Je kunt eigenlijk niet nieuw ervaren. Niet zó ervaren alsof het nog nooit gebeurd is, alsof je het nog nooit gezien, gehoord, gevoeld hebt.

En toch gaat het er eigenlijk om dat je gaat beseffen wat die ervaring is. En dat betekent dat je moet gaan beseffen wie degene is die ervaart. Wie is diegene die ervaart? Ja, dat is die mens die al zoveel ervaren heeft, die dus het totaal is van de ervaringen die hij gehad heeft.

We gaan nog een stapje dieper. Hoe ervaar je. Je ervaart altijd met een oogmerk. Daar ben je je niet van bewust, maar het is zo. Hoe zou het zijn als je geen oogmerk had. Dat weet je niet. Dus als je al die ervaringen die je gehad hebt allemaal zou begrijpen, als je die allemaal tegelijkertijd zou kunnen beseffen, dan is er eigenlijk nog niks gebeurd, want die ervaringen zijn tot stand gekomen omdat je ervaart met een oogmerk. Dat is niet slecht, maar zo gebeurt het.

Dat jij de dingen op een bepaalde manier ervaart hangt af van waar je geboren bent, wie je opgevoed heeft, in welke cultuur je leeft, wat voor kennis er tot je gekomen is. En de mensen die heel dicht bij je leven, dus in hetzelfde land, in dezelfde cultuur, ervaren het ook een klein beetje zo. Dus je hebt het gevoel, er is niks aan de hand, we kunnen elkaar verstaan. Dat is ook zo. Maar het geeft geen antwoord op wat het nu is om te ervaren. Daar geeft het geen antwoord op. Want het is aldoor zo dat je ervaart met een oogmerk, van heel kleins af aan.

Er is een tijd dat je niet ervaart met een oogmerk, maar dat word je gauw afgeleerd door je ouders, want anders word je onbruikbaar in de maatschappij. Dat is ook zo. Je moet ook werkbaar worden in de maatschappij. Je moet je geld kunnen verdienen, je moet in je levensonderhoud kunnen voorzien, je moet andere mensen kunnen helpen. Je hebt een functie in die maatschappij. Die maatschappij die helpt je, dus jij hebt daar een contributie aan te betalen. Dat is duidelijk. Allemaal prima. Maar wij stellen een heel andere vraag. Wij vragen ons af: wat is het om te ervaren zonder oogmerk, zonder bedoeling. En dat is natuurlijk heel wat anders.

Dan begrijp je ook onmiddellijk dat je dus niet bij meesters, bij wijzen, bij heiligen, bij boeken terecht kunt. Daar krijg je geen antwoord hoe te ontdekken wat een open, onschuldige ervaring is. Dat kan ook niet. Dat kan niemand voor je beantwoorden. Dat moet je zelf onderzoeken.

Nog een stapje. Wat betekent dat. Dat betekent dus dat je leeg moet kunnen zijn, zodat het op je af komt, dat je ernaar kijken kunt, of horen kunt, of voelen kunt. En dat je niet onmiddellijk zegt: 'dat is goed, dat is niet goed', maar dat je het zo, in zijn geheel, zoals het tot je komt, laat komen. Dat is geen slaperige activiteit. Dat is een geweldige concentratie en een geweldige activiteit: alleen maar tot je laten komen.

En natuurlijk vraag je jezelf dan onmiddellijk af: hoe kan ik dat voor elkaar krijgen, hoe kan ik leeg worden. Dat is het volgende. Je ziet in dat zolang je de wereld van je ervaringen bent, je nieuwe ervaringen alleen kunt opdoen vanuit de wereld van je ervaringen. Dat is de gewone toestand.

Dat is het allereerste begin, dat je inziet dat het net is als een slang die in zijn staart bijt. Zolang je vanuit de wereld van je ervaringen ervaart, kan er niets nieuws gebeuren. Dat moet je echt goed inzien. Daar zullen we het deze zeven dagen over hebben. En als jullie het vertikken, dan zal ik jullie erbij trekken. Want het is belangrijk dat je inziet, dat je geen stap kunt doen naar vernieuwing als je blijft in de wereld van je ervaringen, in de wereld van je ik. Ervaringen die tot stand gekomen zijn omdat je op iets uit was. Dat kan heel onschuldig zijn, maar je was op iets uit, je

had je dus vernauwd. Ook als je zegt: ‘ja, maar ik ben op zoek naar God’, is dat precies hetzelfde. Dat is een beeld wat je hebt. Je kunt niet naar God zoeken als je geen voorstelling hebt van waar je naar op zoek bent. Dus het gaat er niet om wat het is, maar het gaat erom hoe jij ervaart.

Nog een stapje dieper. De motivatie tot ervaren komt niet uit één motivatiepunt van jezelf, die komt uit verschillende punten. Het meest primitieve is wat ze het reptielenbrein noemen, het reptielenbewustzijn. Dat vraagt zich alleen af of het veilig is of niet. Als het niet veilig is, dan wil het zorgen dat het veilig wordt. Dat is wat het reptielenbrein, het instinctieve, zich steeds afvraagt. En nu denken wij natuurlijk ‘zo is het bij mij niet’. Hola, pas op. Het is bij ons allemaal zo. Allemaal, zonder uitzondering. We zijn altijd uit op veiligheid. En dat wil in laatste instantie zeggen uit op willen blijven leven, niet doodgaan, nee, willen blijven leven.

Dat is het allereerste, en dat speelt altijd. Ook in je dromen. Mensen denken heel vaak: dromen zijn veel verhevener. Niks ervan. Daar speelt het juist heel sterk. Als het reptielenbrein gerust is, kan er wat anders gebeuren. Dan kun je iets meer gaan ervaren van wat er aan de hand is, want dan ben je veilig. Vergis je niet, wij zijn zelden veilig. Wij kennen niet zo van die momenten dat we echt veilig zijn. En waar het vandaan komt, dat gevoel van onveiligheid, dat heeft heel veel oorzaken. Maar zolang je in het gebied van het reptielenbrein bent, ben je eigenlijk nog geen mens. Je hebt wel de capaciteiten van de mens, het vermogen, de potentie. Die heb je, maar je leeft er nog niet naar. We weten het allemaal. Huwelijken die niet doorgaan, samenleven van mensen wat niet doorgaat, dat heeft er allemaal mee te maken. In een huwelijk bijvoorbeeld gaat alles goed als de partners het gevoel hebben dat de ander aandacht voor ze heeft, bij ze is. Dan voelt het reptielenbrein zich veilig. Een gelukzalige en ontspannen toestand. Maar er hoeft maar dat te gebeuren of het gaat mis. En dan begint het reptielenbrein zich af te vragen: hoe kan ik weer veilig worden. En dat is eigenlijk waar het grootste gedeelte van ons leven zich in afspeelt. Daar kunnen we vreselijk dure termen aan verbinden en we kunnen er allerlei psychologische verhandelingen over hebben, maar dit is de basis.

Nog een stapje. Kun je verwachten dat die veiligheid van buiten komt? Dat is ook alweer zo'n kanjer van een vraag. Kun je dat aan iemand ophangen? Kun je dat van iemand verwachten? Of, nog erger, kun je dat van iemand eisen? Als je eerlijk bent, dan zeg je: ‘Ja, dat doe ik. Ik eis het. Eerst begin ik het te verwachten, dan eis ik het.’

Als je daar een poosje bij stilstaat, moet je zeggen: ‘dat kan natuurlijk niet, ik kan dat niet eisen’. Hoe kan ik nou mijn veiligheid ophangen aan een ander of aan een situatie. Dat kan niet.

Dus als je zegt: ‘nee, die veiligheid kan niet van buiten komen, dat is iets van mij’, dan zeg je een heel ding. Dat moet je goed beseffen.

Dan ga je naar binnen kijken en probeert te ontdekken waar dat gevoel van veiligheid van afhankelijk is. Zo doe je een heleboel ontdekkingen. Eerst dacht je dat het van een ander of van een situatie afhankelijk was, dan ga je opmerken dat het ook iets van je lichaam is. Dat je lichaam in een toestand kan zijn dat het zich veilig voelt. Dan ga je ontdekken dat je gedachtelevens voorwaarden heeft waarin het zich veilig voelt, en dan nog niet te vergeten je gevoel. Dat ga je allemaal ontdekken.

Dus we hebben nu al een heel stuk afgelegd vanaf mijn eerste begin. Het wordt steeds duidelijker dat je niet van iemand buiten je kunt verwachten dat die je veilig laat zijn. Dat kan niet. Daar zijn een heleboel stelsels wel op gebouwd, een heleboel religies, een heleboel meditatievormen, maar het kan niet. Het kan niet!

Ik ga nu echt heel hard. Dat beseffen jullie misschien niet, maar ik ga heel hard. Want als je deze dingen echt tot je door wilt laten dringen, moet je ze leven.

Als je dus gaat beseffen dat het afhangt van hoe jij bent, hoe jij voelt...

- Ik kan het nog anders zeggen: als jij inderdaad voor jezelf, niet omdat ik het zeg, ervaart dat zolang je in het veld van je ervaringen bent, waar je gevoelens en je gedachten aan vast zitten, dat het dan nooit veilig kan zijn... Uiteindelijk veilig! Dat wil zeggen: uiteindelijk in overeenstemming met wat is.

- Ik kan het nog anders zeggen: dat jij wat er is, wat zich aan je voordoet, niet probeert te veranderen naar wat jij vindt dat het zou moeten zijn. En we weten allemaal dat we onszelf kunnen dwingen om het te aanvaarden, maar dat is natuurlijk onzin, want dat is geen aanvaarden, dat is je erbij neerleggen. Het komt dus neer op het volgende: kun je zien wat er aan de hand is, kun je zien wat er van je gevraagd wordt, kun je zien wat je mogelijkheden zijn. Kun je dat zien. Kun je dat ervaren.

En we hebben er nu lang genoeg bij stilgestaan dat dat niet kan zolang je erop afgaat vanuit die achtergrond van alles wat je al ervaren, gedacht, gevoeld hebt, wat het ook is. Daarom dring ik er bij jullie ook altijd zo op aan, doe heel onschuldig werk, werk waar het er eigenlijk voor je gevoel helemaal niet op aankomt, waar jij niet gelukkiger of beter of wijzer van wordt, maar wat gewoon gebeuren moet. Dat heeft een heel

groot voordeel, dat werk, wat ik dan onschuldig werk noem, want daar hoeft je jezelf niet in te verbeteren, te bewijzen, te presteren. Dat hoeft allemaal niet, want het is toch onbelangrijk. Dan ben je dus even uit die wereld waar je anders altijd inzit. Met alle goede bedoelingen, maar toch. De wereld van het ik, zelfhandhaving, voortplanting, die hele reutemeteut. Dus iets doen wat geen enkele pretentie heeft, wat gewoon gedaan moet worden, waar voor je gevoel helemaal geen liefde bij te pas komt en al die poespas. Dat is daar niet bij. Dat moet gewoon gebeuren. Kun je dat wat er moet gebeuren zo doen dat het goed gebeurt, in de zin van dat jij er contact mee hebt.

Iedereen die daarmee bezig is, en ik hoop dat jullie er allemaal mee bezig zijn, heeft al gemerkt hoe moeilijk dat is, want je bent een poosje bezig en het gaat prettig, en plotseling komt er een gedachte binnen, een gevoel binnen, en je bent alweer gepreoccupeerd met iets anders. Dan ben je terug in de wereld van het ik. Dan zeg je tegen jezelf: 'nou ja, dit is ook zo onbelangrijk, ik was daar mee bezig'. Als het dan niet iets is wat kan aanbranden bijvoorbeeld, dan laat je het in de steek, ook wat je aandacht betreft. Dan ben je weer terug bij je ik, bij de wereld van de ervaringen. Dood in de pot.

Je zult, denk ik, deze weg, dit proces, vele keren moeten doorlopen. En elke keer merk je, oi, ach ja, ik zit weer in de wereld waar ik eigenlijk mee bezig wil zijn en die ik nog niet afgemaakt heb. En nou heb je dit gehoord van mij en je hebt het van jezelf gemerkt en je zegt: 'nee, ik moet dat doen wat ik aan het doen was'. Vergeet het maar, want je gevoel, je gedachte, je ambitie is toch dáárbij.

Dan ga je wat anders merken. Dan ga je merken dat het niet zo eenvoudig is om zo te leven dat je hierop in kunt gaan. Daarvoor moet je leven eigenlijk heel simpel zijn, heel eenvoudig, zodat er tijd voor is. Dat niet het ene nog niet afgelopen is of pats het andere zit er al op. Denk maar aan een gezin, denk maar aan je werk, denk maar aan het samenleven met iemand.

En, ik wil het nog een beetje moeilijker voor jullie maken, je kunt dat niet organiseren voor jezelf. Je kunt niet zeggen ik ga dus zoveel uur dit doen, zoveel uur dat doen. Dat gaat niet. Buiten de waard gerekend.

Het gaat om die aandacht. Kun je die aandacht volgen. Want dat dat dat andere binnenvalt terwijl je met onschuldig werk bezig bent, komt omdat dat andere nog nooit een kans heeft gehad om echt afgemaakt te zijn in jezelf. Want je leven is zo verschrikkelijk vol. En je zegt soms tegen jezelf: 'wat ben ik toch een idioot dat ik zoveel op mijn bord geladen heb'. Maar je hebt het wel gedaan. Onbewust. Dat is de werkelijkheid. Dat is jouw leven.

En ook als je het gevoel hebt dat je in een stil hoekje terechtgekomen bent, dan ga je merken dat dat niet zo'n stil hoekje is. Het is een heel rumoerig hoekje. Juist omdat het nu een beetje stil is, gaat het ook rumoerig worden, want al datgene wat anders nog wel eens aan het woord zou willen komen, komt nu aan het woord, want jij zit in een stil hoekje. Dan zeg je tegen jezelf: 'Dat moet afgelopen zijn. Ik zit nu in een stil hoekje, nu moet het ook stil zijn.' Dat gaat niet!

Dat betekent eigenlijk, kun je jezelf blijven volgen in al die verschillende situaties en nooit zeggen: 'dit is goed, dat is niet goed'. Het zou erg makkelijk zijn als dat kon, maar dat kan niet. Ben je bereid jezelf te volgen in je eindeloze omzwervingen van steeds hetzelfde. Sommige jaren denk je: oh nee, dat is niet hetzelfde, dat is anders en dat is ook weer anders, en dat is een ander mens en nou is het heel anders en... Afijn, zo houd je jezelf zoet.

Maar het kan gebeuren dat je gaat opmerken hoe je op allerlei manieren steeds hetzelfde herhaalt. Dat is een heel belangrijk moment. Dan zijn er namelijk plotseling geen problemen meer. Problemen zijn er altijd als je denkt dat je er nog uit kunt komen. Dat je eruit kunt komen zonder je bewustzijn te veranderen. Dat gaat niet. Op een bepaald moment ga je dat ontdekken. Dan zeg je: 'ah, zo zit het'.

Dat is dan het eerste moment dat je alles kunt laten. Dat je ook een beetje plezier in jezelf krijgt, dat je ook een beetje om jezelf kunt lachen. Want je ziet wat je aldoor gedaan hebt. En je weet ook al, je kunt er boos over zijn, je kunt er verdrietig over zijn, je kunt er ... het helpt allemaal niets. En je hebt een heleboel gedachten over hoe het moet zijn. Die zijn er nog altijd. Maar je ziet tegelijkertijd dat je aldoor met andere decors, met andere mensen, in andere situaties hetzelfde doet. En dat lucht erg op.

Eerst ben je daar misschien heel verdrietig over, maar op den duur lucht het op. Dan zeg je: aha, nou, dan maar eens kijken. Je hebt helemaal geen pretenties meer, want je hebt gewoon gezien hoe je dat je hele leven lang gedaan hebt. Nou, dat is niet om over naar huis te schrijven. Je bent misschien wel burgemeester geworden, maar daar heb ik het nu niet over. Je bent al verder dan de burgemeester.

Dat lucht dus op. En dat maakt dat er ook een heleboel energie vrij komt, want voordat je tot actie overgaat moet er een heleboel gebeuren. Dat wil zeggen, je begint te beseffen dat bijna al je acties tot nu toe kwamen uit dat arsenaal van het ik, van al die ervaringen die je al gehad hebt. Daar kun je dus niet meer bij terecht. En toch vind je het leven heel belangrijk, vind je het leven ongelooflijk, ondanks het feit dat je al geen zekerheden meer hebt.

En alleen in die toestand slaapt het reptielenbrein, dat instinctieve leven wat je aldoor in gang gehouden heeft op allerlei manieren, heel subtiel, heel grof, heel bruut. Dat is ter ruste gegaan, omdat jijzelf die natuurlijk niet alleen een veilig-onveilig dier is, ziet hoe je leeft. Dat is dus een hogere instantie in jezelf. En alleen dan kun je kijken, kun je voelen, kun je ervaren zonder belang, zonder je steeds af te vragen ‘is dat veilig?’. Dan pas kun je rustig zien wat er is. Dat betekent niet altijd dat je niets doet. Je zult soms wat doen. Maar je zult heel voorzichtig zijn met het teveel.

Nou weet ik heel best, soms heeft het leven heel veel, en de situatie is zo dat je daar op dat moment niet uit kunt. Dat is dan zo. Maar toch is het anders als je beseft dat waar het eigenlijk om gaat iets heel anders is. Dat *beseft* kan dat in dat teveel te moeten zijn al verandering brengen. Want je beseft dan dat het uiteindelijk om iets gaat wat niet met de situatie, wat niet met de ander, wat niet met de groep, wat niet met de maatschappij te maken heeft, wat dus alleen maar met jezelf als totaal te maken heeft. En ondanks het feit dat je van buitenaf gezien in dezelfde puree zit, kun je het loslaten. Dan ben je zelfs bereid te zeggen: ‘Ik heb me daar zelf ingewerkt, ik heb zoveel op mijn bord geladen, want het was allemaal zo interessant en zo geweldig, het kon niet op. Dat heb ik zelf gedaan. Dan moet ik ook niet zeuren.’

Ik weet niet of jullie kunnen navoelen dat het iets anders is als je beseft hoe je gekomen bent in dat teveel, jezelf daar dus niet voor om de oren slaat – dat heb je gedaan – en gewoon je werk afmaakt, terwijl je aldoor beseft dat je zelfs in dat afmaken vrij kunt blijven. Dus geen verwijt aan jezelf, geen berouw, geen gezeur over jezelf. Het is zo gebeurd. Je zit ermee. En alleen inzicht in dit hele complex – want het is een heel complex – kan maken dat je er los van komt. Je stapt er dus niet uit, maar je komt er los van. Je blijft erin. Je blijft in wat er gebeuren moet, maar je bent niet meer aan het kwebbelen in jezelf van ‘had ik het nou zo kunnen doen, of zo, of zo’. Je weet nu dat dat onzin is.

Het gaat erom het leven, wat jij tot je genomen hebt, zich te laten vervullen. Met alles wat daarbij hoort. En dat kan alleen als je ziet wat je gedaan hebt en je aanvaardt dat. Je kunt natuurlijk achteraf zeggen: ‘dat en dat had ik zus moeten doen en dat en dat had ik zo moeten doen en dan was het heel anders geweest, en hij of zij had zo moeten doen’. Dat is allemaal onzin! Dat is die werkzaamheid in je hoofd, die eindeloos doorgaat, en die eigenlijk de motivatie is van je leven. Altijd maar op zoek. En altijd maar buiten jezelf, niet in jezelf.

Nou, ik dacht dat dat een beetje voldoende was voor vanavond.

Je bent een uiting van het geheel

Inleiding zaterdagmorgen 2 juli

We hebben een groot stuk afgelegd en er zijn natuurlijk bij jullie allemaal vragen overgebleven, maar die zullen we ongetwijfeld in de loop van de week weer opnieuw tegenkomen en dan kunnen we erop ingaan.

We hebben gisteren de kern van de zaak, waar het in ons leven om draait, nagegaan. Niet alleen voor mediterenden, maar voor ieder mens. Voor ieder mens is de vraag, hoe zichzelf te leren kennen zoals hij is, ook al is hij zich dat niet zo bewust. Niet zoals hij wil zijn, niet zoals hij graag in de wereld zou zijn, maar zoals hij is. Te leren kennen, zodat hij de beschikking krijgt over zijn volledige potentie.

Zoals wij leven, leven we maar met een heel klein stukje van onszelf, met dat stukje wat ons in dit leven, van onze geboorte af, bekend geworden is, wat we hebben leren kennen. En ieder mens, ook al maakt hij verre reizen, ook al is hij op vele plaatsen en in vele situaties geweest, maakt wat zijn ervaring betreft altijd maar een heel klein stukje door van wat hij eigenlijk in totaliteit is.

Ik heb het al vaak gezegd: onze basisopgave is ons bewust te worden van het geheel wat we zijn. En te merken dat we een accent zijn in het geheel. Niet een deeltje van het geheel, dat is nog altijd in het denken van de afgescheidenheid. Als je denkt in een deeltje van het geheel, is dat deeltje afgescheiden. Daarom gebruik ik de uitdrukking 'een accent van het geheel', een heel speciale uiting van het geheel. Maar we zijn het geheel. En het is heel belangrijk dat je dat beseft. Je bent het geheel, maar je bent een accent erin, dat speciale accent wat een naam gekregen heeft, wat je van jezelf kent. Maar van dat accent ken je alleen maar dat gedeelte wat zich in het leven bewust geworden is.

Het gaat dus aldoor om dat ene punt: dat je je niet vereenzelvigd, dat je je niet identificeert met dat stukje wat je kent, maar dat je je steeds bewust bent: dit stukje wat ik ken is een uiting van het geheel. En ook al zal je dat geheel nooit kennen, beseft dat je dat bent, een accent van het geheel. Als je je dat bewust bent, dat je een accent bent van het geheel, dan is dat op zich al een reden om je minder verdedigend op te stellen. Waarom zou een accent zich verdedigen. Waarom? Hij is het geheel. Waarom zou hij dan die uiting van het geheel verdedigen tegen het geheel? Waarom? Ik denk dat niet veel van jullie ooit gedacht zullen hebben, gevoeld zullen hebben, dat het zo'n waanzin is dat wij ons aldoor maar verdedigen tegenover het geheel, dat we

de uiting die we zijn afgrendelen van en verdedigen tegenover het geheel. Zo is toch ons leven? Dat doen we toch aldoor?

Waarom eigenlijk? Omdat wij niet beseffen dat we het geheel zijn, omdat we aldoor maar, aldoor maar die grenzen in stand houden. Die hebben wij gemaakt. Die bestaan niet echt in de kosmos, nee, die maken wij met ons bewustzijn. Wij hebben die grenzen getrokken. Wij zeggen 'dit is van mij, dit ben ik, en dat is de ander'. En zelfs in de liefdesverhouding raken we dat niet kwijt. Daarom is er ook geen echte liefdesverhouding. Het is een tijdelijk samengaan, maar je behoudt met alle mogelijke middelen dat schijnbaar afgescheidene - terwijl het een accent is in het geheel.

Hoe dieper je van deze visie doordrongen raakt, met hoeveel meer vraagtekens je aankijkt tegen die hele samenleving waar wij in zitten, waar iedereen, zonder uitzondering, altijd, altijd maar, dat stukje bewustzijn verdedigt.

En vanuit die enge, beperkte positie, proberen we ons een beeld te vormen, een besef te vormen van het geheel. En dat noemen we God of Brahman of Atman of Tao of Allah. We hebben er een heleboel namen voor en we hebben er een heleboel filosofieën over, over de kenmerken van datgene wat wij dan God noemen of Jaweh of Atman of Brahman of Boeddha of de Boeddhanatuur. Daar hebben we boeken vol van geschreven, eindeloos.

Wat we niet doen, wat we blijkbaar vertikken, is ons bewust te worden dat we het geheel zijn. En dat we alleen vanuit dat besef kunnen gaan leren kennen wie dat accent is, dat accent in het geheel – maar niet afgescheiden van het geheel, geen deeltje van het geheel: een accent, een uiting. En als die uiting diepgaand is, is hij het geheel, dan kan het accent groter worden. Maar het accent kan niet groter worden zolang het zich afscheidt, zolang het zegt: 'ik hier, de ander daar, de wereld daar, het geheel daar, God daarboven, ik hier, God daar.' Zolang dat het geval is, ja, dan kan het niet.

Je kunt dat afgescheiden deel wel groter maken. Je kunt ontzettend veel leren, heel geleerd zijn. Maar het blijft afgescheiden en dus eigenlijk - en dan zeg ik het een beetje grof - eigenlijk dood, niet levend, niet in durende verbinding met het geheel. Geen uiting van het geheel.

Wij doen eigenlijk of we op onszelf kunnen staan. Zo kan ik het ook zeggen. En we kunnen natuurlijk niet op onszelf staan. Niemand weet, ook de wetenschap niet, wat leven eigenlijk is, wat maakt dat wanneer een mens sterft, er dan plotseling een lijk is, wat nog een seconde daarvoor een mens was. En dat hij een mens was, was omdat het

leven in hem nog aanwezig was. Maar wij doen net alsof wij op onszelf zouden kunnen bestaan. En dat komt omdat wij zo klein zijn dat we dat leven eigenlijk alleen maar constateren in die afgescheidenheid. En ons er aldoor maar niet van bewust zijn dat we er zijn bij de gratie van dat totaal. Dat dat totaal in ons is, dat wij dat totaal zijn.

Dat betekent natuurlijk niet dat we dan plotseling allemaal gelijk zijn. Dat is onzin. Die onzin hoor je zo vaak. Ieder van ons is uniek. Uniek in het geheel. Dat is het mysterie, het geheim. Het is ongelooflijk, dat we het geheel zijn en toch helemaal uniek, die ene mens.

Maar de onzin begint als we die ene mens in plaats stellen van het geheel, want dat doen we. Als we 'ik' zeggen en 'ik' voelen... 'Ik' zeggen is niet erg, maar 'ik' voelen wel, dus als we net doen alsof dat beperkte stukje op zichzelf zou kunnen bestaan. Maar het kan geen seconde, geen honderdste seconde bestaan zonder dat het op een voor ons onnaspeurbare wijze gevoed wordt uit het geheel.

Wij doen net alsof we bij onze geboorte een hoeveelheid energie, een hoeveelheid leven gekregen hebben, dat gebruiken we op en dan is het afgelopen. Maar zo is het niet. We worden voortdurend, voortdurend gevoed. Ja, we doen er wel alles aan om niet gevoed te worden. Dat weet ik wel. Daarom worden we ook ziek. Als je je maar goed afscheidt, steeds meer, ja, dan word je ziek. Als je je aldoor maar verdedigt tegen iets wat niet kan - je kunt je niet verdedigen tegen het geheel - dan word je ziek. Dat is duidelijk. Dat kan niet. Dan knijp je het af.

Daarom hebben mensen die verliefd zijn opeens het gevoel te beschikken over uitbundige energie. Ze hebben zich weliswaar geopend naar een andere afgescheidenheid, maar in ieder geval hebben ze een opening gemaakt. Ongelooflijk, alles kan. Totdat ze natuurlijk de afhankelijkheid gaan voelen van de ander, dan is die opening weer afhankelijk van een ander, afijn, dan begint de ellende. Maar zo'n opening is eigenlijk een voorafschaduwning wat het betekent als je je opent voor het geheel. En je bent dat geheel.

Soms denk ik: zien jullie niet hoe krankzinnig het is, je bent het geheel ... waarom kun je dat niet voelen, waarom voel je alleen maar dat stukje ervaring wat je vanaf je geboorte tot nu toe bent.

Dat is echt de basis van onze misvatting. En we vinden het allemaal heel gewoon. We vinden het heel gewoon dat we afgescheiden zijn. We vinden het heel gewoon dat we ons niet het geheel voelen. Dat vinden we heel gewoon. We kennen eigenlijk niks

anders. Nou ja, we hebben het wel over God, maar dat is ver weg. Misschien aan het eind van je leven, maar niet als een realiteit. En omdat we dat niet kunnen, wordt samenleven, wordt een huwelijk zo ingewikkeld. Dan wordt die ander de enige en, nou ja, alles wat er aan vastzit. Dan zoek je die opening, als je het bij de een het niet meer vindt, bij een ander. En zo herhaalt zich de historie eindeloos. Maar we komen dan niet toe aan de basis, aan het volledig beseffen dat je een uiting bent van het geheel. Zo natuurlijk als de ademhaling er is, het in en uit, zo natuurlijk is het dat als je een uiting bent van het geheel, dat die uiting die verbruikt wordt door te leven, door de wrijving in het leven, op een bepaald moment vernieuwd moet worden - dan zeggen wij 'dan sterf je, ga je dood' - , zodat die uiting, die niet vastzit aan het lichaam wat je nu hebt, zich een nieuwe vorm kan kiezen waarin hij verder kan gaan.

Als jullie dat zouden kunnen zien, kunnen voelen, dan zou de dood een totaal andere betekenis voor je krijgen. Als dat een werkelijkheid voor je zou kunnen zijn, als je zou kunnen zien, kunnen voelen, dat doodgaan is dat die uiting de kans moet krijgen om vernieuwd te worden.

We weten allemaal hoe we vastzitten aan onze ervaringen, hoe we die zowat niet kwijtraken. We vereenzelvigen ons met onze ervaringen. We zeggen altijd 'dat ben ik', en hebben het dan eigenlijk over die bundel ervaringen, strevingen, verlangens, hoop, die we 'ik' noemen. Maar als we beseffen dat dat weer losgelaten moet worden wanneer het weer vernieuwd moet worden - zodat het verder kan gaan, zodat het niet vast blijft zitten aan die ervaringen die we achter ons hebben - dan zouden we heel anders tegenover de dood staan. Dan zouden we beseffen dat het een genade is dat we vernieuwd mogen worden, dat die uiting opnieuw iets anders kan kiezen waardoor het los van alles wat het al ervaren heeft opnieuw kan beginnen. Dat het eigenlijk onbelast opnieuw kan gaan beseffen wat het is.

Want de hele evolutie, de hele schepping is niets anders dan dat aan alle levensvormen de gelegenheid gegeven wordt om te gaan beseffen, om te gaan beseffen dat ze het geheel zijn. Of het nu een plant, een dier of een mineraal is. Aan alle levensvormen. Ze hebben verschillende soorten van bewustzijn. Dat is ook al zo'n ongelooflijk iets, al die duizenden vormen van bewustzijn, waar de mens er één van is, die allemaal op weg zijn, eindeloos op weg zijn. Eindeloos, niet in de tijd. De tijd is van de beperkte uitingen, waar wij 'ik' tegen zeggen. Daar zit de tijd in. Er is een beginpunt, en dat noemen we geboorte, en er is een eindpunt, en dat is het sterven, de dood. Daarin, in die periode, is tijd, is verleden, heden en toekomst. Het hangt er maar

vanaf waar je je bevindt. De een bevindt zich hier, die heeft een hele grote toekomst. En iemand die bijna dood is, die heeft weinig toekomst.

Maar dat is in de tijd! De toekomst is in de tijd en het verleden is in de tijd. Maar in het geheel als uiting van het geheel is die er niet, is geen verleden en heden en toekomst. Daar is een eeuwig gaan, een eeuwig nu.

Jullie zullen je afvragen: misschien heeft hij gelijk. En jullie zeggen dan tegen mij: maar wat hebben we er aan? Ik denk dat je er heel veel aan hebt, dat je dit beseft. Ik denk dat dat het allerbelangrijkste is wat je ooit in je leven kunt beseffen, dat al die andere dingen in je leven daarbij in het niet vallen. Of juist hun unieke betekenis kunnen krijgen. Dan ga je heel anders tegenover ziekte staan. Je gaat heel anders tegenover verdriet staan. Je gaat heel anders tegenover angst staan. En je beseft dat al die dingen die bij ons een minteken hebben gekregen, even zovele kansen zijn om dit, waar ik het nu vanochtend over heb, te gaan beseffen. Jammer genoeg gebeurt net het omgekeerde en willen we zogenaamd gezond worden. En een onbewust mens kan een tijdlang gezond zijn, maar beseft niet wat het eigenlijk is.

Alles in de schepping gaat van onbewust naar bewust. Op een heleboel niveaus. Dat maakt het voor ons natuurlijk heel ingewikkeld, maar de gang is van onbewust naar bewust. Daar helpt geen moedertje lief aan. Dat kan niet tegengehouden worden. We kunnen misschien als mensheid vergaan, maar dit kan niet tegengehouden worden. Dat gebeurt.

Je zou kunnen zeggen, hoe meer verdriet je te verwerken krijgt in je leven, hoe meer kans je hebt om te gaan beseffen. Dat is dus geen onrechtvaardige zaak. Nee, als je verdriet hebt is het een kans, als je je niet zo klein maakt dat je in dat verdriet gaat vastzitten. Ook bij een ziekte kan dat gebeuren, een bepaalde uiting, een bepaald symptoom daarvan kan autonoom worden. Die ziekte kan dan allang weg zijn, maar dat symptoom is er nog, dat is autonoom geworden. Geestelijk doen we hetzelfde. We kapselen het verdriet in. Ja, dan blijft het. En er zijn zelfs mensen die als je probeert ze dat verdriet te ontnemen, daar heel erg nijdig over zijn. Ze willen dat vasthouden. Dat is heel wonderlijk. Terwijl het eigenlijk zo eenvoudig is. Alles waarvan wij zeggen dat het ons aangedaan wordt, is een kans, een kans om bewust te worden.

En nu vraag je je natuurlijk af, ja, wat kan ik doen om dat te bevorderen. En dan zeg ik: doe het op die plaatsen waar het zelfhandhavingsprincipe, dat reptielenbrein, niet actief is. Dat is in al die activiteiten van onszelf waar wij het gevoel van hebben dat ze niet zo belangrijk zijn. Het moet wel gebeuren, maar het is niet zo belangrijk. Dan ben

je een klein beetje ontspannen. Dan ben je dus niet actief in de verdediging. Dan probeer je niet actief jezelf als afgescheidenheid in stand te houden. Dan laat je het een beetje gaan, want het is niet belangrijk.

Als je daar op ingaat met al je aandacht, doe je wonderlijke ontdekkingen. Niet alleen over dat waar je mee bezig bent, maar ook hoe jij bent in die bezigheid. En dat is een mogelijkheid, want daarin kun je ongelooflijk veel opmerken.

Dat gaat heel ver. Het doet er niet toe wat het is. Maar als je je daar ontspannen in begeeft en probeert daarin zo accuraat mogelijk, zo efficiënt mogelijk te zijn, gaat er eigenlijk een zoeklicht naar binnen toe, die al die plekken belicht die anders in het duister blijven. Je gaat merken hoe je adem daar een rol in speelt. Je gaat merken hoe je spierbewegingen daar een rol bij spelen. Je gaat merken dat de energie daar een rol in speelt. En hoe dat allemaal inwerkt op je bewustzijn. Het lijkt dan net alsof de wereld wijder wordt, alsof al die muizenissen die altijd maar rond dwarrelen in je hoofd, al die preoccupaties, wat dan ook, verdwijnen, omdat ze op dat moment niet aan de orde zijn - je bent bezig met iets heel eenvoudigs.

Schoonmaken, iets voorbereiden, eten maken, misschien de planten verzorgen, kijken naar een ander, zien hoe het leven beweegt. En aldoor ben je niet op verdediging uit. Aldoor heb je niet die vraag: en ikke, en ikke, wat ben ikke erin. Die vraag is er niet. Je bent er gewoon. Je neemt waar, en doordat je waarneemt gebeurt er iets. En dat wat er in je gebeurt merk je op. Misschien is dat je nog nooit overkomen. Het is zo ongelooflijk dat het mogelijk is, dat je kunt waarnemen en dat je ook kunt waarnemen wat er door dat waarnemen in jou gebeurt. Dat dat dus een gesprek is.

Het is een dialoog, het is een verhaal. Het is niet meer alleen dat concrete waarmee je dacht dat je bezig was - want je bent natuurlijk in wezen altijd in dat totale verhaal, dat heen en weer, maar je merkt alleen maar die ene kant, dat is wat jij ervan opmerkt. Wat jij zegt merk je, niet wat van de andere kant komt. En bewustwording is altijd in contact, is dus in wisselwerking. Dus je merkt niet alleen wat je doet, wat daarin gebeurt, maar ook wat in jou gebeurt omdat dat dat daar gebeurt.

Waar ik het nu over heb is heel concreet, mensen. Het is geen abstractie. Dat is je dagelijkse doen. Je kunt aan alles merken hoe je bent. Als je afgesloten bent en dus geen contact hebt, betekent dat, dat alles wat je ontmoet vreemd is. Het potlood wat je in je hand neemt, de deur die je opent, ze zijn je vreemd. De mens die je aankijkt, is vreemd. En zo behandel je hem ook. En je hebt natuurlijk geleerd hoe je moet doen zodat die ander vriendelijk gestemd is. Dat weet je wel. Maar dat is buitenom. Maar hoe kun je in contact zijn zonder jezelf weer te verliezen, zonder dus weer helemaal

bij die ander te zijn en niet te merken wie je zelf bent. Dat kan natuurlijk ook gebeuren. Dat wordt ons zelfs voorgehouden in het christendom.

Dus hoe kun je je bewust worden van wat er allemaal gebeurt. Dan zul je je nooit meer vervelen. Echt niet. Dan is het leven ongelooflijk boeiend. En dat is een manier van leven waarin je ook echt moe kunt worden, en dus ook echt kunt gaan slapen en niet in je slaap doorgaan met verdedigen. Dromen, afijn, eindeloos. Zodat je weer pilletjes moet nemen om te slapen, die weer schade veroorzaken in je lichaam, en ze heffen het niet op. De oorzaak is dat je niet in de dialoog staat, dat je niet in verbinding staat. Dat je niet merkt wat er eigenlijk van je verwacht wordt, vanuit het geheel. Want je bent een uiting van het geheel, dus het geheel heeft jou nodig. Het geheel heeft jou als uiting nodig, maar dat laat je afweten, want je hebt je afgesloten, je hebt je zo klein gemaakt. Ja, het geheel blijft bij je kloppen, dat roept je. En terwijl het natuurlijk fantastisch is, dat dat altijd nog maar gebeurt, dat we dus niet vergeten zijn, zijn wij meestal boos als er bij ons aangeklopt wordt. Want we zaten nou net zo lekker in ons eigen wereldje, en nu wordt er alweer geklopt, en we zijn al zo moe, we moeten ons al zo verdedigen.

Maar wie heeft ons opgedragen om ons te verdedigen, ons af te scheiden? Dat is gebeurt. En we moeten verder. Die periode van afgescheidenheid, van individuatie, is eigenlijk ingezet om te maken dat we niet meer onbewust het geheel zouden zijn, zoals een kind dat is en zoals sommige primitieven (ik weet niet of die er nog zijn) kunnen zijn, onbewust het geheel vertegenwoordigend. Maar onbewust! Maar omdat wij de zegen hebben gekregen van het ons bewust worden van onze uitingen, kunnen we nu bewust uiting zijn van het geheel. Dat is een totaal ander iets. En wat er eigenlijk gebeurd is, en wat nog steeds aan de hand is, is dat we zijn blijven steken. We zijn blijven steken in die individuatie, in het jezelf voelen als zelfstandigheid, jezelf voelen als ik, tegenover al het andere. Daar zijn we in blijven steken. Maar we moeten gewoon verder. Of we willen of niet, we moeten verder.

En nou gaat het er eigenlijk om dat we dat vrijwillig op ons nemen. Dat het leven ons niet hoeft te dwingen. Dat we zien wat er eigenlijk aan de hand is en dat we zeggen 'oké, daar gaat het dus om'. Dat verandert alles. Dan krijg je ook een heel ander idee van oefeningen in het algemeen. Je gaat zien: ah, dat is een hulp waarmee dat besef van doorlaatbaarheid, dat besef van uiting te zijn, door kan breken. Welke oefening je ook neemt, of het nou het zitten is, het lopen, staan, yoga, tai chi, karate, het zijn eigenlijk allemaal hulpmiddelen om tot dat besef van doorstroming te komen.

En ik zeg het heel vaak - maar vertrouw me daar nu maar in - als je één keer gaat beseffen dat dat eigenlijk het bestaansrecht van oefenen is, dan is er geen verplichting meer. Het helpt je bij iets wat nou één keer het gegeven van de evolutie is, namelijk bewustworden. Daar helpt het je. En wat wij meestal doen is ook die oefening weer afscheiden. Zeggen: 'oh, dat is die oefening, die oefening is dáárvor bedoeld'. En het doel dat we dan zien is veel te klein, of je de spieren in orde krijgt of je adem of je energie. Maar dat is een afgeleid iets. Dat is een klein onderdeel. Het is veel groter. Het is een mogelijkheid om aangesloten te raken bij het geheel. Dat is het eigenlijk. Daarom moet je daar ook heel precies in zijn. Gewoon proberen te ontdekken wat jouw oefening is. Het is jouw oefening. Wij denken meestal 'we hebben die en die oefeningen'. Maar dat is veel te simpel! Ieder mens heeft zijn oefening. Die moet hij zelf ontdekken. Die kan een ander niet voor je ontdekken, die moet je zelf ontdekken. En in een bestaande reeks van oefeningen ontdek je dat daar enkele zijn die voor jou zijn. Maar dan moet je er ook echt op ingaan, natuurlijk. Dan kun je niet achterovergeleund denken: 'nou, het zal me wel geworden'. Je moet er echt op ingaan. Dan ontdek je wat in de oefeningen die aangeboden worden, precies jouw oefening is, waar jij makkelijk verder kunt gaan.

Als je dan maar niet zegt 'kijk, dat is de enige goede oefening'. Wat we natuurlijk allemaal wel doen, want wij hebben het gevoel dat dát een fijne oefening is. Maar voor een ander is het misschien een andere oefening.

Dat we dat in de gaten hebben: hoe we ook dan weer, als we een oefening fijn vinden, ons verder afsluiten en zeggen: 'kijk, dat is de oefening, al die andere ...'. Probeer dat van jezelf te ontdekken, hoe je altijd weer afscheidt. Dat hoeft niet. Dat is juist zo fantastisch, dat iedereen zijn eigen oefening kan ontdekken, zijn eigen manier waarop hij onschuldig kan zijn voor een korte periode, en van daaruit zijn leven kan laten veranderen. Want dat doe je dan niet zelf, maar omdat jij anders wordt, ervaar je het leven anders, ga je anders doen, ziet het leven er anders uit, ben jij anders voor andere mensen. Afijn, dan komt het eindelijk op gang, dat hele proces waar het om gaat.

Dus het heel belangrijk dat je je oefening vindt en daarin verdergaat. Dat je ontdekt dat er nog veel meer oefeningen zijn, mogelijkheden om onschuldig te gaan beseffen. Want je kunt alleen maar beseffen als je onschuldig bent. Zolang je een bedoeling hebt, kun je niet echt beseffen, dat gaat niet.

En dat is eindeloos, mensen. Je kunt aan jezelf opmerken dat je bijvoorbeeld... je moet ergens op tijd zijn, zoiets simpels. En omdat je gehaast bent, omdat je het gevoel hebt 'ik ben al te laat' - dat komt bij veel mensen voor - , zie je opeens allerlei dingen die nog hadden moeten gebeuren. En je probeert dat soms nog even gauw te doen

óók. Natuurlijk kom je dan te laat. En als het dan maar vaak genoeg gebeurt, krijg je ontzettend de pest aan jezelf. Dat zit hem alleen maar in ‘hoe ervaar je’.

Reëel zou natuurlijk zijn, als je merkt dat het stukje tijd wat je nog hebt om ergens te zijn kleiner is geworden dan je denkt dat je nodig hebt, dat je je dan afvraagt ‘wat kan ik weglaten’. Het gekke is, dat doen we niet. Ook niet als we thuiskomen van ons werk, volgestouwd met alles wat gebeuren moest, wat je gedeeltelijk kon doen, gedeeltelijk niet afkwam, dan zou het meest voor de hand liggende zijn dat je zegt ‘hè, ik ga even liggen, even uitrusten, even niks doen’. Niks hoor, we gaan in gesprek of we zetten de buis aan of afijn, we zoeken vertier, zoals dat heet.

Waarom eigenlijk? Aldoor hetzelfde. Het betekent dat we niet echt bij onszelf zijn, maar we steeds een toestand willen bereiken. En het meest fantastische natuurlijk als je verlicht bent - denken wij. Maar het begint met hele simpele dingen. Zie je hoe je doet, want op het moment dat je je ervan bewust wordt kun je het veranderen. Dat is misschien nog het meest fantastische wat er is. Zodra je je bewust wordt van hoe je doet, kun je veranderen.

Dus nu, vandaag, op dit moment zijn we weer ietsje verder gekomen vergeleken met gisteren. We hebben ons nu afgevraagd: hoe speelt zich dat af in het leven van een normaal mens, het gaan beseffen dat je het geheel bent. Daar heb ik het nu eigenlijk over gehad. Dat is dus niet iets geheimzinnigs, het is ook niet iets verhevens, het is iets heel, heel gewoons, heel simpel, heel concreet, heel praktisch. En we hebben het allemaal bij de hand, want we hebben ons leven bij de hand. Je kunt je manier van kijken, van luisteren, van beseffen, bewust gaan maken. En dat is eindeloos. Daar hoeft je niemand eigenlijk om te vragen. Dat voltrekt zich vanzelf. Want als je één keer in dat proces bent, dan gaat dat verder. Daar hoeft je niets aan te doen. Het gaat gewoon verder. Als je het maar één keer in gang gezet hebt.

Nou, mensen, tot zover.

Gesprek (fragment)

- *Vraag:* Je zegt het zo mooi: het accent, dus niet een deel van het geheel, maar accent. Maar mijn ervaring is dat je het zo weinig ervaart. Oefeningen zijn natuurlijk heel goed, en ook fijn, maar het ego speelt zo’n grote rol. Dus je vergeet...

- *Maarten:* Je vergeet dat je een accent bent, ja. En daar is een vraag voor jou aan verbonden?

- *Vraag*: Ja, ik vind het zo moeizaam.

- *Maarten*: Bedenk dat je je in hetzelfde schuitje bevindt als wij allemaal. Dat is al een troost. En daarnaast kun je proberen je leven zo in te richten dat je meer tijd krijgt, voorzover dat mogelijk is binnen jouw leven. Meer tijd om alleen maar te beseffen. En dat betekent, als je het praktisch gaat bekijken, dat je niks doet.

Het is heel interessant om te zien wat er in je gebeurt als je niks doet. Dan ga je pas heel goed beseffen dat je dat niet eens kunt. Want op het moment dat je niks doet komt alles binnen wat je anders, onbeseft, in gang houdt. En de weg is toch om steeds duidelijker voor jezelf te gaan beseffen waar je eigenlijk in de tijd dat je niks doet mee bezig bent, zonder daar boos over te worden. Gaan beseffen hoe dat je hele leven al, ook in de tijd dat je het niet beseft, aanwezig is, energie van je afneemt, zodat er eigenlijk maar heel weinig energie overblijft. Als je dat gaat opmerken kun je daarmee ophouden. En dat betekent dat er energie vrijkomt voor andere dingen. Dat is het eerste. Het tweede is, je hebt het er op zichzelf ook rustiger door. Dat je niet eigenlijk ondergronds aldoor maar een gevecht aan het leveren bent, bijvoorbeeld.

Dat kan dus geleidelijk aan in die tijden dat je niks doet tot je doordringen. En je beseft dan ook wel dat je daarmee niet naar een ander kunt wandelen, want die kan het voor jou niet oplossen. Je gaat beseffen wat je aan het doen bent, innerlijk aan het doen bent, terwijl je uiterlijk niks doet. Je krijgt echt contact met je innerlijke activiteit. Als je daar contact mee krijgt kan het veranderen, kun je zien, kun je echt beseffen, 'die tijd is nu voorbij, ik ben nu hier'. Dat kun je beseffen.

En zo kan datgene waar je eigenlijk in het geheim, zonder dat je het zag, zonder dat je het merkte, mee bezig was, je verlaten. Dat duw je niet weg, dat is onderdruken. Je duwt het niet weg, maar het kan je verlaten omdat je het beseft.

En dat is een immens iets. Het lijkt zo klein wat ik nu zeg, maar het is een immens iets in je leven, als je dat kunt laten gaan waar je altijd nog, maar achteraf, mee bezig was. Want je zegt het zeer terecht, je komt aldoor tegen dat je leven eigenlijk te klein is. Als je je afvraagt hoe dat nu wezenlijk groter kan worden, hoe het meer contact kan krijgen, betekent het dat je gaat ontdekken, heel praktisch, heel concreet, waar je eigenlijk innerlijk, zonder dat je het beseft, mee bezig was. En natuurlijk, je bent er niet alleen mee bezig. Maar als iets je tegenwerkt, voel je niet alleen dat wat je nu tegenwerkt, maar je voelt tegelijkertijd die hele druk van al datgene wat je vroeger niet hebt kunnen afwerken. En daarom reageer je dan heel heftig op iets wat eigenlijk niet als zodanig ...

Dus je kunt proberen dat te weten te komen in je leven. En je kunt dat niet alleen te weten komen in die momenten die je daarvoor apart gezet hebt - dat je dus niets doet,

geen oefening gaat doen, maar gewoon niks doet - maar je kunt het dan geleidelijk aan gaan merken in je manier van denken over mensen, over dingen, over situaties, want dat gevecht dat in jezelf is dringt in alles door. Dan ga je ontdekken dat je denken, je voelen, je oordelen, je kijken naar en je vinden van, allemaal gestuurd wordt vanuit dat innerlijke gevecht.

Dat is bewustwording. Dat werkt door. Want als je dit in de gaten krijgt, is het eerste waar je naar verlangt om helemaal niks te doen.

Als de geest tot stilte komt...

Inleiding zondagmorgen 3 juli

We zullen proberen vandaag weer een stapje dieper te komen in dat hele proces van de mens en van de evolutie van het menselijk bewustzijn.

Ik herinner me uit het gevangenkamp - er waren 9000 man toen het begon, na afloop waren er minder dan de helft over, zij waren gestorven - dat daar in dat kamp eigenlijk geen plek was waar het stil was, waar je niet een ander zag, waar niet altijd iets aanwezig was, behalve één plek. Dat was de achtermuur van de dodenbarak die tegenover de poort lag, waar het Japanse garnizoentje gevestigd was wat het kamp moest bewaken. En omdat ik verpleger was in de dodenbarak had ik dat kunnen merken.

Dan stond je daar soms, vooral als het al een beetje donker was. De gewone gevangenen mochten daar in het donker niet meer zijn, maar als verpleger moest je daar wel zijn. Toen heb ik gemerkt wat het is om alleen te zijn. Want anders was je altijd met anderen. Ook als ze niks zeiden, als ze stil waren. En er werd in dat kamp heel veel gepraat, want we werden uitgehongerd, dus er werd *altijd* over eten gepraat - *eindeloos*. Dus er was een bepaalde spil waar alles omheen draaide, en dat was in dit geval voedsel, eten. Maar het betekende wel dat al die mensen die daar waren, van de weinige energie die ze via voedsel toegevoerd kregen, het overgrote deel gebruikten aan iets wat volslagen nutteloos was. Want er kwam niet meer eten door erover te denken of over te praten.

Je kon merken dat als je de stilte zocht, je dan de mechanische beweging van je geest kon waarnemen. Praten is natuurlijk geluid, maar er is ook een beweging in de geest, en als je die opmerkt kun je daar wat aan doen.

Ik had dat dus opgemerkt en zocht een plek waar het mogelijk was om alleen te zijn. Want dan pas kun je de beweging van de geest gadeslaan, kun je die in jezelf merken. En je merkt dat je dan stuit op een beweging die mechanisch is. Want de eerste keren dat ik daar stond, ging het gewoon in me door. Ik was dan wel niet over eten bezig, maar ik was bezig met de mensen die stierven en die ik verpleegde, dat ging gewoon door. Op het moment dat ik daar stond, was ik buiten de dodenbarak, buiten dat wat er in de dodenbarak gebeurde. Maar toch bleef mijn geest maar doordraaien. En dat kun je niet stilzetten, dat is iets wat bewéégt. Je kunt het alleen maar opmerken, je kunt het alleen maar gadeslaan. En in dat opmerken en in dat gadeslaan, neem je, zonder dat je daar iets aan hoeft te doen, je afstand, raak je er los van. Kijk, als het je ergert dat het zo beweégt, dan lukt het niet. Het gaat dus om het uitsluitend gadeslaan wat er

in je beweegt. In dat gadeslaan krijg je afstand. En dat betekent ook dat je het niet meer erg vindt.

Het tweede wat gebeurt is dat je gaat merken dat de wereld waar je in bent en waar je altijd in was, oneindig veel groter is dan je opmerkte, dan je voelde toen je nog in beweging was. Ik kon toen heel goed zien dat daar over de prikkeldraadversperring heen, heel ver weg, een blauwe berg was. En die blauwe berg was niet zomaar blauw, maar die wisselde gedurig van stemming, van uitdrukking. Allemaal dingen die ik voor die tijd nóóit opgemerkt had.

Als die beweging van de geest eerst verlangzaamt en dan stil wordt, ga je dus in een totaal andere wereld leven. Ik ging ook anders voelen tegenover de mensen die stierven. Ik verzorgde hen, ik moest de ontlasting wegvegen tot het laatste moment. Zij hadden eerst nog behoefte om iets tegen je te zeggen, en ik dacht dat dat het laatste was. Maar toen merkte ik dat het niet het laatste was, want daarna hebben ze een zwijgende nabijheid nodig, het gevoel dat ze niet alleen zijn in dat laatste moment van het vertrek vanuit het lichaam.

Dus als je geest tot stilte komt, ben je van meer nut voor een ander. Dat is niet iets alleen voor jezelf. Het is ook dat je voor de ander - als hij dat nodig heeft - van dienst kunt zijn. Ik heb toen ook een heel andere ingang gekregen tot dat merkwaardige woord 'van dienst zijn'. Van dienst zijn strekt zich heel ver uit, maar het hangt van jouw verstild zijn af in hoeverre je van dienst kan zijn. Wat wij normaal doen - en daar bedoel ik niets onvriendelijks mee, dat moeten jullie goed begrijpen - is elkaar helpen, en tegelijkertijd elkaar problemen geven. Want ieder mens is in zijn geest in beweging, en ieder mens zit ergens vast, en ieder mens heeft zijn problemen. En terwijl je een ander helpt, hevel je zonder dat je dat merkt je problemen over. Dat gebeurt gewoon. Dus met alle goede bedoelingen die er zijn, houd je eigenlijk een warrige, chaotische toestand in stand.

En uit die warrigheid en die chaos die er in ons is komt heel veel voort. Terwijl we het gevoel hebben dat we met één bepaald iets bezig zijn, houden we tegelijkertijd een hele baaiert van ongecoördineerde bewegingen in stand. Dat is de wereld waarin we leven. En de enige wezenlijke oplossing is dat wij daarvoor gevoelig worden, gevoelig voor de beweging van onze eigen geest. Die is er gewoon is, daar is niks mee aan de hand. En die bij ieder ander ook aanwezig is. Dat we zien dat we met elkaar iets in stand houden waar we uiteindelijk last van hebben. Want kijk, als je dat niet opmerkt, ben je eigenlijk ongevoelig. En die mate van ongevoeligheid maken we vandaag de dag nog steeds mee. De hele wereld wordt meer gemechaniseerd, er is

meer kabaal, er zijn meer mensen, we zitten dicht op elkaar, en al die mensen zijn allemaal werelden van beweging, ook al zitten ze doodstil.

Het gaat er dus om die innerlijke beweging in jezelf op te merken, zodat je daar een *verhouding* toe krijgt. Het gaat er niet eens om dat je totaal stil wordt, maar het gaat erom dat je er een verhouding toe krijgt, dat het iets wezenlijks voor je is, niet alleen een verhaaltje wat ik vertel. Het gaat erom dat je gaat begrijpen dat, als er al iets opgelost zou kunnen worden, dan begint het dáár, en niet verderop. Wij zijn altijd bezig in het verderóp, omdat we ons niet bewust zijn dat er nog een andere toestand bestaat dan de toestand waarin we zijn. En vanuit die toestand waarin we zijn, gaan we oefeningen doen om stil te worden. Mensen, dat gaat niet. Je kunt niet met kabaal stilte veroveren. Dat gaat niet. De eerste stap is dat je opmerkt wat er in je gebeurt, wat er *steeds* in je gebeurt.

Ik heb een tijdje terug aandacht gevraagd voor het wakker worden. Dat was eigenlijk een aanloop tot hetzelfde. Opmerken wat er gebeurt als je uit de diepe slaap komt - niet uit de droom natuurlijk, want dan ben je al op toeren - maar uit de diepe slaap komt en wakker wordt. Dat kun je opmerken, wat er dan gebeurt. Eigenlijk wordt 's ochtends als je wakker wordt, op het moment dat je dus tot bewustzijn komt het veertje opgedraaid, en kom je op gang, ga je aan de dag beginnen. Dat vinden we erg mooi, dat is ook prima. Maar je moet je wel bewust zijn wat dat is. Je bent dan niet opgedraaid vanuit *jezelf*, je bent niet gevoed vanuit *jezelf*, maar je bent gevoed vanuit het leven om je heen. Het leven waar jij instaat, waar jij werk hebt, waar jij verantwoording hebt. *Dát* is datgene wat je beweegt. *Niét* jijzelf - jij bent zelf *afwezig*. Dat merk je pas als je gaat opmerken *dát* je in beweging bent en dat je dus niet van binnenuit gevoed wordt, maar van buitenaf in beweging gehouden wordt. En dat neemt natuurlijk energie af. Dat komt *wél* uit jezelf, maar dat is heel *onvrijwillig*. Ik weet niet of jullie kunnen beseffen wat ik nu gezegd heb: de energie die je besteedt wordt onvrijwillig aan jou onttrokken - maar *jij* bent niet vanuit je innerlijke energie in de wereld.

Dus het gaat er in eerste en in laatste instantie om dat je je waarnemingsvermogen verfijnt. En daar kun je iets aan doen, daar kun je iets in regelen. Het wordt in een gezin natuurlijk al héél moeilijk, maar je kunt wel aandacht hebben voor het verfijnen van je waarnemingsvermogen - want daar moet het toch uit voortkomen, het kan niet uit een wilsdaad voortkomen, het kan niet uit een oefening voortkomen. Het kan alleen voortkomen uit dat groeiende waarnemen. Van daaruit ga je de verbanden zien die er zijn in de wereld.

Ik had er vanochtend een gesprek over met een deelnemer. En hij zei: “Ja, maar het loopt wel fout...” Ik zei: “Ja, dat doet het ook.”

En nu is natuurlijk de vraag: wat kun je er aan doen. Niet zoveel. Maar die eenheid die jij bent, die bewustzijnseenheid die jij bent, daar kun je *laten* veranderen, doordat je opmerkzaamheid je losmaakt van de mechanische wijze waarop jouw bewustzijn werkt. Alle ervaringen die je doorlopen hebt, alle kwetsuren die je zijn aangedaan en die je ook anderen aandoet - dat gaat zo over en weer - die kunnen pas ... zachter worden, doordat je gaat opmerken hoe je zelf functioneert, hoe je de dingen doet.

En dan verandert er nog iets. Hoe dieper je beseft hoe het hele proces werkt, hoe milder je wordt tegenover andere mensen, want je beseft dat ze allemaal in hetzelfde schuitje zitten. De een heftiger dan de ander, maar we zitten *allemaal* in hetzelfde schuitje, we zijn allemaal slachtoffer van die onbewuste beweging van de geest. En zo'n geest schept problemen, dat is zonneklaar. En wat wij dan meestal doen is zeggen: ja, kijk, dat en dat is niet zo best, dat moeten we veranderen. En dan gaan we dat veranderen. Maar die verandering zorgt dat er op een ander front weer iets anders tevoorschijn komt. Dus dat is een sisyfusarbeid, dat is echt een *sisyfusarbeid*. Dan zitten we aan het symptoom te knoeien.

En dat gaat natuurlijk ook lichamelijk verder, dat heb ik in het kamp gemerkt. Zo'n onrustige geest heeft veel voedsel nodig, dat is duidelijk. En omdat we veel voedsel nodig hebben, meer voedsel dan eigenlijk nodig is om het lichaam in stand te houden, krijgen we weer allerlei kwalen naar die kant.

Dus de ontregelde geest heeft heel veel gevolgen. Dan moeten we onszelf verdoven, dan moeten we onszelf dwingen. Dat merken we op het ogenblik, steeds meer mensen krijgen een drugsprobleem, proberen op allerlei manieren even weg te zijn uit die onrust. Dat komt niet uit de blauwe hemel vallen, het één volgt uit het ander.

Als je je afvraagt wat je hieraan doen kunt, welke mogelijkheden je hebt, dan is het eerste wat zich voordoet dat je zorgt dat jouw geest voelbaar wordt. Dat je dus *voelt* hoe de toestand van je geest is. Want zodra je dat voelt, zodra je daar contact mee hebt, is het al anders, is het geen autonome machine meer die draait. Dan ga je dus merken wat er aan de hand is. En *dat beseft* kan maken dat je daar geleidelijk aan afstand toe krijgt. Dat je het ook niet veroordeelt, dat je gewoon ziet wat er gebeurd is. En dat je dus ook voorzichtiger bent met andere mensen. Want ze zijn nog niet bij zichzelf. De energie wordt in ze besteed ... ja, door wat? Door iets naamloos, de totale samenleving besteedt namelijk de energie in jou. Jij doet dat niet zélf, dat gebeurt in jou. Dat is natuurlijk een krankzinnige toestand, dat je dat niet zelf doet.

In de mate waarin je je bewust gaat worden van de toestand van je eigen geest, hoef je niet meer naar oefeningen te kijken, dan is het zonneklaar wat er gebeuren moet. En denk dan niet dat je dan uitsluitend met jezelf bezig bent. Nee mensen, *dan pas* ben je bezig met het wereldprobleem. Want dit is het wereldprobleem, dat wij dus écht zelfstandig worden. Wat we nu denken dat zelfstandigheid is, dat is geen zelfstandigheid. Het gaat erom dat we echt zelfstandig worden, dat we van binnenuit onze energie besteden.

Dat gaan opmerken wat er in jezelf gebeurt, verwijdt je bewustzijn. Je gaat allerlei dingen zien die je voor die tijd *onmogelijk* kon zien, omdat je *altijd maar* in beweging was. Als het niet is dat je je verdedigt, onopgemerkt, is het omdat je iets wilt hebben, onopgemerkt. Maar de beweging is er. Die is er vanuit die hele instinctieve wereld van je drift. Maar dat is bij ons allang overgeplant op het denken-voelen. En als ons lichaam niet in beweging is, dan is het denken-voelen wel in beweging.

Nu wordt misschien een beetje duidelijk waarom ze in de kloosters zoveel regels voor het zitten hebben, voor hoe je je moet wassen, hoe je je moet bewegen. Dat is allemaal in regels gevat. De tragedie is natuurlijk dat het niet van die kant kan komen, want als je begint met jezelf iets op te leggen, ben je niet vrij, dan ben je een gevangene. Maar het komt daar wel vandaan. Duizenden jaren geleden wisten ze heus wel dat het die beweging in de geest was. Alleen, ze hebben gedacht: dat moeten we temmen... En dat gaat niet, want je temt het vanuit de geest die je bent. En die is onvrij, die is gedwongen, die is volgens een bepaald model. En het gaat er juist om dat model en alles kwijt te raken... Dat kan alleen doordat je het opmerkt, doordat je je er bewust van wordt. Dan doe je een appèl op je wezen, op datgene wat niet sterft en niet geboren wordt. Dan pas doe je een appèl op je wezen. Voordien ben je vanuit de gevangenschap bezig de vrijheid te veroveren. Dat gaat niet. En als je dan eens een keer naar buiten kijkt en ziet dat er een oneindige wereld is, heb je nog niet ontdekt wat de muren van je gevangenis zijn. Dus waar het uiteindelijk om gaat is een heel diepgaand proces.

Als wij niet in staat zijn om tot die stilte te komen, dan zullen we problemen blijven scheppen. Als we het ene probleem opgelost hebben, komen er dertien andere voor in de plaats. En dat in een tijdperk waarin zoveel mensen zijn en het nog toeneemt, waarin de mechanisatie toeneemt die ons afstompt. Dat voorbeeld wat ik gaf uit mijn eigen leven, van het kamp, was eigenlijk nog een heel ideale toestand, maar als je nu in een flat in de stad woont, is er geen moment dat er niet op een of andere manier een motor kabaal maakt. Dat zijn allemaal dingen die invloed hebben, die inwerken op je

geest. Dus daar moet je mee leren leven. En dat betekent dat je vrijwillig naar binnen gaat, zodat je ontdekt dat, ondanks al dat kabaal, ondanks alles wat er is, er wel degelijk een stilte in je aanwezig is.

Je kunt je leven, voorzover dat binnen je mogelijkheden ligt, daar een klein beetje op afstemmen. Zonder jezelf te dwingen, uitsluitend doordat je opmerkt wat er gaande is. Dat was voor mij in het kamp ideaal. Dat is in dit leven waar ik nu insta helemaal niet meer zo ideaal. Het is verwarrend veel, waar we middenin staan. En wij moeten ons daar zelf bewust van worden, niet gedwongen. Je moet ook jezelf niet dwingen. Dat is erg belangrijk, dwing jezelf niet. Je kunt het alleen maar hebben van het opmerken. Dáárin gebeurt het. Dan hoeft je jezelf niks op te leggen. Daar komt het vanzelf uit voort.

En je moet ook leren jezelf te vergeven als je weer een hele poos uit de band springt, zou ik haast willen zeggen, flink te keer gaat. Gééf jezelf die kans, want ook dáárin kun je opmerken. Dan ben je niet helemaal meer die razende Roeland, want je merkt op wat je aan het doen bent. Ondanks het feit dat je het niet kunt keren, het gaat nog rustig door. Wij denken dan altijd: nou moet je iets doen! Mensen, doe dat niet! Blijf erbij! Blijf bij wat er gebeurt. Dan kan het geleidelijk aan van je gaan. Het is iets in jezelf, jij bent het. Althans, die 'jij' die ontstaan is door het leven wat je geleefd hebt. Je bent ook wat anders.

Kijk, als dat andere er niet was, zou ik jullie dit allemaal niet kunnen vertellen en zouden jullie hier misschien ook niet zijn. Er is dat andere, dat nooit in verwarring is. En dat ben je ook. En hoe meer je gaat opmerken, hoe meer dat wezen de kans krijgt om zich aan jou kenbaar te maken.

Dat is het allerbelangrijkste. Wat je er dan mee gaat doen, dat zorgt wel voor zichzelf. De een zal er dit mee doen, de ander dat. Maar waar het om gaat is dat dat wezen kenbaar wordt voor je, dat dat een instantie is die gekend is. Daar komt vanzelf van allerlei uit voort, daar hoeft je je geen zorgen over te maken. Daar wilde ik het vanochtend bij laten.

Gesprek (fragment)

- *Vraag:* .. geest en lichaam, en dan weet ik eigenlijk niet eens waar je het over hebt. Ik bedoel je lichaam, ja, dat is wel duidelijk. Dat kun je wel voelen. Maar dan geest... En hoe die dan op elkaar inwerken. Dat is allemaal heel complex en je hebt het ook niet in de hand.

- *Maarten*: Je kunt het niet begrijpen, dat zeg ik direct. Het geldt voor ons allemaal dat we het willen begrijpen, maar je kunt het niet begrijpen vanuit de wereld van het denken-voelen. Er komt een punt waar het zich onttrekt aan onze waarneming. Want het denken-voelen draait op ons waarnemingsvermogen - zowel je denken als je voelen werkt met datgene wat je waarneemt. En waar ik het vanmorgen over had is dat het mogelijk is dat het waarnemingsvermogen fijner wordt. Aan de hand van het verfijnde waarnemingsvermogen worden jouw ervaringen anders, wordt jouw manier van waarnemen anders. Je kijken, je luisteren, je beseffen, dat wordt anders. Dat is dus een eindeloos proces. Ook je verlangens, je motivaties veranderen daardoor. Je gaat ook de nutteloosheid inzien van de aangemeten paadjes die je had, namelijk dat je problemen zou kunnen oplossen - ik bedoel nu spirituele problemen - zonder je bewustzijn te veranderen.

Het is heel duidelijk, je zou kunnen uitrekenen hoe wij alle mensen zouden kunnen voeden, hoe we een hele redelijke gezonde wereld zouden kunnen hebben. Verstandelijk gezien, mentaal. Maar het lukt niet omdat de mens die het moet doen niet redelijk is. Die mens heeft allerlei elkaar tegensprekende tendensen in zichzelf waarvan hij zich niet bewust is, maar die wel door hem heen werken en waarom hij doet zoals hij doet. Daarom zei ik ook, waar we hier mee bezig zijn is het wereldprobleem, het is echt het wereldprobleem. Dat is niet iets van hem of van jou, maar dat is waar we met z'n allen mee zitten.

Als je dat beseft, wordt het ook vanzelfsprekend dat je ziet dat jij op jouw plaats en in jouw omstandigheden en met de mensen die jij kent en met de maatschappij waarin jij leeft, maar heel weinig kunt doen in de goede richting. Maar omdat je beseft hoe ongelooflijk complex en diepgaand dat proces is, heb je daar minder moeite mee, heb je minder het gevoel van 'als ik het nu niet doe, gaat de wereld naar de knoppen'. Je beseft: ik kan er iets aan doen en dat doe ik dan maar en dan moet ik het overlaten. En tegelijkertijd werk je aan dit basisgegeven. Wat weer betekent dat je jezelf in de gelegenheid stelt om waar te nemen, om ongestoord waar te nemen.

- *Vraag*: Ik merk dat als ik wat langzamer werk, ik vaak keuzes kan maken waar ik vroeger van dacht dat er geen keuze was. Maar nu gebeurt dat soms opeens, dan zie ik dat ik voor iets kan kiezen wat goed voor me is en waar ik niemand tekort mee doe, waar ik veel aan heb, wat het leven veel eenvoudiger maakt.

- *Maarten*: Het komt er eigenlijk op neer dat je steeds meer merkt dat als je vanuit die stilte waarneemt, je niet meer hoeft te kiezen. Dan is het gewoon duidelijk wat

gevraagd wordt. Dan heb jij nog wel de vrijheid om het wel of niet te doen, maar dat is iets heel anders. Dan is het dus niet meer kiezen uit dit of dat, maar dan is het alleen maar zien 'kan ik dat, of kan ik dat niet'. Maar het is duidelijk wat nodig is. Dat is een heel ander iets. Het is helemaal niet gezegd dat jij dat kan, maar dan ben je ook zover dat je je dan weer niet om de oren gaat slaan als je merkt dat je het niet kan - want dan kan je het nog niet.

Bewustwording, het eerste en enige principe

Inleiding maandagmorgen 4 juli

We hebben het gisteren gehad over het gadeslaan van de beweging van de geest. En ik denk dat dat nodig is, wil de geest tot rust komen. In de loop der eeuwen zijn allerlei methoden ontwikkeld om de geest tot rust te brengen. Als je je daar een poosje mee bezig houdt, zijn er methoden die vrij snel tot een nieuw bewustzijn leiden van wat er in de geest gebeurt, maar dat is niet in de lijn van de evolutie. Het gaat erom, en je vindt dat terug bij de grote ontdekkers in deze, dat je je de beweging van de geest bewust wordt, zodat je je ook bewust wordt waar die geest zich mee bezighoudt. Anders trek je je eigenlijk terug zonder je bewust te zijn waar de geest mee bezig is.

Het is belangrijk om op te merken waar de geest mee bezig is. Zo in het normale leven ben je je daar niet bewust van. Je bent je alleen bewust van wat zich op een bepaald moment voordoet en hoe je daarmee bezig bent. Dat is normaal. Je kunt merken dat je meer of minder terecht, meer of minder adequaat, met dat bezig bent wat zich voordoet. Maar wat ik bedoel is dus dat je je bewust wordt waar de geest in hoofdzaak mee bezig is. En dat je je bewust wordt wat dat betekent waar de geest mee bezig is. Dat je dat niet goedkeurt of afkeurt, maar dat je je uitsluitend bewust wordt: waar houdt die geest zich mee bezig?

Daarvoor heb je al een hoge mate van vrijwillige concentratie nodig. Met het accent op vrijwillig. Het moet voor jou van belang zijn om je geest te leren kennen.

Dat is niet zomaar. We zijn eigenlijk ons hele leven bezig met steeds verschillende zaken, maar we zijn nooit bezig met de geest. We zijn altijd met uitingen van de geest bezig. Daar liggen onze problemen, of we ze oplossen of niet. Maar dat zijn altijd uitlopers, afdelingen. En je kunt merken, in je leven is dan eens deze afdeling belangrijk en dan weer die en dan weer een andere. En je merkt niet eens op hoe je met die verschillende afdelingen van je bewustzijn omgaat, want je bent aldoor uit op wat het gevolg is van jouw actie. Daar ben je mee bezig. Je bent niet bezig met dat wat zich voordoet. Dat moet je goed beseffen. We zijn altijd bezig met wat de uitingen zijn en wat die veroorzaken. En als dat prettig is zijn we tevreden en als het niet prettig is zijn we ongelukkig. Zo gaan we met onszelf om.

We zijn helemaal niet geïnteresseerd, echt niet geïnteresseerd, in de werking van de geest. We vragen ons af 'hoe kan ik op weg blijven', 'hoe kan het beter worden', 'hoe kan ik meer bewust worden', enzovoort. Dan heb je het nog aldoor over een heel klein

bestek. We hebben nooit belangstelling voor het bewegen van de geest als geheel, waar die op uit is. En dat is noodzakelijk wil je een vermoeden krijgen – en dan ben ik heel voorzichtig – van het geheel. Dat kan niet in die wereld van het denken-voelen, dat is onmogelijk.

En als je op weg gaat, als we gaan mediteren – ik noem het maar liever ‘op weg gaan’, want mediteren heeft zoveel betekenissen – als we op weg gaan onszelf te leren kennen, dan hebben we niet meer in onze gereedschapstas zitten dan het bewustzijn wat we hebben. En dat bewustzijn is in de tijd, is vergankelijk, heeft een verleden, een heden en een toekomst. Het is dus niet tijdloos. Dat is het instrument wat in onze gereedschapskist zit. Dus natuurlijk beginnen we ermee op de manier die mogelijk is. En dat is verdeeld, fragmentarisch. We beginnen ergens, het doet er niet toe waar.

Maar het kan gebeuren dat je je bewust wordt dat er een andere mogelijkheid is. Dat betekent wel dat je eigenlijk het gevoel moet hebben van de betrekkelijkheid van jezelf, van alle mensen, van alle verschijnselen in de schepping. Dat gevoel moet je hebben. Als je dat gevoel niet hebt, blijf je van het een naar het andere fietsen. Alleen vanuit dat gevoel van betrekkelijkheid kun je een klein beetje afstand krijgen tot al die zaken die zich voordoen.

En dat zijn er heel veel, want dat grote instinct van zelfhandhaving en voortplanting heeft zich heel wijd vertakt in ons bewustzijn, van heel subtiel tot heel grof. Dat is een enorm gebied. En het gaat er om dat je afstand krijgt tot dat hele gebied. Dat het iets betekent voor je dat alles, de hele schepping, vergankelijk is. Alles, niets uitgezonderd. Zodat je niet van de kook raakt van wat er gebeurt. En dat is dan met name van wat er met jezelf gebeurt, want van wat er in Brazilië gebeurt neem je wel kennis, maar het houdt je niet aldoor bezig.

Dus het is een heel ding als je wezenlijk gaat beseffen dat alles vergankelijk is, voorbijgaand. Ook datgene wat jij vreselijk belangrijk vindt gaat voorbij. Jij gaat ook voorbij, iedereen gaat voorbij. Dan komt er een kleine ruimte – nog niet zoveel – een kleine ruimte waardoor je in de positie komt dat het tot je doordringt dat er in die totale schepping die vergankelijk is, tegelijkertijd iets is wat onveranderlijk er is. Dat niet beïnvloed wordt door alles wat er gebeurt.

Om dat te kunnen beseffen is het nodig dat het gevoel van vergankelijkheid geleidelijk aan je leven doordrenkt. En dat heeft deels tot gevolg dat je je minder opwindt over allerlei zaken. Maar er is ook een andere kant die heel vaak vergeten

wordt, de mensen hebben meestal geaccentueerd dat je gelijkmoediger wordt ten aanzien van veel: dat je in die fase kunt blijven steken. Maar als het goed gaat – en dat heb je niet helemaal in de hand, maar je kunt er wel attent op zijn – dan groeit je verantwoordelijkheid ten aanzien van alles wat er in het vergankelijke, dus in de schepping, gebeurt. Dat groeit tegelijkertijd. Maar niet meer in de zin zoals vroeger, dat je je ergens over opwond. Je ziet heel duidelijk voor jezelf wat er gebeuren moet, voor zover als jij je bewust kunt zijn. Want je wordt je ook bewust van het feit dat zelfs dan, als je afstand genomen hebt tot het vergankelijke leven zonder je belangstelling ervoor te verliezen (ik beschrijf dit heel nauwkeurig, want anders ga je de mist in), wordt aan de andere kant iets heel urgent waar je eigenlijk nooit, of zelden, op gelet hebt. Dat is namelijk hoe je omgaat met wat je ontvangen hebt: met je lichaam in, de meest ruime betekenis. Hoe ga je daarmee om? Ben je daar echt in geïnteresseerd? Of ben je alleen maar geïnteresseerd in je lichaam voor zover het iets dient wat jij belangrijk vindt?

Als je daar een poosje bij stilstaat, dan merk je dat je eigenlijk nog nooit belang gesteld hebt in je lichaam, in je lichaam op zichzelf. Dat is wat je gekregen hebt, meer heb je niet: het lichaam waar het bewustzijn in is, alles bij elkaar. Je hebt het steeds alleen maar gevoeld, ervaren, in zoverre als het dienstig was voor wat jij wilde. Je wilde gelukkig zijn, je wilde je prettig voelen – ik noem maar een paar veel voorkomende dingen. Maar dat is geen belangstelling voor je lichaam, dat is weer belangstelling voor de uitingen van het lichaam.

Als je dan dus belangstelling gaat krijgen voor je lichaam op zich – wat je gekregen hebt voor niets, het is je geschonken – dan ga je er anders tegenover staan. Dan ga je inderdaad het belang opmerken van de adem, van de spanning en de ontspanning, van voedsel, van vrije tijd en arbeid, van slapen en waken. En altijd weer: niet om iets te bereiken, maar: hoe ga ik met dat lichaam om, krijgt het de kans zich te ontwikkelen. En ontwikkelen betekent bewust worden.

Als je lang genoeg bij de evolutie stilstaat, merk je dat er uiteindelijk maar één principe is waar het om gaat, en dat is bewustwording. Bewustwording in steeds andere fasen, op steeds andere niveaus. Maar het is steeds bewustwording. En daaruit komt voort wat je doet – uiteindelijk komt dat uit bewustwording voort: hoe je met een ander omgaat, hoe je met de materie omgaat, hoe je met de dingen omgaat, dat hangt allemaal af van jouw bewustzijn. Want van de kwaliteit van jouw bewustzijn hangt jouw ervaring af.

Wij denken altijd dat het bij de ervaring begint. Nee, daarvóór is de kwaliteit van het bewustzijn. Want de kwaliteit van het bewustzijn bepaalt de mate van ervaring, en niet

omgekeerd. Dus als je geen besef krijgt van het bewustzijn, van de geest, dan ben je als een blinde die zijn stok volgt – die als die stok geen grond meer heeft, niet kan beseffen welke diepte daaraan ten grondslag ligt, of het alleen maar een greppeltje is of een bodemloze afgrond. Dat kan hij niet beseffen...

Ik hoop dat het duidelijk wordt dat het je bewust worden van je eigen bewustzijn je eigenlijke opgave is. Want van de kwaliteit van het bewustzijn hangt de maatschappij af die wij opbouwen – en die we opgebouwd hebben, want we zijn natuurlijk al een eind bezig. En als er een verandering moet komen in die maatschappij, dan is dat in laatste instantie afhankelijk van de kwaliteit van je bewustzijn.

Als je dat zo voor je ziet, dan is het eerste wat je denkt: nou ja, dat is een hopeloze zaak... Als je de toestand ziet in de wereld, hoe de mensen bezig zijn, jij inclusief – en dat zou dus moeten veranderen doordat je zelf tot besef kwam van jouw eigen bewustzijn – dan denk je bij jezelf: dat kan je wel vergeten... Want zoals we hier zitten weten we allemaal dat het instinctieve leven: het verzamelen, het bezitten, het veiligstellen, het veroveren, het vermeerderen, nog altijd de hoofdzaak is. Als je daarop moet gaan zitten wachten... Ja, sorry, maar het is niet anders... Dat betekent dus dat we intussen allerlei hulp- en noodoplossingen moeten vinden, om te maken dat we niet al te vroeg naar de godsie-godsie gaan met z'n allen. Natuurlijk, dat is duidelijk, dat moet gebeuren. Anders gaat het erg snel.

Maar als je beseft waar het eigenlijk om gaat, besef je ook dat het een noodoplossing is. Dus dan zal je niet, om een bepaalde noodoplossing door te drukken, ook tegelijkertijd een heleboel schade aanrichten. Je doet het alleen maar – omdat je ook afstand gekregen hebt tot dat vergankelijk leven wat wij zijn – in diep beraad bij jezelf. En daarbij heb je dan natuurlijk nooit, maar dan ook nooit, het gevoel dat je beter bent dan een ander. Je ziet gewoon: ja, dat is wel noodzakelijk, ik kan het doen, toevallig omdat ik in de situatie ben dat ik er iets mee te maken heb en er iets aan kan doen, en dat is dat. Zodat je niet meer dan de hoogst noodzakelijke energie aan de noodoplossing besteedt. En verder zorgt dat de energie in jezelf verzameld blijft voor het allernoodzakelijkste: dat is die bewustwording. Want door die bewustwording dring je steeds dieper door in de essenties van dat vergankelijke leven, waarvan wij uitsluitend de uitingen zien – zoals we ook altijd met onze uitingen bezig zijn en met de antwoorden op de uitingen van buitenaf. Dat is het hele spel waar we altijd inzitten.

Dus wat er ook gebeurt, we blijven gericht op dat ene: bewustwording. En dat betekent dus ontdekken, openbaren. Maar dat betekent natuurlijk ook – ik kan het niet

genoeg zeggen – dat je niet weet wát zich zal openbaren. Je kunt dus ook nooit tevreden zijn, en je kunt ook nooit denken: oh, zo zit het. Want je beseft dat het een doorgaand iets is. Ontdekking en openbaring is een doorgaand iets, dat voedt zichzelf. Daar hoeft jij niks aan te doen, daar hoeft je alleen maar bij te blijven. Als je nagaat wat er van ons gevraagd wordt en wat we doen, dat is belachelijk gewoon. Er wordt van ons zó weinig gevraagd, er wordt alleen maar gevraagd om erbij te zijn. Verder zorgt het voor zichzelf. Als je erbij blijft, gaat het proces verder. Hoe dat proces loopt, dat zal je nooit kunnen bevatten, dat is ontzettend complex, heel groot. Maar ook heel lieflijk.

De afschuwelijke dingen die in de wereld gebeuren, gebeuren door onaanachtigheid. Als je onaanachtig bent, kun je onverschillig zijn, kun je iemand vermoorden. Maar als je aandachtig bent is dat onmogelijk. Als je onaanachtig bent, kun je kwetsen. Als je aandachtig bent is dat onmogelijk. Daarom kun je wel iets heel duidelijk stellen en je kunt iets wel doen of niet doen, maar dat is niet met het oogmerk om iets te vernietigen. Terwijl je aan de andere kant ziet dat de hele schepping is gebouwd op eten of gegeten worden. Dat geldt ook voor de mens. Dat geldt ook in geestelijk opzicht. Maar de mens is in staat, als hij het potentieel wat hij ter beschikking gekregen heeft gebruikt, om zich bewust te worden van dit alles. En dan kan hij proberen het vernietigen zo mild mogelijk te maken én inzicht te krijgen in dat hele bestel, eerst zelf, om er daarna anderen van mee te delen. Zodat je heel voorzichtig omgaat, óók met jezelf – dat vergeten we meestal: heel voorzichtig omgaat met jezelf. Daar heb ik het daarnet al over gehad. Zodat je steeds aan de basis blijft van het hele gebeuren, voorzover als jij je daarvan bewust kunt zijn.

En dat is moeilijk voor ons, want wij zijn gewend om gedreven te worden door onze instincten. Wij zijn gewend te handelen volgens de impulsen van de zelfhandhaving en de voortplanting. Dus het is een hele heropvoeding, die niemand anders ter hand kan nemen dan wijzelf. En waarbij je dus ook niet kunt verwachten dat dat zo maar even gaat. Want we leven voor het grootste deel vanuit die grote oerkracht die de schepping in stand houdt, mind you. Als die wegviel zouden de kippen geen eieren meer leggen, enzovoorts. Dat is zo. Daar zijn wij een onderdeel van. En we hebben door ons denken-voelen de mogelijkheid gekregen om te onderscheiden, om namen te geven, maar daar zijn we zo druk mee bezig dat we vergeten zijn vanwaaruit we eigenlijk voortkomen en waartoe we behoren.

Dus wees geduldig met jezelf. Geef jezelf de kans om te ontspannen, doordat je inziet waarom het gaat. Dat is nou is geen oefening van de adem, dat is inzicht. En inzicht

kan je een mateloze ontspanning geven, héél concreet. En dat werkt ook door in je adem, in je energiecirculatie, in alles.

Dus zelfs vanuit het oogpunt van oefening is het ongelooflijk belangrijk dat je beseft dat je leeft in een vergankelijke wereld, dat je zelf vergankelijk bent, en tevens tot het ongedeelde, tijdloze geheel behoort. En dat het erom gaat dat je steeds meer dat tijdloze een kans geeft in jezelf. Dáár ligt jouw eigenlijke vrijheid, geef je dat een kans of geef je dat geen kans? Dat is je eigenlijke vrijheid: geef je jezelf de kans om bewust te worden van het ongedeelde tijdloze – dat is het meest kernachtige wat ik ervan zeggen kan: ongedeelde en tijdloos. Het hoort ook bij elkaar.

Dat is dus de vraag: wil je daarvoor plek inruimen in je leven. Dat is de keuze.

Gesprek (fragment)

- A.: Je eindigde ermee te zeggen: “De keuze is aan jou.” Het geeft iets aan van wat je wilsmatig zou kunnen doen, of niet?

- Maarten: Nee, de wil komt pas op het moment dat je gekozen hebt. Maar misschien is het niet goed om te zeggen: het is een keuze, maar: kan het zo helder voor je worden waar het om gaat, dat je zegt: ja, het is voldoende belangrijk voor me om mijn leven aan te wijden. En dan ga je dat proberen en kom je obstakels tegen in jezelf, buiten jezelf, en dan komt de wil om de hoek kijken.

- A.: Is het een eenmalige keuze? Ik heb vaak het gevoel dat je een tijd lang het belang ervan ziet, het je aanspreekt, dat je ermee bezig bent, en dan kan er een breuk komen, zo van ‘moet ik daar wel mee doorgaan’. Is dat een gebrek aan inzicht, een gebrek aan werkelijke keuze?

- Maarten: Het is zo dat op het moment dat jij besluit je daaraan te wijden, dan heb je een bepaald inzicht. En als het goed is, dan is dat inzicht op zichzelf iets wat leeft, dat ligt niet vast. Het is iets wat in de praktijk van het leven eigenlijk antwoordt op zoals je leeft. En je kunt na een poos gaan ontdekken dat de manier waarop je bezig was niet helemaal adequaat was. Dan ga je dat veranderen. Daar is niks mee aan de hand. Maar dat is geen breuk. Een breuk is als je iets vastlegt. Dan is er een breuk. Je kunt gaan merken dat je inzicht de neiging heeft om groter te worden. Het principiële is duidelijk, dat blijft, maar het gebied wat het omvat wordt vanzelf groter

als je bezig bent. En dan kun je dus zien dat je eigenlijk nog te beperkt bezig was en dus wijder probeert.

Het woord 'proberen' zit ook heel voorin als je hiermee bezig bent. Je beseft ongelooflijk goed hoe weinig je nog maar openstaat. Je bent heel nederig.

- B: Want dat inzicht is in feite niet van jou.

- Maarten: Dat openbaart zich aan je. Dat krijg je.

- C.: Je praat over het leren kennen van de werking van je bewustzijn. Dat is voor mij: hoe werkt het bewustzijn. Je leert de werking en de inhoud van het bewustzijn kennen?

- Maarten: Ja, tegelijkertijd.

- C.: En die twee dingen, daar gaat het om?

- Maarten: Ja, en je bent je, als je daarmee bezig bent, tevens bewust dat jij niet alleen de inhoud en de werking van dat bewustzijn bent, maar ook nog iets anders. Dat is onlosmakelijk, dat is tegelijkertijd. Anders zou het niet kunnen.

- C.: Met 'wat anders' bedoel je dat andere?

- Maarten: Ja, het andere.

Plotseling was er dat moment...

Inleiding dinsdagmorgen 5 juli

Het was in het tweede jaar van mijn gevangenschap dat ik op een ochtend wakker werd. Bij het eerste licht gingen de wandluizen die bij je langs geweest waren op je matje, langs de muur zitten om zich daar schuil te houden in de speten en scheuren. Je deed wijs ze voor die tijd dood te drukken, waarbij je die eigenaardige zoetige lucht kreeg die je vaak ruikt op plaatsen waar veel mensen bij elkaar zijn en waar het niet zo schoon is.

Die ochtend herinnerde ik me, net als alle andere ochtenden, de droom van mijn buurman, een droom die hij elke nacht droomde dat zijn vrouw vergiftigd was door zijn Soedanese bijzit, en dat hij ervan geweten had en niets aan gedaan had. Dat was iets afschuwelijks voor die man, dat kwam elke nacht terug.

Daarna kwam het opstaan, een beetje rillerig, vanwege de ochtendkou. En het staan in het appèl, het wachten totdat het geschreeuw van de Japanner voorbij was - elke ochtend moest nagegaan worden of iedereen nog in het kamp was. Dat was natuurlijk een formaliteit, want je kon er niet uit, en als je eruit gekund had was je direct gepakt. Maar dat gebeurde elke ochtend. Daarna het ontbijt, een klein kopje tapioca pap, dat er gifgroen uitzag en zonder smaak was.

Ik liep met medegevangenen met de gamel terug naar de keuken nadat we gegeten hadden. En op dat moment ging de zon net schijnen en scheen zo in de resten die nog in die gamel zaten. Ik herinner me het nog heel goed dat ik me plotseling bewust werd - dat was eigenlijk helemaal geen moment van verlichting - dat alles wat ik beleefde, nu en al de dagen daarvoor, tot aan mijn geboorte toe, niet iets was wat buiten in de wereld was, maar iets wat *in mij* plaats had. Mijn zintuigen gaven door wat er buiten me was, ze gaven ook door wat er in me was. Maar het moment dat het bewust werd dat ik de wereld ervoer, was dus *in* mijn bewustzijn, het was niet daarbuiten.

Dat was een geweldige ontdekking, dat *alles* wat je beleeft in jezelf plaatsheeft, niet buiten jezelf. Het is natuurlijk logisch - dat weten we allemaal - dat onze gedachten in ons zijn, maar we beseffen niet dat alles wat we buiten ons zien eigenlijk *in ons is*, niet buiten ons.

En op het moment dat ik dat ontdekte werd ik heel stil in mezelf. Ik zag opeens dat er vogels in de grote boom waren waar we langskwamen. Ik voelde dat de zon warm was, dat was niet onaangenaam. Ik zag de blauwe berg weer die ik voordien niet

gezien had. En ik zag de mensen om me heen – het waren veel mensen en ik zag ze ieder afzonderlijk.

Ik begreep toen in datzelfde moment, in een onderdeel van een seconde, dat de werkelijke verandering voor een mens ligt in het besef dat hij zijn bewustzijn kan beïnvloeden, dat hij dáár vrij is. Dat lijkt zo onbelangrijk - want dat weten jullie allemaal best wat ik nu vertel - maar het is hoogst belangrijk dat je ontdekt dat je je bewustzijn kunt beïnvloeden. Want dat gebeurde op dat moment - dat moment dat ik me bewust werd dat het in me was, dat ik in mezelf leefde, was het plotseling stil en veranderde het hele aanzicht van de wereld voor mij. Maar dat betekent dus eigenlijk dat mijn bewustzijn veranderde.

En alle dagen daarvoor waren net zo geweest, het werd dus niet door een bepaalde verandering in de situatie ingegeven. Het werd ingegeven doordat ik bewust werd, doordat er innerlijk iets in me gebeurde. Het wordt meestal toegeschreven aan iets wat buiten je gebeurt, maar het gebeurt eigenlijk in jezelf. Daar doet niemand iets aan. Het moment dat het gebeurde was één van de duizenden keren dat dat gebeurde - het terugbrengen van die grote gamel aan een draagstok was al die ochtenden daarvoor ook zo geweest. Er was niets veranderd. En toch was dat een fundamentele verandering, ik had er geen oefeningen voor gedaan, niets. Plotseling was er het besef dat je iets in handen had wat je nooit afgenomen zou kunnen worden dan alleen bij de dood, dan valt het weg. Maar zolang je leeft is dat bewustzijn van jou en kun jij met dat bewustzijn iets doen. Als je ophoudt met te denken dat het *buiten* je moet gebeuren, dat je *buiten* je de situatie moet veranderen, dat de ander anders moet zijn, enzovoorts, eindeloos.

Wat een energie besteed je allemaal aan het willen veranderen van dat wat buiten je is. Terwijl je niet eens weet - dat weet geen ene mens op de hele wereld - of hetgeen jij waarneemt of denkt waar te nemen, wel is zoals het is in jou. Dat weet je helemaal niet, maar je doet alsof alles wat je waarneemt, is zoals het in jou is. Dat is heel erg gek, maar we nemen het allemaal aan en zijn ons daar niet eens bewust van. En toch is het zo dat ieder mens in zijn bewustzijn leeft. Dat is zijn enige basis, dat weet ik wel, maar hij kan zich ervan bewust worden dat hij in zijn bewustzijn leeft. En dat hij niet écht weet of wat hij waarneemt, zo is als hij het waarneemt, zoals hij het in zijn bewustzijn voelt, ziet, ervaart.

Het heeft een geweldige uitwerking als dit je bewust wordt. Niet omdat ik het zeg - dat is niet zo belangrijk - maar omdat je zelf ervaart dat het zo is, daar is geen speld

tussen te krijgen. Je moet goed beseffen, wat ik zeg is onomstotelijk waar: je neemt waar vanuit je eigen bewustzijn, niet vanuit het bewustzijn van anderen, vanuit je eigen bewustzijn. Dat is dus jouw bewustzijn. En aan de hand van die spiegeling in jouw bewustzijn handel je, oordeel je, ben je gelukkig, ben je verdrietig, enzovoorts. Wat je altijd doet is menen dat het buiten je veranderen moet, zonder dat je je bewustzijn verandert. Dat is een ontzettende omweg, die ontzettend veel energie vraagt. Terwijl het duidelijk is dat, als je dit helemaal beseft, je aan het begin begint en niet aan het eind. Dat je belang gaat stellen in je bewustzijn, probeert te weten te komen hoe dat werkt.

Dat is ongelooflijk interessant. Daar heb je niemand bij nodig, het is alleen een kwestie van aandacht geven aan hoe jij in de wereld bent. En dat kom je te weten doordat je je handelingen, je gedachten, je gevoelens leert kennen - *niet om wat ze in je veroorzaken*, dat is hét draaipunt. Wij zijn altijd bezig met wat gevoelens, wat gedachten, in ons veroorzaken. Maar dan ga je in op het feit hoe ze werken, hoe ze ontstaan, hoe ze opkomen, hoe ze weggaan, wat ze in jou veroorzaken.

En dan moet je heel vaak lachen, dan wordt het leven een totaal ander iets, dan wordt het eerst echt interessant. Want je gaat merken dat je toegang hebt tot datgene wat maakt dat jij kunt zien, kunt horen, kunt luisteren, je kunt herinneren, kunt verzamelen, kunt manipuleren, kunt spreken, de taal kunt gebruiken. Als je dat gaat beseffen - en dat gebeurde in dat korte moment dat ik dat plotseling zag, alles tegelijk - dan verandert de wereld totaal.

Dan hoeft je echt geen moeite te doen om stil bij jezelf te zijn, dat is dan bijna een noodzaak. Je beseft plotseling dat die onbewuste, niet geziene, blinde trek naar buiten toe, alsof je daarbuiten moest zijn - nee, je moet *binnen* jezelf zijn – plotseling ophoudt. En dat maakt je heel stil. *Daar hoeft je niets aan te doen*, helemaal niets. Daar hoeft je geen oefeningen voor te doen, daar hoeft je niet over te denken, dat hoeft een ander je niet te vertellen, het gebeurt.

Dat verandert de wereld om je heen, maar ook de wereld in jezelf, ervaringen die er al geweest zijn... Dat is ook zo'n wonder, alle ervaringen die je gehad hebt, al vanaf je geboorte, veranderen door dit besef. Ze zijn niet meer gefixeerd, niet meer star, niet meer dood, want je beseft dat ze in jou leven. En omdat je nu anders bent, omdat je dit beseft, verandert je verleden ook. Alles verandert, de verwachting van de toekomst, je perceptie van het moment en alles wat je dacht al achter je te hebben, dacht al geleefd te hebben. Dat dacht je, maar het is niet zo.

Je hebt er een heel klein stukje van beleefd, je hebt beleefd in die gevangensteroestand, in die waan dat het aan je voltrokken wordt, dat de wereld er is en dat jij er in wezen niks aan kunt doen wat erin gebeurt, dat het gewoon gebeurt. En nu merk je dat dat niet waar is, nu merk je dat de manier waarop jij het ervaart, bepaalt wat de betekenis voor je is. Dus toen, in het verleden, heb je iets beleefd in die toestand. Maar dat zegt dus niets over dat verleden, dat *oneindig veel groter* is, dat over het nu heen naar de toekomst rijkt. En daar kun je je van bewust worden.

Begrijp je dat deze bewustwording je hele leven verandert? En het is alleen maar een inzicht, niks anders. Het is geen prestatie aan het eind van een moeizame oefening. Het is inzicht. En het verandert je totale leven. Je bent van buitenaf gezien nog precies dezelfde mens die je was in de seconde daarvoor, met precies hetzelfde verleden van een seconde daarvoor, met precies dezelfde toekomst als een seconde daarvoor, met een precies hetzelfde nú als een seconde daarvoor. En toch is het in dat ene moment helemaal veranderd! En daarmee is je belangstelling, je aandacht, 180 graden gedraaid. Je kunt dat in je hele leven nooit meer vergeten, nooit. En het kan je door niemand ontnomen worden. Het enige wat ze kunnen doen is je doodmaken, maar dit kunnen ze je niet ontnemen.

Dus het geeft je ook een geweldig gevoel van vrijheid en van soevereiniteit. Dit is iets wat van jou is, wat helemaal niet verdedigd hoeft te worden, wat uit zichzelf toeneemt, daar hoeft je niets aan te doen. Op het moment dat je je zoiets bewust wordt, neemt het vanzelf toe, doordat je leeft, doordat je opmerkt. En je krijgt daardoor een totaal andere verhouding tot geluk, tevredenheid, verdriet, verslagenheid, tot alle morele regels die er in de wereld zijn, ook tot de aanbevelingen uit de grote religies - daar krijg je een totaal andere verhouding toe.

Eigenlijk stoelden zeker de aanbevelingen uit de grote religies op dit besef. Alleen de navolgers van de stichters hebben het heel dom vertaald, zij hebben er gedrags- en morele regels van gemaakt. En daarmee zijn ze dood. Maar ze verwijzen eigenlijk naar dat fundamentele besef dat je in je eigen bewustzijn leeft. En dat je dan, als je dat beseft, in je leven een ordening kunt aanbrengen, die verder doorgaan in dit besef mogelijk maakt. En dat zijn dan eigenlijk de raadgevingen uit de religieuze sector, want die hebben hier eigenlijk allemaal betrekking op: hoe zou je moeten leven om dit besef alle kans te geven, zodat je zonder moeite in die stilte komt waarin alles een kans krijgt zich te openbaren.

Zoals wij normaal leven, bezig met van allerlei buiten ons te verrichten, is er geen plek voor dat innerlijk besef. Daar is geen plek voor, je bent aldoor maar bezig, eindeloos. We hebben verdriet, we zijn blij, we zijn tevreden, we zijn vergenoegd, we zij verslagen - en zo gaat het maar door. En binnenin ons gebeurt maar heel weinig, daar herhaalt zich eindeloos dat gevoel wat ik had toen ik die ochtend opstond, dat het nu wel altijd zo zou zijn, dat die poort nooit open zou gaan totdat ik uitgehongerd was en dood zou gaan.

Dat is dan allemaal tegelijk weg - die eentonige tredmolen, die je een beetje kunt opluisteren door met vakantie te gaan, reizen te maken, nieuwe mensen te ontmoeten, enzovoort. Maar *het is geen fundamentele verandering*, het is een verandering van decor, een verandering van situatie, een verandering van omstandigheid. Maar het is niet iets wat in jezelf plaatsheeft. Je bent totaal afhankelijk van wat er buiten je gebeurt, je bent afhankelijk van de ideeën die je hebt, van de meningen die je hebt, van de oordelen die je hebt. Daar ben je van afhankelijk. En die heb je gekregen van buitenaf, de meeste althans. Dus je bevindt je in een staat van afhankelijkheid. En dat heb je jezelf aangedaan. Dat heeft niet iemand anders je aangedaan, dat heb jij jezelf aangedaan door niet te beseffen dat alles zich in jouw bewustzijn voltrekt, dat je *daar*, in dat bewustzijn, alles ziet, hoort, verklaart, enzovoorts.

Het heeft dus gevolgen voor je hele leven, daarom heb ik er zo lang bij stilgestaan. Wij denken meestal dat zo'n verandering te maken heeft met hoe je verder gaat leven. Nee, het heeft te maken met je *totale* leven, vanaf dat je geboren werd tot aan het moment dat je nu leeft. Dat verandert totaal! Ondanks het feit dat de hele inhoud van je bewustzijn er natuurlijk nog is. Je bent niet uitgewist, het is er helemaal. En alle oude gedachten over datgene wat je geweest bent, alle oude gedachten over wat je nu bent, zijn er ook. Vergis je niet, dat is er allemaal. Anders zou je in zo'n moment totaal vernieuwd zijn. Maar dat is niet zo, dat denken we vaak, maar dat is onzin. Alles wat je gedacht hebt, alles wat je gevoeld hebt, alles wat je ervaren hebt, is er nog in de vorm die het had toen je het beleefde. *Maar ...* jij zit er niet meer aan vast. Jij beseft voortdurend - en dat is dus het zogenaamde bij jezelf blijven - dat het ook iets anders kan zijn, dat je het ook anders kunt ervaren, dat het misschien heel anders is.

Dan begrijp je plotseling ook dat de reflectie alleen maar van het vastgelegde is. Maar reflectie van wat al vastgelegd is, is eigenlijk onzinnig, het geeft geen nieuwe toegang, het geeft geen nieuwe mogelijkheid. Het is een verandering, een manipulering, van het bestaande. Echte reflectie - maar dat kennen we nauwelijks - is dat je, hiervan bewust, opnieuw iets in je aandacht neemt. Dat is echte reflectie. Maar

dan ben je je dus bewust van het feit dat het verleden zoals het in je is, maar één kleine optie is van een totaal ander iets wat je nog niet kent. Dat is echte reflectie. Echte reflectie is dus ook niet protesterend, echte reflectie is het ingaan op wat schijnbaar vastligt en proberen te ontdekken wat er nog meer is. Echte reflectie probeert het niet begrijpelijk te maken voor het verleden, het probeert te begrijpen wat het eigenlijk is - waarvan het verleden een onderdeel is.

Maar het meeste van onze reflectie is een poging om hetgeen er is, onder te brengen in hetgeen al gekend is. Maar dat is eigenlijk geen reflectie, dat is een nieuw arrangement van hetzelfde. En daar schiet je niks mee op, dat houd je tegen.

Als je dit beseft, beseft je dat je in je eigen bewustzijn leeft. En dat de inhoud - zélf de inhoud van je bewustzijn - nog niet bekend is, helemaal niet! De inhoud van je bewustzijn is maar voor een heel klein gedeelte door jou ervaren. Daarom zegt Lao Tse zo terecht: "Om op reis te gaan, hoef je geen stap te verzetten."

Zie je, als je deze sleutel hebt, dan worden zoveel dingen duidelijk - de echte reis is de reis binnendoor. Dat betekent niet dat je niet gewoon dóór zou leven en de dingen zou doen die je doet. Maar je beseft dat het dat niet alleen maar is, dat het pas begint als je tegelijkertijd in jezelf bent. En dus van binnenuit in die wereld bent die je dacht zo goed te kennen, jezelf inclusief. Zodat je vanaf het moment dat je dit beseft een nieuw leven begint, je begint totaal nieuw.

Je beseft dan ook dat je natuurlijk nooit iemand kunt imiteren. Dat kan niet, want dan zou je net doen alsof je in het bewustzijn van die ander kon zitten, en kon voelen en ervaren zoals die mens voelt en ervaart. En dat is onmogelijk. Waarom zou je imiteren, terwijl je zelf alle mogelijkheden hebt om te ontdekken? Je hebt een menselijk bewustzijn en je kunt dat helemaal exploreren. Het enige wat dan van je gevraagd wordt - of liever gezegd, dat zeg je tegen jezelf: daarvoor, voor die ontdekkingsreis, moet ik nu tijd voor vrijmaken. En dan wordt vanzelf duidelijk wat je doen moet.

Wat kan een leraar daarin doen, in dat hele samenstel, dat hele spel in jezelf, die hele werking in jezelf? Hij kan alleen vertellen vanuit zijn eigen ervaring, zeggen: kijk eens, als je nou daar en daar aan denkt of als je dat zus of zo doet, dan zal het waarschijnlijk makkelijker gaan. Maar meer kan die leraar niet doen. De leraar kan jou geen inzicht geven, de leraar kan geen enkel gevoel in jou veranderen. Hij kan wel een gevoel in je verwekken, maar hij kan niet echt een gevoel in jou veranderen, noch

een gedachte. Dus je moet het helemaal zelf doen - en dat is ook duidelijk, want je leeft in je bewustzijn.

Dan is het pas ook mogelijk om te ontdekken dat er, behalve al datgene wat in jouw bewustzijn is, waarvan je een klein stukje kent doordat je er als het ware langs geweest bent, nog dat andere is, dat onbekend is. En dat blijktbaar in alles wat er gebeurt, buiten jezelf en in jezelf, mede aanwezig is. Dus het is van het hoogste belang dat je aandacht geeft aan dat bewustzijn, *niet voor zijn uitingen* - mensen, besef dat toch goed: niet voor zijn uitingen, dus niet voor verdriet, voor pijn, enzovoorts, maar voor *het bewustzijn zelf*.

Dan ga je eerst recht merken dat dat andere er voortdurend is - dat andere was ook datgene, dat jou de gelegenheid schonk om je bewust te worden van het feit dat je een bewustzijn hebt en daar aandacht aan kunt geven. Dat je aandacht kunt geven aan je eigen bewustzijn. En dat je tevens gelegenheid schonk te beseffen dat niemand anders in de hele wereld dat voor je kan doen. Niemand.

Aan de ene kant zie je dat het iets is wat jij alleen maar kan doen. En aan de andere kant zie je dat, door die aandacht te geven voor je eigen bewustzijn, ook dat andere er is, vanwaaruit je eigenlijk die hele reis op aarde onderneemt, op elk moment van je leven.

Alleen omdat je zo ontzettend naar buiten getrokken bent en altijd maar bezig bent met de zaken om je heen te veranderen, buiten jezelf, heb je het gewoon niet kunnen ervaren, ben je op de verkeerde plek. Want je moet bij jezelf zijn om het andere te kunnen ervaren.

Nou, ik denk dat dit voldoende is om door te gaan waar we gisteren en eergisteren mee bezig geweest zijn. Het is nog een klein beetje dichterbij, het is nog een beetje concreter. Ik heb verteld uit het leven van een gewoon mens, in een omstandigheid die een beetje duidelijker maakte hoe het was, waar je dat gevoel van machteloosheid goed in kunt plaatsen. Maar het is een gewoon mens in een gewone wereld, zoals jullie ook allemaal gewone mensen zijn in een gewone wereld.

Gesprek (fragment)

- A.: Kun je verduidelijken wat je precies bedoelt als je zegt ‘kijken naar de werking van het bewustzijn en dan niet blijven steken in de uitingen daarvan, de gevoelens en dergelijke’.

- Maarten: Ja, kijk, wanneer merk jij je bewustzijn. Je merkt je bewustzijn als je het fijn vindt, als je verdriet hebt, als je pijn hebt, als je gelukkig bent, dan ervaar je je bewustzijn. Maar dat zijn de uitingen van het bewustzijn. Het bewustzijn uit zich en dat veroorzaakt gevoelens en gedachten in jou. En waar wij normaal aldoor mee omgaan zijn de uitingen. Als we verdriet hebben proberen we gelukkig te worden, als iets ons niet lukt proberen we het te laten lukken. Zo zijn we steeds bezig met wat er gebeurt. Doordat wij iets bewust geworden zijn hebben wij daar een antwoord op, dat zet ons in beweging. Daar zijn we mee bezig. Maar we zijn niet bezig met waar het ontstaat. De aandacht is dus 180 graden gedraaid. Je gaat naar het punt waar het ontstaat en daar blijf je dus bij staan En daar heb je alle aandacht die je maar kunt opbrengen voor nodig, want je bent het niet gewend. Je bent niet gewend om als het ware in jezelf waar te nemen *hoe* het ontstaat.

- A.: Wel in de simpele manier van je bent boos, je voelt dat je boos wordt, je kijkt wat gaat eraan vooraf, waarom is dat, hoe werkt dat, hoe gaat dat.

- Maarten: Maar dat is nog steeds de uiting. Het is wel zo - dat kan ik aan mezelf heel goed merken, en dat schijnt universeel te zijn - dat als dit tot je doordringt, je niet zoveel onder de mensen zult zijn als voordien. Je hebt gewoon behoefte om alleen maar bij jezelf te zijn, want je merkt aan jezelf dat dat mechanisme waardoor je altijd naar buiten gericht was, heel sterk is. Dus je gaat merken dat je behoefte hebt, *echt behoefte*, om vaak alleen bij jezelf te zijn. Dat is niet iets wat je jezelf oplegt. Ik merk dat ik het niet vermag om met alles te zijn en toch bij mezelf te blijven, bij het bewustzijn te blijven dat ik van binnenuit naar buiten leef.

En dan merk je gewoon dat de maatschappij waarin we leven dat nauwelijks toelaat, dus daar moet je zelf iets aan doen, voor zover mogelijk. Soms ben je niet in de positie dat het mogelijk is, maar ook dat is niet erg, als je je maar bewust bent dat het nodig is, voor je eigen zielenheil.

Het tijdloos beginsel

Inleiding woensdagmorgen 6 juli

Ik heb in de individuele gesprekken gemerkt dat ik iets weggelaten heb, wat maakt dat er een bepaalde weerstand is om zulke abstracte woorden als het ‘tijdloos beginsel’ een beetje dichterbij te brengen – zodat je beter begrijpt wat je eigen positie is in een hele grote ontwikkeling van miljoenen jaren.

Ik denk dan terug aan mijn kindertijd toen ik leefde aan de rand van het oerwoud en verkeerde met mensen die 24 uur van de dag opgenomen waren in een hele grote, overmachtige natuur. En ik gebruik het woord ‘overmachtig’ niet voor niets. Wat ze om zich heen zagen was een totaal dat absoluut niet door hen geregeld werd, absoluut niet. Zij waren daar een onderdeel van. Zij moesten zich daarin zo goed mogelijk schikken en degenen die zich het beste schikte kwam er het beste van af. Verder waren ze, ik zou haast zeggen, ook 24 uur van de dag geconfronteerd met dat merkwaardige verschijnsel dat alles wat er in de schepping is, dus alles wat hen omringde, alles waarin ze waren, alles waarvan ze leefden, ontstond uit niets. Want de mensen die wij primitief noemen of onderontwikkeld, zien heus wel wat er om hen heen gebeurt en ze staan dus voor een raadsel dat uit een klein nietig zaadje machtige bomen ontspringen.

Dus met dat gevoel dat ze in een geheel leefden wat totaal onafhankelijk was van wie zij waren of wat zij deden – als ze het fout deden, sloeg het op henzelf terug, maar het raakte die natuur niet – kwam natuurlijk heel gemakkelijk de gedachte op dat er iets was buiten die zichtbare natuur waarin ze leefden. Die zichtbare natuur, die onafhankelijk van hen was – dat moet je goed begrijpen, die was onafhankelijk van hen – maar toch altijd maar weer ontstond en weer stierf. Ze beseften dat daar iets was wat nog machtiger was dan die zichtbare natuur en dat je daar rekening mee moest houden, want daar kwam je vandaan, zoals alle planten en alle dieren. Je kwam uit dat onzichtbare vandaan.

Dan is het maar een kleine stap om dat onzichtbare te personifiëren in goden en godinnen, in boze demonen en in goede goden, en om daar rekening mee te houden. Om voortdurend te beseffen dat, als je het goed wilde hebben op aarde, je in overeenstemming moest zijn met die zichtbare natuur, maar dat je ook moest zorgen dat je de goede goden eer bewees.

Zo is dat ontstaan wat we hebben zien ontstaan. En er waren maar enkelen – en nu denk ik in het bijzonder aan India met zijn hele oude cultuur – waar de gedachte opkwam dat die goden en godinnen, demonen en goede geesten, maar transformaties waren in ons bewustzijn, maar dat er een veel verrijker principe aan ten grondslag lag, zoiets als het tijdloos beginsel.

Ik wil hiermee aangeven dat voor de mensen die in zo'n situatie leven – hoewel dat op het ogenblik al niet meer het geval is – het gevoel dat je behoort tot iets dat niet zichtbaar is, dat niet kwantificeerbaar, dat niet genoemd kan worden, wat niet benoemd kan worden dan aanduidenderwijs en eigenlijk abstract, een levensgevoel is.

Dat is het voor ons helemaal niet, wij kunnen erover praten. Wij kunnen onze ogen sluiten en geleidelijk aan zoiets gaan beseffen. Of we kunnen een moment onschuldig zijn – wat ook voorkomt – en dan plotseling merken dat het eigenlijk allemaal anders is dan we normaal voelen, denken, zien, ervaren. Wij hebben generaties lang de evolutie doorlopen dat we verzelfstandigden, dat we steeds beter gingen onderscheiden hoe het één anders was dan het ander, dat de grenzen van het één tot hier reikten, en de grenzen van het andere tot dáár reikten. En dat niet van twee dingen, maar van honderdduizend dingen – zoals het in de oosterse filosofieën vaak gezegd wordt: ‘de honderdduizend dingen’.

En de wereld waarin een baby nu opgroeit – ik denk aan de kinderen die bij mij in het flatcomplex aan de rand van Amsterdam opgroeien, wat zien zij om zich heen? Ten eerste worden ze geboren in een kamer, en dat blijft de hele tijd een kamer. En als ze opgroeien zien ze om zich heen dat bijna alles beheersbaar is, dat het in de fabriek gemaakt is of in de werkplaats, dat je het kopen kunt. Het is er dus niet zomaar, nee, je moet het kopen, je moet het je toe-eigenen. En daarvoor heb je geld nodig, ruilmiddel. En je moet zorgen dat je veel van dat ruilmiddel hebt, want dan kun je alles kopen.

Jullie vragen je misschien af of ik gek geworden ben, maar ik probeer jullie duidelijk te maken dat dat een wezenlijk verschil is, of je daar opgroeit, of ergens opgegroeid bent waar alles er gewoon is, je mag ervan nemen.

Dat geeft een heel ander gevoel. Dat geeft niet het gevoel van zorgen dat je het ... Enzovoorts.

Dat maakt de stap naar iets wat onzichtbaar is, maar wat alles eigenlijk laat voortkomen, héél klein. Dat kost je geen moeite. Voor ons is dat een enorme afstand.

Eigenlijk moeten we dan, door de opvoeding die we gehad hebben en de maatschappij en het tijdsgewricht waarin we leven, een enorme stap maken van alles wat normaal voor ons is, naar iets wat eigenlijk niet bestaat...

We moeten ons dus eigenlijk helemaal terugtrekken achter gesloten oogleden, weg van die hele gedeelde, verdeelde, fragmentarische wereld waarin we leven, waarin elk onderdeel gemaakt is. Daarin is de natuur eigenlijk een vreemd verschijnsel ... dat is toch vreemd, dat er nog een stuk wereld is waar niets gevraagd wordt, waar wel wetten gelden, maar waar in eerste instantie niets gevraagd wordt of reclame gemaakt wordt, waar je geen geld voor nodig hebt om erin te zijn... Dat is een geweldig verschil.

En, wij kunnen niet terug naar dat natuurlijke levensgevoel dat je opgenomen bent in een geheel wat onafhankelijk is van jou. Want zo is het niet bij ons. Het is nu zo dat het milieu echt afhankelijk is van ons, nietwaar, dat zijn al die problemen die we hebben.

Wij leven in een wereld waar heel veel afhankelijk is van ons. Maar we zitten wel met dat bewustzijn dat we de dingen kunnen maken, dat we de dingen kunnen hanteren, dat we de dingen kunnen veranderen... We hebben helemaal niet het gevoel van dat we opgenomen zijn in een onafhankelijk totaal waarin we ons moeten schikken ... en dat daaraan te grondslag nog iets groters ligt, iets onzichtbaars, wat dat alles omvat en wat je gunstig moet stemmen. Dat is belachelijk voor ons ... dat is toch belachelijk...

Dus wij moeten een hele grote stap in onze inleving maken. Denk er eens even aan waar bijvoorbeeld de Zenkloosters ontstaan zijn, midden in de natuur – niet nu, maar toen ze ontstonden, midden in de natuur. Een zeer geordende leefgemeenschap, vaste regels, waar alle tijd was om je daarin te verdiepen. En nu wordt van ons allemaal, ook van mensen die nu mediteren, iets totaal anders gevraagd. Er wordt eigenlijk gevraagd om even te vergeten dat je een belangrijke factor bent, even te vergeten dat je je verdedigen moet, even te vergeten dat je je onderhoud bij elkaar moet zien te krijgen, op een of andere manier.

Dat betekent dat we in ons normale leven aandacht moeten geven aan al datgene wat daar gegeven was. Daar heeft de boer die zijn rijst pelt en bewerkt nog heel veel tijd, mensen, ik heb dat gezien. En ook mijn monteurs, die in verhouding veel verdienden, hadden de gewoonte om één week te werken en twee weken vakantie te nemen. Dat vonden Europeanen natuurlijk heel gek. Maar wat zouden ze, ze konden toch niet tien klokken kopen en zes huizen. Dus ze deden twee weken niks. Heerlijk!

Dus je ziet dat zulke mensen totaal anders reageerden op die overgang. Maar wij zijn al heel ver doorgeschoten. En ik vrees dat die mensen precies dezelfde evolutie moeten doorlopen, dezelfde ontwikkeling, ook alles benoemen en onderscheiden. Alleen, ze moeten het in een veel sneller tempo doen dan wij, willen ze een beetje gelijk komen. Vandaar dat het ook begrijpelijk is dat daar excessen ontstaan naar de andere kant.

Maar wat het belangrijkste is voor ons, is om te beseffen dat we weggeraakt zijn van een ons natuurlijk bevinden in het geheel wat we de wereld noemen. We zijn weggeraakt. Dat hebben we niet bewust gedaan, dat is gebeurd, door de evolutie is dat gebeurd. En ik denk ook dat dat nodig is, want de natuurmens – laat ik hem zo nou maar eens noemen – hoefde zich niet te verdiepen in een samenhang die zijn bevattingvermogen te boven ging, tenzij hij er speciale aandacht aan gaf. Dat hoefde hij niet. Wij zijn nu op het punt gekomen dat we het moeten. En nu moeten we dus die bijna reuzensprong maken, want we hebben niet meer de hulp van het gevoel hierover. Wij moeten het helemaal gaan beseffen.

Als je hier al belangstelling voor hebt, begint het bij zoiets simpels als dat je op den duur behoefte gaat krijgen om niet aldoor met elkaar te zijn. Dat je gaat merken dat, wil je gaan beseffen, het nodig is om je af te zonderen – weliswaar in een kunstmatige ruimte, die ook weer geen natuurlijk verband heeft met het geheel. Dat moet je ook beseffen. Maar dat je je dus ook moet onthouden van het gezelschap van anderen. En dat wordt in onze wereld natuurlijk steeds en steeds moeilijker, want we komen met steeds méér.

En we beseffen nog niet, althans niet écht, dat als we zo doorgaan en we krijgen niet nog meer ongeneeslijke ziekten, we dan zo dicht op elkaar zitten dat we echt héél bewust moeite moeten doen om nog alleen te zijn. Want het is natuurlijk zo, als je in een kamer alleen gaat zitten, de gedachten en gevoelens van de mensen in de andere kamer er ook zijn. Ik bedoel, jullie zijn allang niet meer zo naïef dat je denkt: dat zie ik niet, dus dat is er niet. Het is er gewoon. En dat je dat allemaal moet beseffen, dat dat onvermijdelijk zo is.

“Dat betekent één ding: dat je heel diep in jezelf moet gaan. En dat je het vermogen zult moeten ontwikkelen om van dat denken-voelen – wat onverbrekelijk verbonden is met alles om je heen, met de mensen om je heen, met de gedachten om je heen, met de gevoelens om je heen – een heel klein beetje los te komen, wil je de stilte ervaren van dat wat nog niet aangeraakt is in jou, nog niet aangeraakt door de ervaringen, nog niet aangeraakt door de gedachten.” Want ervaringen zijn tenslotte niet anders dan

vertalingen in jouw bewustzijn, van iets waarvan je tot op de dag van vandaag niet weet hoe het precies is. Je kent alleen maar je vertaling. Maar die vertaling, die voortdurend in beweging is door je denken-voelen, is wel ontzettend hinderlijk als je tot een beginsel wilt doordringen, dat onafhankelijk is, dat eeuwig is, wat zich wel manifesteert in de schepping, en in jou, maar wat op zichzelf onafhankelijk is. Dat is voor ons een heel wonderlijk iets.

En we hebben natuurlijk van allerlei geschapen in de wereld. We hebben een god geschapen en je hebt er allerlei namen voor, maar we weten heel goed dat dat iets is wat in ons bewustzijn is ontstaan – tenminste ik denk dat dat bij jullie nu wel zo is. We denken niet meer dat er ergens iets is, het is in ons ontstaan als vertaling. En met die vertaling leven we, daar hangen we alles aan op. Maar heel diep in weten we dat dat niet klopt, dat je het zou moeten beleven – beleven is iets anders dan weten. Dat het een levende ervaring voor je zou moeten zijn, dat je dus eigenlijk een vertegenwoordiger bent van iets onzichtbaars; iets dat alles bevat, ook de toekomst, ook het verleden; waarin jij bent en waarin jouw geboorte en jouw dood besloten zijn. Want dat zijn de maatstrepen die ons bewustzijn kent. Eerst is er niets, dan is er een conceptie, zaad en eikel, en we weten nauwelijks, ja, we weten het wel als gegeven, maar het is geen levend gevoel. En we weten het sterven, en ook daar weten we eigenlijk heel weinig van, want we zijn er bang voor. We zijn bang voor dat moment dat de mens zijn lichaam aflegt, want dan worden we geconfronteerd juist met dat tijdloze beginsel, wat in ons gewone leven nog nooit een rol gespeeld heeft, behoudens een klein enkel moment.

We hebben ons leven zo geregeld – je kunt het zelfs in de taal nagaan – dat we het sterfproces afdekken en wegbergen, liefst in een ziekenhuis. En nu zeg ik iets heel lelijks: we zijn een beetje opgelucht als het graf er is, want dan is het afgelopen, dan is dat moment voorbij. Verder zijn we er bang voor en proberen we ons ervoor te verzekeren. Terwijl het tijdloos beginsel nu juist dat is wat ons het gevoel zou kunnen geven dat we tijdloos geborgen zijn, en dat we, wat er ook gebeurt, daar altijd in zijn.

Maar voor ons hier, voor alle volken en delen van de wereld waar die verzelfstandiging, die individualisering – ‘individuatie’, zoals Jung het noemt – ver is voortgeschreden, is een natuurlijk besef van het tijdloze heel ver weg. Daarom moeten we heel bewuste acties ondernemen. En we zullen ons leven zo moeten inrichten dat we ons in dat drukke, volle leven – of het nu een religieus leven is of een lekenleven buiten een georganiseerde godsdienst – terug kunnen trekken uit dat al maar doende, al maar bezige, al maar vragende en vervullende, om weer tot besef te komen van dat beginsel. Dat is dus niet niks.

Je ziet aan de volken van het oosten, waar nu de industrialisatie komt, dat ze met de wereld waar wij gewoon in zijn te leven weinig raad weten, daar moeten ze nog aan wennen. Wij zijn op het ogenblik een beetje de tijd voorbij dat overal transistormuziek klinkt, want wij hebben nu walkmans, maar dat is daar nu aan de hand. Minder in Japan, omdat ze daar een eindje verder zijn. Maar je ziet dat overal dezelfde dingen gaan gebeuren. En juist omdat wij al zo ver gevorderd zijn in dat fragmentarische, in dat verdeeld zijn, moeten wij heel bewust iets doen om weer terug te kunnen keren tot een beleving – dus niet een weten van of een filosoferen over, maar een beleving – van dat tijdloze, waarin geboorte en dood besloten zijn.

Je kunt vanuit je positie van het fragmentarische ook geen reflectie plegen op dat wat vóór de reflectie ligt, en ook ná de reflectie ligt, wat er eigenlijk niks mee te maken heeft. Als je dat beseft, bespaar je jezelf een hele hoop energie. En je hebt die energie hard nodig, want het ingaan op dit allereerste, dit oorspronkelijke, de oorsprong, vraagt een geweldige concentratie. En die concentratie wordt natuurlijk gestoord door de ongedurige, gedeelde geest die we hebben. Dat is duidelijk. Want de hele dag wordt onze aandacht gevraagd voor de honderd en één dingen waar we aan moeten denken, waar we aan moeten voldoen, wat moet gebeuren, enzovoorts.

We beseffen heel weinig dat je niet daar naartoe kunt gaan en verder hetzelfde blijven, maar dat je je als geheel voor dat tijdloze moet openen. En elk restje van die verdeelde, fragmentarische wereld is enorm storend. Het is een absoluut iets. Dat is waar wij mee te maken hebben. Met zulke simpele dingen als een energie-oefening zit dit je dwars, dat je die gedeelde toestand van je geest niet volledig los kunt laten, want anders zou je zonder enige moeite ervaren wat er voortdurend in je lichaam aanwezig is. En het wonderbaarlijke is dat op het moment dat je het gaat ervaren, wordt het ook versterkt. Het is dus een kwadratische werking, doordat het versterkt wordt, ervaar je het weer makkelijker, enzovoorts.

Die overgang van de verdeelde toestand in de toestand van heelheid kun je niet doen. Terwijl we in de rest van ons leven altijd gewend zijn dat we iets kunnen doen. Dat is ook alweer zoiets moeilijks. Je kunt het alleen ontvangen. Het enige wat je kunt doen is een situatie scheppen waarin dat ontvangen makkelijker mogelijk is. Dat kun je doen. Maar dat vraagt dus een groot vertrouwen. Dat vraagt een vertrouwen in iets wat er nog niet is als geestestoestand in jezelf. Dat betekent eigenlijk dat je je zou moeten kunnen herinneren hoe je was toen je pas geboren was. Toen was je nog in het geheel en je had nog niet de beschikking over je uitvoerend instrument, omdat dat ook

nog in bewustzijn moest groeien. Maar je was dat geheel. En je had ook een natuurlijk vertrouwen.

De natuurmens heeft een gedeelte van dat vertrouwen behouden. Hij weet wel niet waarom, maar het is er nog.

Dat vertrouwen hebben wij niet. Dus we moeten eigenlijk op weg gaan zonder enige aanduiding van zekerheid dat dat andere er is – hoogstens als een vermoeden in onszelf. Maar meestal treedt dat op in de momenten dat de zekerheden die je normaal hebt er niet zijn, als die weggefallen zijn, door verlies, door dood of door ongeluk. Maar al die tijd dat het ons goed gaat en dat we er helemaal geen boodschap aan hebben, is dat tijdloze er en nodigt ons uit – wat in sommige religies, onder andere de joods-christelijke religie, vertaald is tot een persoonlijke verhouding van de mens tot God. Maar dat is een vertaling.

Dus in die wereld waar wij in leven, moet je eigenlijk een heel eind teruggaan – of heengaan, want dat is hetzelfde, of je het nu herinnering noemt of dat je het vertrouwen noemt, dat is hetzelfde. Maar je moet eigenlijk op een vriendelijke manier – het is heel belangrijk dat het vriendelijk is – losraken van die ongedurige, verdeelde wereld waarin jij leeft en die jij bént.

Ik leg zo de nadruk op dat ‘vriendelijk’, omdat wij vaak in onze poging om dat andere een kans te geven toch van ons uit een geweldige dictatuur inzetten, het op een of andere manier af willen dwingen. Of het nou is in de vorm van offers, of, zoals het in de wetenschap een poos gepoogd is, modellen te maken die alles zouden voorspellen. Dat is eigenlijk op een andere manier precies hetzelfde: het afdwingen. En we weten nu in de wetenschap dat dat niet gaat. Zover zijn we wel.

Maar dat geldt voor alles. We hebben aan het begin gezegd: het is nodig dat we ons bewustzijn veranderen. Ja, dat is inderdaad nodig. Maar het is goed, daarom heb ik het er vanochtend zo uitvoerig over, om je bewust te zijn in welke baarmoeder wij groot geworden zijn – als je onze maatschappij als een baarmoeder van onze gemeenschap ziet, waar iedereen zo denkt als hij denkt. Zonder dat hij zich bewust is dat hij dat doet. En zich daarmee de mogelijkheid ontnemt om het oorspronkelijke, het andere, te beseffen.

In dat gegeven waarin je altijd leeft, moet je dus niet gaan zitten denken over dat tijdloze. Dat gaat niet. Dat kun je alleen maar beseffen...

Wat je natuurlijk wel kunt doen is in dat tijdelijke, dat verdeelde, ordening aanbrengen. Dat is al een geweldig iets. Maar zelfs daarin ordening aanbrengen, kan alleen doordat je het loslaat. Want iemand die chaotisch is kan op een ochtend zijn

kamer heel precies, ijzingwekkend nauwkeurig inrichten, maar daarmee is in zijn chaotische toestand niets verandert. Het gaat veel verder. Het gaat om een innerlijke ordening, en die kun jij niet aanbrengen, die kun je wel toelaten.

Dus het draait aldoor om hetzelfde: dat je gaat beseffen dat je in je normale toestand probeert dingen af te dwingen. En dat je je daar bewust van wordt. Dat is heel belangrijk.

Het is dus eigenlijk een hele gecompliceerde weg, die weg naar een besef van het tijdloze beginsel. En dat uit zich in alles wat we doen. Als je jezelf nagaat van het moment dat je wakker wordt, dat je je wast, dat je je aankleedt, en je gaat na in welke zielstoestand dat gebeurt, dan kun je heel veel opmerken. Dan kun je zien dat je eigenlijk altijd maar toeleeft naar het volgende moment – ik geloof dat het zo het beste gezegd is, dat je nooit op het moment zelf bent, dat je altijd toeleeft naar het volgende moment. En als je in het volgende moment bent, leef je wéér naar het volgende moment, en wéér naar het volgende moment, en wéér naar het volgende moment. Dat doe je voortdurend.

En je zou het eigenlijk in je slaap ook willen en daarom droom je. Als je dat beseft, kun je veel speelser tegenover je dromen staan, want dromen doe je natuurlijk. Dan zul je een heleboel dromen ontdekken die niks anders zijn dan die eeuwige poging om in het moment te zijn waar je niet bent. Het kunnen prachtige dromen zijn, geweldige visioenen, maar dat is de basis: dat je niet rustig kunt zijn in het moment waarin je bent, en dat het rustige zijn in het moment waarin je bent véél belangrijker is dan álles wat je kunt bereiken.

Daar zit het geheim in, daar-rustig-in-zijn. Zoals die natuurmens het vrij vanzelfsprekend vond dat als hij voldoende had dat hij dan vakantie nam, zoals mijn monteurs deden. Om rustig te kijken naar het leven wat zich voltrekt, daarin niet zoveel gestoord te worden.

Het gaat erom dat je die smaak krijgt voor dat rustig in het moment zijn. Terwijl je heel goed weet dat er waarschijnlijk een heleboel gebeuren moet, maar dat dat alles op zijn tijd wel kan. En dat is in het gewone dagelijkse leven een vooroefening voor het alleen zijn, want zomaar pats boem alleen zijn lukt niet, want die beweging draait bij je door.

Dus voor ons, in onze situatie – die echt niet makkelijk is – heb je beide nodig: het besef van in het moment mogen zijn, en die momenten van afzondering. En die momenten van afzondering, zullen op den duur dat besef van in het moment mogen zijn versterken. Omgekeerd zal dat in het moment mogen zijn, die korte perioden van

afzondering versterken in hun diepgang. Dat is eigenlijk de hele meditatieweg zoals hij voor ons mogelijk is.

Dat vraagt dus een heel intens, doorlopend besef van waar het om gaat – en dat is een besef van je gedrag, van je handelingspatroon, van je manier van oordelen en waarderen, van kijken en luisteren. Bij luisteren kun je dan dat wat er gezegd wordt blijven volgen, en niet tegengehouden worden door iets wat je niet snapt of wat je onlogisch vindt of wat je onjuist vindt. Want op het moment dat je daar blijft steken, hoor je niet meer wat er gezegd wordt. Een poosje later hoor je weer wat er gezegd wordt, ja, maar dan zit daar een hiaat tussen. Dus het luisteren en kijken is een kunst, echt een kunst.

Dat kunnen wij dus dagelijks doen, in verband met het kunnen volbrengen van die reuzenstap vanuit onze situatie, ons bewustzijn, naar een bewustzijn wat alleen open is, dat alles ontvangt wat komt. En vertrouwt dat als er uit datgene wat tot je komt iets is wat jouw actie vraagt, dat die actie dan wel door jou gedaan zal worden. Maar dat je niet hoeft te denken – want dat doen wij altijd – wat zal ik doen als dat... Dat is een totaal ander iets.

Wij zitten in die wereld waar je altijd van tevoren moet weten wat je gaat doen, en dat weet je dan niet. Dat weet je absoluut niet. Dat moet op het moment zelf gebeuren. Dus ook geen keuze. Maar ik denk dat dat vertrouwen dat zich wel aan zal dienen wat je doen moet, groeit in dat besef van hoe je nu leeft, wat je in de momenten van afzondering gaat ervaren, enzovoorts. Het is dus steeds een heen en weer, net als de adem, in en uit – in de momenten van afzondering laat je alles van je weggaan, en als je in je gewone leven bent laat je het weer tot je komen. Maar je begrijpt wel, je kunt het niet aldoor maar tot je laten komen. Dat is wat maakt dat wij in ademnood komen. We zouden eigenlijk wel altijd willen inademen. Maar we moeten ook weer uitademen, los-laten, laten gaan, zodat we geen last meer hebben.

Dat geldt voor alle perioden in ons leven. En dat is een macht die dan werkt. Als je dat probeert, als je dat echt praktiseert, dan zul je merken: het werkt. Het werkt echt. Het enige wat van je gevraagd wordt is daar aandacht voor krijgen, dat is het enige.

Gesprek (fragment)

- A.: Ik blijf het heel erg moeilijk vinden om dat te vatten, het tijdloze beginsel. En zoals je nu zei: God is een uitvinding van ons bewustzijn ...

- *Maarten*: ... is een *vertaling* van ons bewustzijn.

- *A.*: Een vertaling, ja.

- *Maarten*: Ja, dat is ook moeilijk, natuurlijk, want je bent groot geworden in die vertaling. Je kunt het misschien op een eenvoudige manier aanduiden.

Als jij naar een boom kijkt en je zegt 'boom', dan kun je dat ook zeggen als je weg bent van die boom, dan heb je de aanduiding van de boom. Maar als je heel dicht bij de boom bent en je zou er lang bij blijven, ga je merken dat die boom meer is dan het woord 'boom', dan die categorie. Want het woord 'boom' is een aanduiding van iets waarvan wij weten dat het correspondeert met de levende boom, die je voelen kunt, die iets voor jou betekent, die gevoelsmatig ook iets voor je betekent, die niet alleen maar dat abstracte 'boom' is. Dat is hetzelfde.

Wij zijn groot geworden in de wereld waar de namen, de aanduidingen, heel belangrijk zijn geworden, want kijk, aanduidingen, namen, woorden, benoemingen, kun je rangschikken, kun je onderscheiden, kun je achterstevoren zeggen. Daar kun je alles mee doen. Maar met die levende boom kun je niet jongleren. Die is daar. En hetzelfde geldt ten opzichte van dat tijdloos beginsel. Daar hebben wij over de wereld heen allerlei vertalingen van gemaakt. Taoïsten hebben daar een vertaling van gemaakt, boeddhisten, hindoes, mohammedanen, christenen. Al naar de aard van het volk, van de omstandigheid, van de tijd, van het klimaat, van het stuk van de wereld waar ze leefden en wat dat allemaal inhield. De manier waarop je het gaat vertalen is afhankelijk van de plek waar je je bevindt, en in hoeverre de evolutie, de totale evolutie van het menselijk bewustzijn, is voortgeschreden.

Wij zijn nu op een punt van de evolutie dat we, met behoud van alles wat we weten, wat we gedefinieerd hebben, wat we onderscheiden hebben, met behoud van dat alles, óók gaan beseffen dat het opgenomen is in dat tijdloze. Er is geen weg terug. We kunnen niet terug naar de natuur, dat gaat niet. We kunnen alleen verder, dus meer bewust worden, namelijk van al datgene wat we onderscheiden hebben, ook in onszelf, en het totaal wat we zijn. Dat is niet niks. Want het gaat niet om een mentaal begrijpen, maar het gaat om echt *beseffen*, en dat is waar het gevoel bij is, waar de beleving bij is.

- B.: Alles wat je nu gezegd hebt, staat dat niet allemaal in de Bijbel of in de Veda's en in al dat soort geschriften.

- *Maarten*: Natuurlijk, daar staan aanduidingen in. Zodra je echt beseft waar het om gaat, dan vind je het in alle geschriften terug, in allerlei toonaarden. In de Bijbel, in de Veda's, in de boeken van de islam, de Koran, de Talmoed, de Tora. Ja, natuurlijk. Het is als zodanig niet nieuw. Wat nieuw is, is jouw eigen beleving. Dat is nieuw, dat is er nog nooit geweest.

- B.: Wat bedoel je met 'eigen beleving'.

- *Maarten*: Jouw eigen beleving, een beleving zonder woorden. Maar de belevingen van vele anderen die er geweest zijn en die er woord aan gegeven hebben, ja, die hebben we, dat is onze erfenis. Maar zodra je het zelf beleeft, ga je het herkennen in wat al gezegd is door de eeuwen heen. Dat is het eigenlijk.

- C.: Mij spreekt dat idee van de alomtegenwoordige natuur die niet beheersbaar is heel erg aan. En ik realiseer me dat het bij ons ingeslepen is dat alles beheersbaar is. Zelfs in kwesties van leven en dood. Dat kan heel benauwend zijn, want het kan je een verantwoordelijkheid geven wat niet nodig is.

- *Maarten*: Wat niet nodig is, ja. We beseffen dan onvoldoende dat wij onderdeel zijn van een ontwikkeling, van een evolutie. Dat hebben we niet gedaan.

- D.: Mag ik hier even op inhaken. Dat wou ik namelijk ook vragen. Je schetst aan de ene kant een situatie die helemaal groeit. Wij groeien op in een totaal andere omgeving, maar aan de andere kant hoor ik je ook zeggen: je hebt het zelf gedaan. Hoe verhoudt zich dat?

- *Maarten*: Wat je daar zelf in doet is dat je de vertaling zo gelooft dat je van daaruit doet. En daar kun je mee ophouden op het moment dat je op een of andere manier beseft: dat is het niet helemaal.

De verwerkelijking van het inzicht

Inleiding donderdagmorgen 7 juli

We zullen vandaag trachten een iets helderder inzicht te krijgen in de verhouding tussen inzicht en de uitwerking van dat inzicht.

Inzicht is een initiërend iets. Inzicht opent de mogelijkheid om zowel de wereld als jezelf anders te ervaren. Dat is een gevolg van inzicht. Maar met die andere ervaring van de wereld en van jezelf ga je aan de gang. En in dat aan de gang gaan is ook iets op te merken, omdat je meestal, als je aan de gang gaat, terugvalt in de manier van aanpak vanuit je oude positie van vóór het inzicht.

De eigenlijke moeilijkheid is dan dat wij, als we vanuit een andere ervaring gaan oefenen, dat aanpakken vanuit de oude manier van doen. En dat hebben we niet in de gaten – totdat ons inzicht groot genoeg is.

Dat is jammer, want als je oefent aan de verandering van het bewustzijn – als je dat althans wilt – dan heb je nog niet die vrijheid die nodig is om echt dat inzicht te verwerkelijken in je leven. Want voor het verwerkelijken in je leven van een nieuwe inzicht, heb je vrijheid nodig. En die vrijheid, die soepelheid, dat aanpassingsvermogen, zit niet in die oude werkwijze – die oude werkwijze van een besluit nemen, je wil erop zetten, en tot een bepaald resultaat komen. Met dat inzicht waardoor je wereldbeeld en je zelfbeeld is verandert, is die werkwijze niet adequaat. En dat veroorzaakt heel veel oponthoud, maar, nog erger, je krijgt er de smoor over in. Want je hebt een gevoel van waar je naartoe wilt – dat is dus een evenwicht brengen tussen je inzicht en wat je doet – en als dat niet direct gaat, krijg je daar de smoor over in. Dan is meestal het gevolg dat je het dus nóg harder probeert op de oude manier en dus op den duur echt ergernis gaat voelen. Wat er dan ook nog gebeurt is, omdat het niet lukt, je andere mensen juist probeert te overtuigen van je inzichten. Dat is heel grappig, maar dat gebeurt dan.

Dus het is wezenlijk van belang om even te zien wat daarvoor nodig is. Een van de eerste dingen is dat je, zowel in het zitten, in de afzondering zijn, als in de dag, leert om voortdurend te ervaren. Dat is heel belangrijk. Want het is nu eenmaal zo dat als je echt ervaart, dan denk je er niet over. Zolang je erover denkt, kun je niet echt ervaren. Jullie hebben het gemerkt met de energie-oefening die we 's avonds doen, dat wat je dwars zit dat is dat hele bestel van gedachten die je erover hebt. En dan zeg je natuurlijk tegen jezelf: nou moet ik het voelen... Dat gaat niet, dat valt buiten je wil. Dat is dus in de oefening heel duidelijk. Maar dat is ook in het dagelijks werk, in het dagelijks doen. Als je er niet helemaal in bent, heb je er allerlei gedachten over. Dat is ook zo merkwaardig, dat moet je maar eens bij jezelf opmerken: voordat je het gaat

doen, heb je er ook allerlei gedachten over, wat er gisteren was, en eergisteren, en hoe het geweest is... Je begint niet direct, je hebt er eerst gedachten over. Dat maakt dat je wat je aan het doen hebt niet kunt ervaren, terwijl daar dan tevens inzit, in dat dagelijks doen, dat je altijd naar het volgende wilt en niet daar waar je aanwezig bent. Wat ik zeg is natuurlijk heel simpel en jullie zullen allemaal zeggen: ja, zo zit dat. Maar nou doen... Dan merk je dat je nog steeds helemaal vastzit in die oude manier van leven – want dat is eigenlijk een manier van leven – om je altijd eerst een denkbeeld te vormen en dan pas te doen. Terwijl het erom gaat om in het doen, tijdens de ervaring, dat wat nodig is in je te laten opkomen, dus er vanuit te gaan dat je niet van te voren kunt weten wat nodig is.

Dit zijn hele basale dingen waar ik het over heb. Maar daar gaat het juist om dat je tijdens het doen het pas in je helder laat worden wat het volgende is – en dat is dan niet eens overleg in jezelf, je ziet gewoon wat er gebeuren moet. Dat verandert je hele handelingspatroon, het maakt het vloeiend, het wordt niet tegengehouden. En dat kun je juist heel goed oefenen in allerlei eenvoudige oefeningen die wij hier doen. In het lopen kun je aan jezelf opmerken of je inderdaad voortdurend in beweging bent, of dat je telkens eigenlijk even stilstaat. En je merkt ook dat als je voortdurend in beweging bent, het lopen heel anders is, dat is dan een vloeiende beweging. En dan merk je ook dat je in dat lopen op álles moet letten.

Dan komen we vanzelf bij het volgende punt: dat je pas iets heel natuurlijk kunt doen, als de opeenvolgende handelingen ondergebracht zijn bij het mechanisch bewustzijn. Je lichaam heeft een mechanisch bewustzijn: als je iets voortdurend herhaalt met aandacht, wordt het thuisgebracht in het mechanisch bewustzijn. Dan hoef jij dáaraan geen aandacht meer te geven, je hoeft alleen maar op te letten wat er gebeurt. En daar ging het juist om, want dan voel je als er iets niet vloeiend gaat, wanneer het niet vanzelf voortvloeit uit het voorgaande, zonder jouw *inmenging*. En als je dan voelt dat het nog niet goed gaat, kun je vanuit die vrije positie corrigeren, dat wil zeggen, kun je het anders gaan doen. Maar ook dat moet weer ondergebracht worden in dat mechanische lichaamsbewustzijn. Zo gaat het.

Dan zul je merken dat, wélke oefening ook, heerlijk is. Want je hebt dan vakantie, dat wil zeggen je *geest* heeft vakantie, je geest is alleen maar aandachtig. Dat kost weinig energie. En verder *ervaar* je steeds. Dat is wat ik daarnet bedoelde, je ervaart steeds en je hebt vakantie.

Dat betekent dus dat je jezelf elke dag vakantie kunt geven. Dat zal niet de hele dag door lukken, maar toch een groot stuk van de dag. Dat hoeft niet alleen tijdens het zitten te zijn of tijdens het lopen, het kan geleidelijk aan doordringen in je gewone dagelijkse handelingen. En dan kijk je er ook heel anders tegenaan. Dan is het niet

meer een oefening, dan is het een *leefwijze* geworden. En die leefwijze kan zich uitbreiden. Daarmee oefen je dus – dat is onverbrekelijk ermee verbonden – ook je adem en ook je energiebesteding.

Ik ben nu begonnen aan de heel concrete kant, dat wat je voor je ogen kunt zien gebeuren en dat wat je kunt voelen. Maar daarmee gaat gepaard dat én de adem én de energie op een andere wijze gebruikt gaan worden. Dat betekent dat de energiecirculatie en wat we dan die ‘innerlijke glimlach’ noemen, niet beperkt blijven tot dat moment dat je daarmee bezig bent, maar dat dat zich uitbreidt in je leven. Dat is heel erg nodig.

Want de eigenlijke geschiedenis van ons in de evolutie, de geschiedenis die wij doorlopen hebben in de evolutie, is terug te vinden in de organisatie van de energiecentra, de organisatie van chakra's. De organisatie lijnen zijn gegeven, voor ieder mens, waar ook ter wereld. Maar de manier waarop die organisatie, die samenwerking, tot stand komt, is afhankelijk van jouw persoonlijke wijze van leven en van jouw wijze van aandacht hebben in het leven. En je zult, als je een poosje constant oefent, zonder er al te veel over te denken, merken dat er centra zijn die minder ontwikkeld zijn en andere die meer ontwikkeld zijn. Dat heeft nou precies te maken met je verleden. En dan bedoel ik niet het verleden van die ene leven, maar van alle levens. Daar heeft het mee te maken. Dus je kunt aan de wijze waarop jouw centra werken, weten hoe je in vorige levens daarmee omgegaan bent. Heel ... ongelijk.

Ook de hoogste centra kunnen alleen maar goed werken als de andere centra in balans zijn. Als één centrum heel erg ontwikkeld is en de andere zijn minder ontwikkeld, dan is daar een stop op. Behalve dan dat je een niet erg, laten we zeggen, gebalanceerd mens bent, gewoon in het dagelijks leven, in het menselijk verkeer, zit daar een disbalans in. En daar kun je dus aan werken. Als je dat opmerkt bij jezelf dat er centra zijn die onderontwikkeld zijn, dan kun je daar rustig aan werken door er steeds aandacht aan te geven – aandacht betekent namelijk dat de energie daar naartoe gaat. En energie kan het geleidelijk aan glad trekken, in evenwicht brengen.

Dat is natuurlijk niet een werk van een achternamiddag, dat gaat door. Je hebt nu een sleutel in handen waarom de meditatie weg een weg voor het leven is.

Als je je niet tevreden stelt met dat nieuwe inzicht dat je gekregen hebt en denkt: nou ben ik er eigenlijk, de wereld is anders voor mij, dan zul je hier op in willen gaan. En het heerlijke is dat als je *hier* op ingaat, dan verdwijnen je problemen. Dat zeg ik wel eens meer en jullie zijn heel braaf en jullie geloven dat wel van mij, maar eigenlijk denk je: nou...

Als je echt bezig bent aan fundamentele zaken, verdwijnen je problemen, want die problemen zijn op een gebied waar je innerlijke werk er niks mee te maken heeft. Je hebt er wel mee te maken als je weer terug bent in de ervaringswereld van het 'ik', dan heb je er weer mee te maken. Maar je weet nu dat er dus een mogelijkheid is dat er een moment is in de dag dat je daar niet mee te maken hebt.

Dat geeft dus tevens het antwoord op dat we heel vaak denken: eerst moet ik dit of dat probleem opgelost hebben, dan kan ik dat andere werk gaan doen...

Het is omgekeerd, want dat andere heeft veel meer macht en veel meer kracht. En dat is de basis van je bewustzijn. Dat is de basis van je kijken en luisteren en ervaren. Dus als je bezig bent aan die basis, dan heeft wat er het gevolg van is geen toegang tot je. Het enige wat nodig is, is dat je in een toestand komt van je 'ik' dat het niet zo ontzettend met zichzelf bezig is. Dat is inderdaad nodig. Er moet een kleine opening zijn dat je niet *aldoor* maar met jezelf bezig bent, dat je je aldoor dingen afvraagt die uitsluitend met je 'ik' te maken hebben – die hebben niet te maken met jouw weg, die hebben niet te maken met jouw wezen. Want zolang je daarin rondart, heeft je leven geen andere toekomst dan alleen maar te wachten en te proberen je telkens te bereiken en je telkens eraan te herinneren dat er nog iets anders is... Dat doet het ook, anders zaten we hier niet.

Maar door er zo op in te gaan, hoeft dat tijdloze beginsel niet zo lang te wachten. Je bent tenslotte op aarde gekomen om je bewust te worden van je wezen, en hoe je dat wezen in deze wereld tot uitdrukking kunt brengen. Onze positie is in het algemeen dat we wel een vaag vermoeden hebben van iets anders, en dat noemen we dan 'God' of we noemen het wat anders. Maar het hoort eigenlijk niet zo bij ons dagelijks leven. Naar de kerk gaan we wel eens, of elke dag, Maar als we op een bepaald moment naar de kerk gaan en we gaan de kerk uit, dan gaan we aan het dagelijks leven beginnen. Dat is die merkwaardige tweespalt. Dat moeten we hier niet gaan doen. We moeten dus die hele zaak integreren, zodat we inderdaad van dááruit kunnen werken, en hier zijn. En dat ruimt ontzettend veel op in jezelf, als we dat zo proberen, als we dus gaan begrijpen waar het om gaat.

Ik heb meestal heel veel aandacht gegeven aan dat inzicht, omdat ik gewoon om me heen zie, en ook bij mezelf opmerk, dat we proberen verandering aan te brengen, maar we doen dat op de oude manier. Dat gaat niet. En als het al gaat, gaat het langzaam en kost het *ongelooflijk* veel energie. En daarnaast heeft het ergernis, down zijn en uitzichtloosheid tot gevolg, en dat moeten we dat weer wegwerken en daar besteden we ook weer energie aan. Soms hebben we er anderen bij nodig...

Dat is doodzonde. Je kunt het gewoon dóén. Maar dan moet je bijvoorbeeld het zitten en het lopen en de ademoefeningen en de energie-oefeningen, niet afscheiden van je

leven. Dat hoort er gewoon bij, dat is elke seconde aan bod. Alleen jammer genoeg, doordat je bent geworden zoals je bent geworden in dit leven, is het voor jou gescheiden. En zo ga je er ook mee om.

Maar als je dus ziet dat het eigenlijk niet gescheiden is, dan kun je op een andere manier ermee omgaan. Het is niet alleen het oefenen van je spieren, het oefenen van de adem, van de energie, het is het weer vrijmaken van de geest. Dat is het eigenlijk. Zodat de geest weer fris op alles wat het tegenkomt kan ingaan, zonder *afgeschermd* te zijn door alles wat hij al ervaren heeft, in de oude gedachte – daar hebben we het al een paar keer over gehad – dat het verleden vastligt. Dat is echt een hele oude gedachte. En dat is niet waar, het verleden ligt niet vast. Als jij verandert in je bewustzijn, verandert je verleden. Dat de toekomst verandert nemen we grif aan, maar we beseffen niet dat een verandering in je bewustzijn een *totale* verandering is, die verandert *alles*.

Het is echt zo dat als je méér open raakt voor het totaal, je gaat merken dat wat je dacht dat je verleden was een lachertje is, écht een lachertje. De herinnering die je hebt is maar een splintertje van het totaal waar je doorheen gegaan bent. *En dat totaal is wel door jou geregistreerd, mind you*. Alleen, je kon er toen niet bij. Dus als je nu verandert, als je meer opengaat, komen *al* die ervaringen van het verleden ter beschikking. Dat is echt fantastisch, die komen allemaal ter beschikking! En die maken dat jij veel meer ervaart dat het verleden niet afgesloten is. Dat kun je nóg ervaren, anders ervaren, veel wijder ervaren. En je begrijpt wel, als je dat wijder ervaart, dan wordt je ervaring van nu óók wijder. En dan is je toekomst óók wijder. Het is naar *alle* richtingen uit.

En dat komt omdat je dan eigenlijk het tijdloze principe gaat ervaren. Het tijdloze principe bevat alles. Het enige wat niet al bekend is, wat er dus nog niet is, dat is de verwerkelijking in de materie. Die hangt af van de kwaliteit van je bewustzijn. Dat is dus het merkwaardige, dat gedetermineerde en dat vrije. Dat vrije zit in de verwerkelijking, afhankelijk van de wijdsheid, van de openheid van je bewustzijn. En het méést fantastische is, maar dat is ook echt *het meest en meest fantastische*, dat niemand je dit kan ontnemen, *niemand*. Jij bent de enige die het jezelf kan ontnemen, *niemand* kan het je ontnemen.

Je kunt er elke dag aan werken, van het moment dat je je ogen opslaat totdat je gaat slapen kun je eraan werken. En er aan werken betekent: aandachtig zijn.

Dus er wordt niet zoveel van ons gevraagd, we krijgen alles bijna. Het enige wat van ons gevraagd wordt is aandachtig zijn, en dus niet er omheen te denken en te filosoferen, afijn, extrapoleren naar de toekomst, wat we natuurlijk eigenlijk heel veel

doen. Dat is het enige wat je niet moet doen. Je hoeft alleen maar aandacht te geven, de rest krijg je.

Nou, dat was het.

Gesprek (fragment)

- A: Wat me bezig houdt is dat je zegt: “Jullie zijn dan aldoor met je ‘ik’ bezig.” Misschien is dat wel zo, misschien meen ik wel dat ik al aardig wat ervaar, maar...

- Maarten: Dat kan toch. Maar in de verwerking val je weer terug in je ‘ik’.

- A: Kan je dat concreet maken?

- Maarten: Heel concreet, in een grappig voorbeeld: er was een zenmeester die zijn verlichting kwijtgeraakt was. En hij vroeg zich af: waarom is dat gebeurd... Daar was hij erg mee bezig. Hij had er ook gesprekken met collega's over. Maar er veranderde niks aan. Hij had wel de discipline aangehouden dat hij zijn eigen meditatie ruimte schoonhield en dat hij ook het grindpad naar zijn meditatie ruimte goed schoonhield. Op een ochtend was hij daar aan het vegen en schoot er een steentje tegen een bamboestengel. Eigenlijk schrok hij daar een beetje van. En toen was het terug. Wat wij dan doen – want je vraagt om een concreet voorbeeld – is zeggen: ah, dat is dus dat steentje en die bamboesteel, daar gaat het om, en niet: het moment dat het gebeurde. We hechten het dus aan een materieel moment, een moment wat in de materie gestold is. Maar het is een beweging, een gebeurtenis, die niet in de materie is. Die weliswaar een gevolg heeft in de materie, maar in de oorsprong is hij niet in de materie. En daar is het gebeurd.

En dat ‘ik’ bestaat. Dat kan ik niet vaak genoeg zeggen, het ‘ik’ bestaat, en is niet slecht. Het is geen boosdoener en hoeft niet dood. Dat mag rustig blijven bestaan. Het enige is, hij moet jouw leven niet bepalen. Want daarmee bepaalt het eigenlijk alles, bepaalt ook de mogelijkheid van het totaal, omdat het uitwerkings-instrument niet in staat is om die geweldige potentie van het wezen te verwerklijken. Want het is met zijn uitwerking zelf bezig, het heeft geen voeling.

Kijk, als die meester nou een beetje dom was geweest, dan had hij een hele filosofie ontwikkeld over hoe je moest vegen.

Hij was gewoon maar aan het vegen. En toen gebeurde er iets wat hij niet verwacht had. Toen gebeurde het.\

Wij zijn gewend om alleen maar dat voor waar te houden wat zich zichtbaar in de materie voltrekt. Terwijl dat andere daar altijd aan vooraf gaat.

- *B*: Ik zie het me doen met hele simpele dingen. Ik sta te schoffelen en dan hoor ik te ervaren, dus ik moet dat schoffelen ervaren en dan zit ik eraan vast.

- *Maarten*: Ja, precies. Dus alle aanwijzingen zijn misschien een hulpmiddel, maar vaak zijn ze een rem. Maar als je dat nou maar vaak genoeg ervaren hebt ...

- *B*: Dan baal je er verschrikkelijk van.

- *Maarten*: Ja, precies.

- *B*: Een enkele keer heb ik eens een dag, dan lijkt het allemaal vanzelf te gaan. Als ik naderhand probeer na te gaan wat er dan gebeurde, is het dat ik me iets meer luisterend opstelde dan anders.

- *Maarten*: Ja, het is onopzettelijk. Je bent gewoon zo. Want als jij je voorneemt die dag luisterend te zijn ...

- *B*: Dan gaat dat niet.

- *Maarten*: Nee, dan gaat het niet. En dat geeft je natuurlijk aan de ene kant een gevoel van machteloosheid en aan de andere kant moet je lachen. Dat laatste is heel belangrijk.

- *B*: Want ik wil eigenlijk dat die dag er altijd is.

- *Maarten*: Ja, natuurlijk. Dat hoort bij het 'ik'.

- *C*: Als je hier een tijdje zit, een aantal dagen achter elkaar, dan merk je dat je makkelijker gaat zitten, er minder weerstanden zijn, je adem is zachter, er zijn ook minder gedachten. Maar dan merk ik ook een enorme neiging om je oude patroon weer op te pakken, om maar weer iets te doen te hebben. Vanmorgen zei ik het al: "Ik heb zin om te gaan schoppen".

- *D*: Ik kom hier tegen wat ik thuis ook tegenkom, alleen in omgekeerde volgorde. Thuis wil ik mediteren wel eens moedwillig vergeten, want dan zijn er zoveel andere dingen. En hier heb ik het gevoel 'oh, de zon schijnt, ik heb een lekker boek bij me', dat spijbel-gevoel, ik zou liever wat anders. Dat is hetzelfde.

- *Maarten*: Dat is in zekere zin hetzelfde, ja. Dat is dus het verlangen om gewoon in je ik-wereld te blijven.

- *D*: Je bedje is hier wel gespreid, maar je neemt jezelf mee, dus je komt dat toch weer tegen.

- *Maarten*: Ja, je komt tegen dat je 'ik' de stemmingen wil volgen. En je kunt alleen maar ontdekken dat het niet werkt door er aan toe te geven, lekker op je bed te blijven en een boek te gaan lezen, terwijl wij hier bezig zijn. Als je dat een poosje gedaan hebt, dan merk je dat het niet werkt.

Het is fantastisch dat je op aarde bent

Inleiding vrijdagmorgen 8 juli

We hebben deze week met elkaar een aantal zaken aan alle kanten onderzocht. Ik wil proberen die gebieden nog even in herinnering te roepen, zodat we ze nog bij elkaar hebben.

We zijn begonnen ons te verdiepen in de verhouding tussen hoe wij de wereld ervaren, zien, voelen, erover denken, erover oordelen, proberen te verbeteren, en wat we dan daarbij tegenkomen. Wat we tegenkomen is dat de wereld waarin wij leven onmogelijk de wereld kán zijn zoals die is, omdat wij de wereld waarnemen via onze zintuigen *in* ons bewustzijn.

De wereld waarin wij leven is ónze wereld, is óns bewustzijn. Vanuit die spiegeling in ons bewustzijn gaan wij op de wereld in, verhouden wij ons tot anderen, verwachten wij van die anderen, verwachten wij van onszelf. En zelfs als we niet tevreden zijn met onszelf, dan komt die ontevredenheid maar zelden van heel diep in ons voort. Dat is omdat ons van kleins af voorbeelden voorgehouden zijn, voorbeelden zoals we eigenlijk zouden moeten zijn. En die voorbeelden gaan terug op de beste mogelijkheden in een mens, maar een mens is natuurlijk nooit alleen maar de beste mogelijkheden. De mens is een samenstel van wat hij echt helemaal kan, en wat hij om een of andere reden heeft laten liggen.

Dus de wereld waarin wij leven, in ons bewustzijn, is heel onaf, is niet klaar, die moet zichzelf nog verder vervullen. En ook in dat vervullen laten we het niet eigenlijk gebeuren, zien we niet wie we zijn, maar proberen we ons te verbeteren, weer naar voorbeelden.

Het is heel belangrijk dat je dit ziet. Ik vertel dit zo rustig, maar het is eigenlijk een heel drama, wat in iedereen plaatsheeft, bij de een zus, bij de ander zo, bij de een heel duidelijk, bij de ander iets minder duidelijk. Dat wij dus steeds streven iets te verwerkelijken wat we niet zijn. We weten niet wie we zijn. Om te weten te komen wie we zijn, moeten we eerst *niets meer zijn* van alles wat we weten van onszelf, alles wat we kennen. En dan begint het pas.

Niet dat dit leven wat we leven niet nodig is. Natuurlijk is dat nodig, want het gebeurt, en het gebeurt al duizenden jaren. Maar er komt een moment in het leven van

een mens dat hij zich bewust gaat worden van zijn wijze van doen, niet alleen in de wereld, maar ook ten aanzien van zichzelf.

Als het dus echt duidelijk voor je is dat je eigenlijk *altijd maar weer* geprobeerd hebt om te voldoen, en je je nooit afgevraagd hebt waarom je daaraan zou moeten voldoen, waarom die andere mens, dat grote voorbeeld, nagevolgd moet worden – alsof niet in jou dat wat die andere mens zo geweldig maakt aanwezig is, niet in die vorm, maar in principe. En dat je dus nooit die andere mens kunt worden, dat je dat echt inzien *dat kan niet*, daarmee verloochen je jezelf. Je moet jezelf nog ontdekken. En als je jezelf ontdekt hebt, dan kun je je uiten, dan kun je aan dat wat je ontdekt hebt, uiting geven.

Dan pas voldoe je aan iets, dan voldoe je aan je wezen, je wezen wat je eigenlijk niet kent, omdat je leeft in de schaduw van dat wezen. De schaduw is het ‘ik’, dat is die vergankelijke mens die geboren wordt en opgevoed wordt en zich terecht vindt in deze wereld, en die uit wat hij begrijpt van deze wereld zijn eigen weg volgt, dingen doet, nalaat... Daarin leef je, daarmee leef je, dat is hetgeen wat je kent, daar komen je ervaringen uit voort.

We hebben er heel lang bij stilgestaan, dat die ervaringen voortkomen omdat je daar en daar bent geboren, in die en die samenleving, in die en die economie, in dat en dat klimaat, en nog veel meer. Al die invloeden, al die ervaringen vormen datgene wat je ‘ik’ noemt. En met datgene wat je ‘ik’ noemt ga je de toekomst tegemoet en beoordeel je je verleden.

We hebben erbij stilgestaan dat wij altijd denken dat het verleden vastligt, dat is gebeurd. Maar wat wij ervan ervaren hebben, hing samen met de toestand van ons bewustzijn toen we het ervoeren, en dat is maar een armzalig klein stukje.

Dus als wij ons bewust worden hoe wij functioneren in dit leven, dan kunnen we belangstelling krijgen voor dat proces wat we zijn. In wezen zijn we nooit vastgepind, in wezen. We doen wel net alsof we vastgepind zijn, maar we zijn niet vastgepind, we zijn een proces, we zijn een in- en een uitademing. En dat proces kan zichzelf leren kennen. Dat is een ongelooflijk iets: dat proces kan zichzelf leren kennen.

Het is dus nodig dat je dan niet al je aandacht aldoor maar weer geeft aan alles wat er al geworden is in je, maar dat je aandacht krijgt voor die mens die nog steeds wordt, dat proces wat nog steeds in gang is. Als je je als het ware omwendt, van *in* het proces zitten, naar je tegelijkertijd bewust zijn *wát* dat proces is – dat zijn dus twee dingen tegelijk – dan wordt vanzelf dat wat je in de loop van je leven hebt leren kennen niet meer zo oppermachtig. Dat dicteert jou niet voortdurend, omdat je je tegelijk bewust

bent dát je een proces bent en dat dat beïnvloedbaar is, door jezelf, doordat je je ervan bewust wordt – niet doordat je er iets aan gaat doen, maar doordat je je bewust wordt hoe het werkt, wat het eigenlijk wil.

En nou moet je daar niet weer een spaak in het wiel gaan steken en heel eigenwijs, vanuit dat beperkte, conclusies gaan trekken en eraan gaan fatsoeneren, maar dat gadeslaan voortzetten. Want dat is de enige kracht die wezenlijke verandering, een ontspanning, te weeg kan brengen. Niet alles wat je erover denkt, niet wat je erover denkt te kunnen voelen, we zijn *altijd* maar bezig met datgene wat zich aan je openbaart. Maar als je je bewust wordt van je eigen situatie in het geheel van het leven waar je in staat.

Dan ga je je ook heel gemakkelijk bewust worden van dat andere wat je ook bent, en wat je eigenlijk in dat leven wat je leeft, of je nou gelovig bent of niet, gewoon vergéten bent. Je bent het echt gewoon vergeten...

Maar als je je bewust gaat worden van dat proces wat je bent, dan valt er vanzelf heel veel van je af. Je komt op afstand van jezelf, zonder jezelf te verliezen, je bent het nog altijd, met al die oordelen, met al die gedachten, met al die stemmingen, met al die gevoelens. Natuurlijk.

Maar je beseft aldoor – dat is het allerbelangrijkste – dat dat niet álles is, dat er iets in je is wat daar niet van afhankelijk is, wat daar niet door gestuurd wordt. En dat is nooit geboren... Het is wel met je meegegaan in die geboorte en dat wat je nu bent, maar het is niet geboren. En als jij strakjes als vergankelijk mens sterft, dan sterft het ook niet – terwijl het aldóór met je meegaat...

Dat is heel fantastisch.

Als je dan sterft, word je je dat ook weer bewust. En dat is natuurlijk al *duizenden* keren gebeurd. Daarom is het zo belangrijk dat, als je sterft, je dat bewust doet, zodat je het niet steeds op dezelfde manier herhaalt ... dat je dus bewust sterft, als de tijd daar is.

Maar daarvoor is het nodig dat je in dit gewone leven wat je leeft, terwijl er nog niets aan de hand is van dat laatste ogenblik, al thuis raakt in die werkelijkheid, die tweezijdigheid, die twee werelden, waarvan jij bent: die vergankelijke wereld en die wereld buiten de tijd, die jij ook bent, maar die je in de bezigheid van alles wat er hier gebeuren moet, vergeten bent.

En dat is niet de eerste keer dat je dat vergeet, je vergeet het altijd weer, opgeslokt door alles wat er gebeurt – behoudens die enkele momenten dat je midden in die

mallemlen van wat gebeuren moet, beseft dat die stilte, die vervuldheid, er is, een vervuldheid die niet vraagt.

Dat is ook iets wat we helemaal niet kennen: het vraag niet, het is er gewoon, je mag erin zijn. En als je er weer uitvalt krijg je ook geen verwijt te horen, je verwijt het hoogstens jezelf. Dus het is iets wat er *altijd* is, wat *áltijd* met je meegaat – en tevens is het dat onbevattelijke geheel waartoe alles in de schepping behoort. Dat kun je ook niet begrijpen, je kunt het alleen ervaren.

Als je geleidelijk aan steeds meer in die ervaring gaat leven, wordt het leven licht, omdat je beseft dat je in het vergankelijke alleen maar het vergankelijke kunt doen, dus niet probeert in het vergankelijke het eeuwige te doen, dat gaat niet. Dat is ook één van die wonderlijke dingen: in het vergankelijke kun je alleen het vergankelijke. En als dat gebeurd is, is dat klaar.

Maar het is heel belangrijk om in dat vergankelijke te zijn met het besef van het tijdloze. Dan krijgt het vergankelijke een andere glans, een andere intensiteit, en vooral een andere ruimte. Je bent plotseling niet meer afhankelijk van je ergernissen, van je boosheid, van je verdriet. Terwijl je wel verdriet hebt, terwijl je wel boos bent, maar je bent er niet meer afhankelijk van. Want zolang je afhankelijk bent, neem je het jezelf ook weer kwalijk en zeg je: ‘ik had het beter moeten doen’, ‘ik moet dit of dat kunnen’, ‘ik moet iemand kunnen helpen’.

Zodra je gaat beseffen dat het in het licht van dat andere een totaal andere waarde heeft, kun je eerst recht in het vergankelijke zijn, kun je ook de schoonheid van het vergankelijke echt zien, want je voelt als het ware in alles wat er is de eeuwigheid, je voelt die onveranderlijke nabijheid. Terwijl je nu net doet alsof je verlaten bent, alsof je zomaar de wereld ingeschopt bent ... en nou zoek je het maar uit!

Zo is het niet. Dat is dat hele proces van de evolutie, waar ik het al heel vaak over gehad heb: verzelfstandiging, benoemen, onderscheiden, meten en wegen, het willen voorspellen, die hele activiteit van het menselijk bewustzijn. Maar die kan pas echt tot ontplooiing komen als dat besef van die eeuwigheid er is, zodat de dingen niet buiten je zijn, maar in je zijn. Terwijl ze natuurlijk, dat weten we best, ook buiten je zijn, zo goed als jij én vergankelijk bent én eeuwig. Dat is het allebei.

Maar als je je dus bewust wordt wat de grenzen zijn van het vergankelijke doen en handelen, dan wordt je leven lichter, want je kent er geen zwaarte aan toe die er eigenlijk niet in zit. Het is *vergankelijk*, het gaat *voorbij*.

Wat wij proberen is altijd maar vast te houden. Mensen mogen niet doodgaan. Planten moeten altijd mooi zijn. Er moeten eigenlijk altijd alleen maar geboortes zijn, maar geen sterven. Zo zijn we. En het *gáát* niet! Het is vergankelijk, het gaat voorbij. Het enige wat er op aankomt is dat je in dat vergankelijke tot de uiterste grenzen gaat van wat mogelijk is. En dat kan alleen maar als je het echt als vergankelijk ervaart, als je dus *beseft* dat het voorbij gaat, als je dus gaat beseffen wat een krankzinnige poging het is om dat wat voorbij gaat, niet voorbij te willen laten gaan... Dat kan niet, we gaan dood op een bepaald moment.

We proberen dat altijd maar te ontkennen. En natuurlijk weten we dat het niet zo is, maar we ontkennen het wel. Daardoor krijgt dat vergankelijke zo'n loodzware betekenis voor je, en meten we onze 'status', onze waarde, af aan wat er in het vergankelijke zichtbaar is. Alsof wij dat zijn! Wij zijn een moment, en een moment, en een moment, wat voortgaat te verstrijken.

Met het inzicht dat jij inderdaad een proces bent en dat dat proces zich bewust kan worden van zichzelf, dat dat zijn eigen doen en laten, zijn eigen hoop en vrees, zijn eigen vreugde en verdriet, voor wat het is kan leren kennen, hoef je het ook niet te kleineren, hoef je ook niet te zeggen: 'oh ja, het is maar vergankelijk...'

Dat hoeft dan allemaal niet, het is wat het is. En het is fantastisch dat het er is, het is fantastisch dat je geboren bent, het is fantastisch dat je op aarde bent, het is fantastisch dat je de gelegenheid krijgt om je bewust te worden. Het is óngelooflijk.

We zijn er maar zelden dankbaar voor, we spreken over een 'aards tranendal'...

Waarom eigenlijk? De aarde is de enige plek waar je dit kunt realiseren, waar je kunt realiseren dat je én vergankelijk bent én onvergankelijk. Er is alle reden om dankbaar te zijn dat je dat ontdekken kunt, dat je elke keer de kans krijgt om wéér te ontdekken.

Dan is het natuurlijk heel belangrijk dat je je kunt herinneren, dat je dus je eigen afkomst kunt herinneren. En dat is eigenlijk meditatie.

We hebben stilgestaan bij de mogelijkheden, de manieren, waarop je dat herinneren makkelijker maakt, namelijk die situaties op te zoeken in je leven die zó simpel zijn, zó eenvoudig, zó weinige belast, dat je echt kunt voelen, echt bewust kunt worden wat er gebeurt, als je zit, als je loopt, als je ligt. Je bewust te worden van wat de adem is, die adem echt te beleven. Zodat je loskomt van die ongelooflijke berg van voorstellingen over *alles* wat je ogen zien, wat je oren horen, wat je vingers tasten. Daar heb je *allemaal* voorstellingen van – en je bent je er niet bewust van dat je die voorstellingen hebt, en dat je ook als je de meest simpele dingen doet, er vanuit voorstellingen in gaat.

En nou is eigenlijk het geheim dat je op een bepaald moment al die voorstellingen even vergeet en voelt wat het is. Wat wel eens kan gebeuren in een liefdesmoment, dat je even *alles* kwijt bent, en het wonder ervaart van een mens en nog een mens. Het is natuurlijk niet alleen seks, het is veel meer.

Het is aldoor hetzelfde, even alle voorstellingen al die voorstellingen – waarvan je je niet bewust bent, en dat is juist het akelige – helemaal kwijt zijn. Dan voelen wat het is. Dat is een genade, dat is echt een verrukking.

We hebben er lang bij stilgestaan wat je daar allemaal aan kunt doen. Je kunt die gelegenheden opzoeken in je dagelijkse leven, waarin dat makkelijker mogelijk is. Zodat je niet meer zo gehinderd wordt door het vele wat er is. Want zoals de ontwikkeling is – dat hoeft ik jullie niet te vertellen, zullen we steeds méér dingen krijgen, zullen we steeds méér invloeden krijgen, zullen we steeds méér geluiden krijgen, steeds méér informatie, steeds méér verwachtingen, steeds méér prestaties. En daar komen we in om als we niet beseffen wie we zijn, zodat we ons leven zo kunnen inrichten dat we de dingen zoeken waar er een opening voor ons is. En dat zijn de zogenaamde onbelangrijke dingen. Het opmerken hoe de spanning is in je lichaam. Het kunnen loslaten van die spanning. Zulke simpele dingen. Het opmerken hoe geluiden je storen en daar rustig eens op in gaan. Dus er niet iets aan willen doen, buiten je of in jezelf, maar er rustig bij stilstaan, je bewustmaken wat dat nou eigenlijk is, waarom je dat zo vreselijk vervelend vindt. Als je er ooit los van wilt komen, dan kan het alleen maar op die manier, doordat je merkt wat er in jezelf gebeurt. Dat is het geheim.

Dan vind je wel die wijze van leven die voor jou goed is. En die is maar heel betrekkelijk afhankelijk van de situatie – natuurlijk is die óók afhankelijk van de situatie, dat weet ik heel best, maar niet helemaal.

Ik heb al zo vaak gemerkt dat mensen dachten dat ze in een *onmogelijke* situatie waren, en als ze zich bewust werden van zichzelf, bleek het helemaal niet zo erg te zijn. Daar was wel wat mogelijk. En die mogelijkheid kan alleen maar die mens ontdekken die in die situatie zit, dat kan een ander niet voor hem doen, die kan hem daar geen adviezen over geven. Die kan alleen maar – en dat is ook maar zeer beperkt – proberen aan te geven: kijk er eens zó naar, probeer eens te beseffen hoe je erin staat, in plaats van alleen maar te vechten tegen waar je last van hebt.

En ook te zien – dat is ook zo'n plaag voor heel veel mensen – hoe véér je verantwoordelijkheid in het vergankelijke reikt. Wij doen vaak net alsof we Onze-Lieve-Heer zijn, die het totale zielenheil van een ander op zijn schouders heeft. Dat is

niet zo. Dan waren we wel Onze-Lieve-Heer, maar we zijn gewoon vergankelijke mensen. Dus onze grenzen zijn niet zo vreselijk wijd. Dat maakt ook al weer veel lichter, als je beseft wat je *werkelijk* kunt doen als je een ander wilt helpen, en je daartoe bepaalt. Dan kun je het ook afronden.

En natuurlijk zullen er altijd mensen om je heen zijn die zeggen: ja, maar kijk eens, dat en dat, dat is ook nog jouw verantwoordelijkheid, en dat en dat ook...

Je kunt daarop antwoorden: misschien is dat voor jou zo, maar voor mij niet.

Dat je ook je eigen grenzen, je eigen beperkingen, erként. En als die grenzen al verlegd kunnen worden – dat is een woord wat we tegenwoordig gebruiken: ‘grenzen verleggen’ – is het alleen maar doordat het besef van het tijdloze in jouw bewustzijn een werkelijke plaats krijgt. Dan kunnen er grenzen verlegd worden. Maar niet vanuit die beperkte visie, dat beperkte gevoel, dat beperkte zelfgevoel.

We hebben ook gezegd, om iets minder gevangen te zitten in de voorstellingen, is het belangrijk dat we zoveel mogelijk *blijven* ervaren. Dat heb ik gister een paar keer gezegd, gewoon voor de oefening. Als je kunt blijven ervaren, wat het ook is, een kriebeltje, een pijnkje, een druk, zolang je dat ervaart heb je geen gedachten, ben je dichter bij het moment dan wanneer je erover denkt, of je eraan ergert, of er iets aan doet. Dus probeer te blijven ervaren.

Je zult merken, als je kunt blijven ervaren hoe je ademt, dan is er zo een uur verstreken, je hebt het niet gemerkt. Dat wij een uur lang vinden, komt omdat er gedachten zijn en gevoelens zijn en ideeën over ‘hoe lang is het nou al’, afijn, dat hoeft ik jullie niet te vertellen. Maar als je kunt blijven ervaren, dan ben je eigenlijk buiten de tijd. Als iets je ongelóóflijk interesseert, dan lijkt de tijd er niet te zijn. Terwijl je natuurlijk weet, die klokkentijd draait door. Maar voor jouw gevoel is er geen tijd, is er alleen een vervulling.

Dus dat is de sleutel voor alle oefeningen: probeer echt te ervaren. En dan gaat het ook veel verder, dan ervaar je niet alleen ontspanning in de spieren, maar dan ervaar je ook ontspanning in de adem, dan ervaar je ook ontspanning die de energie ervaarbaar maakt.

Het gaat heel ver. En het enige wat van je gevraagd wordt is een begin te maken. *Maak maar alleen een begin.* En het gaat vanzelf verder. Ja, het gaat natuurlijk niet verder als je dan die aandacht afwendt, maar als je erbij blijft gaat het vanzelf verder. Dat is het fantastische. Zodra je erover gaat denken, staat het stop.

Dus simpel worden is niet zo simpel voor ons. En toch is het de enige manier. Want dat maakt bewustwording mogelijk. Bewustwording is niet mogelijk vanuit ons

vergankelijke bewustzijn. Dat kan niet, dat heeft verleden, heden, toekomst, met alle misvattingen daarover.

Ik denk dat dit zo alles bij elkaar, wat ik nu gezegd heb, wel is waar we mee bezig zijn geweest. Bepaalde kanten daarvan, het tijdsloos beginsel, daar heb ik twee ochtenden aan doorgebracht met jullie samen, dus daar heb ik langer bij stilgestaan. Maar dit is zo wel het geheel waar we mee bezig zijn geweest. Dus daar kunnen jullie vanmiddag in het groepsgesprek nog even op doorgaan. Zodat je met een helder gevoel over wat er gebeurd is naar huis kunt. En thuis natuurlijk gewoon doorgaan. Daar is eigenlijk geen scheiding, alleen, zoals we hier met elkaar zijn en alle, laten we zeggen, storende dingen zijn een beetje weggeruimd, omdat andere mensen zorgen dat we eten krijgen en zo, daar hoeven we zelf niks aan te doen, dat is dus een veel betere situatie dan thuis. Maar thuis hebben we ook weer de gelegenheid om in dat gewone dagelijks leven op een andere manier te gaan staan, door wat ons duidelijk is geworden. Dus het zijn hier heeft voordelen, het zijn thuis heeft ook voordelen. Alleen, je moet proberen thuis zo'n atmosfeer te scheppen zoals die hier heel vanzelf aanwezig is, doordat je jezelf opmerkt in je haastigheid, in je willen regelen – wat prima is als je wilt regelen, maar binnen je grenzen. Dat is waar we meestal fout gaan. Soms denk ik wel eens, het is zo eenvoudig, waarom moeten we daar zo lang mee bezig zijn, maar het is zoals het is. Maar het is simpel.

Gesprek (*fragment*)

- A.: Het verbaast me zo ontzettend dat het besef dat dat andere voortdurend bij me is, zo klein kan zijn.

- Maarten: Alles helpt, A.

- B.: Je zegt: het is belangrijk om bewust te sterven.

- Maarten: Ja.

- B.: Dat doet vermoeden dat je dat zelf in de hand heb, maar ik denk dat je dat misschien niet in de hand hebt.

- *Maarten*: Nee, maar doordat je je er in je gewone leven, lang voordat het zover is, al in verdiept hebt wat dat sterven eigenlijk is, heb je alle gewone voorstellingen doorzien. Daar heb je geen last meer van. Je kunt dus ingaan op wat het eigenlijk is. Dat maakt dat je er dichter op kunt zijn. Net zoals je, wanneer je een voorstelling hebt over hoe het moet voelen als je je voet neerzet, dan niet kunt voelen hoe je je voet neerzet, zo kun je niet in dat sterfproces zijn als je er met je voorstellingen erin gaat. En dat kan dus opgeruimd worden terwijl je gewoon leeft. Dat maakt het jou mogelijk om erbij te zijn terwijl je sterft, en je niet te verzetten tegen iets wat helemaal niet zo is.

Het is niet iets wreeds, het is niet iets onrechtvaardigs. Dat is het allemaal niet. Het is eigenlijk een hele grote barmhartigheid. Alle onzin wordt opgeruimd, en nu kan jij als wezen echt opnieuw beginnen. Daarom is het zo belangrijk om je het proces te herinneren. En dat kun je in je gewone leven doen, je herinneren wat het is om vergankelijk te zijn en tegelijkertijd vanuit het tijdloze hier te zijn. Daardoor wordt die overgang ook heel anders.

Ik heb het van de stervenden in het kamp altijd weer gehoord. Dat waren Europeanen die met andere voorstellingen zaten. Zij waren eigenlijk verbaasd dat ze op het moment dat het ging gebeuren, merkten dat er een – ik gebruik er mijn term voor – begrijpend licht was waar ze in konden gaan, dat ze het gevoel hadden: het mag. Of simpeler gezegd: ik word opgevangen, ik word niet aan mijn lot overgelaten. Dat was het meest opmerkelijke wat ze allemaal zeiden, zonder uitzondering.

- *C.*: Een hele gekke vraag, maar kun je het Onzevader ook gebruiken in zen?

- *Maarten*: Het Onzevader? Jazeker, dat bevat eigenlijk alles. Als je goed beseft wat het gebed zeggen wil, dan bevat het alles. Maar dan moet je door de tijdelijke betekenissen heen, die wij er in de loop van de eeuwen aan gegeven hebben. We hebben heel erg uitgekristalliseerd wat elk woord betekent. Je moet het eigenlijk woordloos ... ja, het komt natuurlijk in woorden tot je, maar als je het woordloos in jezelf kunt laten rusten, wordt de betekenis ervan heel duidelijk en dan omvat het heel erg veel.

- *D.*: Dat is leuk dat je daar nu over begint, dat is precies wat mij op dit moment bezighoudt. Er is een Joods lied, heel kort, wat me al zo'n twee of drie jaar fascineert. Heel soms gebeurt het dat ik midden in de nacht wakker wordt en het ga luisteren. Dan moet ik dat horen, en dan gaat het in je ziel. Maar nu, op dit moment, valt het

precies op z'n plaats. Er zaten woorden bij die er vanuit een aangeleerde betekenis
inzitten, en nu het zakt helemaal op z'n plaats. Schitterend.

Het lied bevat in vier regels alles. Hoewel het me fascineerde, heb ik steeds gedacht
'er klopt iets niet', omdat ik het invulde met de aangeleerde betekenis. Maar dat zakt
nu op zijn plek.

- E.: hoe gaat het, D.?

- D.: Ik zal het vertalen. Het begint met:

"Mijn God, mijn God ...

Daar zat ik al mee, want met 'mijn God' richt je je alweer tot de God. Maar het is de
naam van God, *El Ellih*, die de oerkracht aangeeft, en dan is zowel 'mijn' als 'God'
hetzelfde, dan is dat hetzelfde in je als buiten je.

En dan gaat het verder:

*... laten we de wereld niet vergeten
de zand en de zee, het gemurmel van het water
het verzoek, het vragen van de hemel
en het gebed van de mensen."*

Dan heb je alles, maar ik zat met dat 'God' en met dat 'gebed van de mensen'.

- Maarten: Het is prachtig. Ik kende het helemaal niet.

- D.: Het wordt gezongen door een vrouw. Het komt uit haar ziel. Zonder dat je het
zou begrijpen raakt het je diep. Het is zo schitterend...

Colofon

Vanuit het tijdloze hier zijn 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* - december 1996
2. *De studie van het bewustzijn* - december 1990
3. *Vleugels om te vliegen* - juli 1985
4. *'Kan ik voorkomen dat ik mezelf te gronde richt?'* - december 1999
5. *De ongekende potentie van het verbondene* juli 1989
6. *Wie ben ik, waar kom ik vandaan, wat is mijn verantwoordelijkheid* - juli 2001
7. *Vanuit het tijdloze hier zijn* - juli 1994

Vormgeving en redactie:

Klaaske Fokkens, Hein Zeillemaker

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'.

