

De vraag

MAARTEN HOUTMAN

Je vraagt hoe je nu verder moet gaan, nu je de eerste kalmte en vrede van het Za-Zen ervaren hebt. Dit is de vraag die ik de jaren door steeds gehoord heb. Toch vertelt die vraag iets over jou, over wat je ontgaan is, iets dat veel eerder is dan waar je nu mee bezig bent. Dat iets is alles wat je vergeten bent en wat je nu op dit moment ook weer vergeet.

Je kijkt me verbaasd aan, en dat is ook heel begrijpelijk, maar je vergeet op dit moment óók het grootste deel van je leven; behalve dat kleine stukje waar je je van bewust bent.

Dat je kon vragen hoe het nu verder ging, kwam doordat je voelde dat er behalve dat kleine deeltje bewustzijn, dat steeds verschuift en dat maar klein en smal blijft, toch nog iets anders moest zijn.

Daarom is het heel begrijpelijk dat je mij erom vraagt, maar daardoor stel je het opmerken, hoe je bent, uit. Je kunt immers een antwoord van mij verwachten?

Terwijl de vraag in je opkomt ontgaat het je, hoe je bezig bent: van de ene deelactiviteit naar de andere en de volgende en de volgende, zonder ophouden in beweging binnen het gesloten circuit van het bekende uit het verleden; een deelactiviteit die onder de voortdurende druk staat van 'al het andere' dat er tegelijkertijd is en wat niet tot je door kan dringen.

'Al het andere' is de hele wereld met alle mensen die er in zijn, bijna allen gevangen in hun kleine deelactiviteit, soms luidruchtig, soms wreed, soms vernietigend, dan weer leven-schenkend en liefhebbend en verzorgend, als deel van de schepping met zijn oneindig geschakeerde mogelijkheden en werkingen die ook met jou te maken hebben, omdat je een levend wezen bent daarin, een deel dat geen seconde in leven zou kunnen blijven als die schepping en de daaraan ten grondslag liggende geheimzinnige levenskracht, die zowel geboren doet worden als sterven, er niet was.

Dat de wolken voorbij gaan en de wind zijn onbekende weg zoekt, dat de bergen er zijn die je met ontzag en verlangen vervullen, dat het kleine zachte veertje er nog flauw nawuivend ligt van de vogel die al lang voorbij is en de lach van je liefste, die je bij jezelf terugbracht je bereikte, dat alles heeft je gemaakt tot wat je nu bent, zonder dat je het weet, opgenomen in je kleine deelactiviteit van dit moment, waarin je dat alles al vergeten bent.

Ik zie aan je gezicht, dat je je afvraagt waarom dan alle meditatieoefeningen erop gericht zijn om je geconcentreerd één ding te laten doen. Dat lijkt een paradox, nietwaar? Maar je bent je er niet bewust van dat die oefenwijzen heel barmhartig probeert om jou te bepalen bij maar één ding tegelijk; zodat je los komt van al je deelactiviteit waarin je nu opgesloten bent, die kleine deelactiviteiten die telkens verschuiven, op een manier die jou ontgaat.

Daardoor ontgaat je ook dat je afgesneden bent van alles wat tegelijkertijd plaats heeft; van alles wat je zintuiglijk bereikt en ook van wat binnen in je opwelt, pik je de brokjes die je al bekend zijn uit het verleden, uit dat wat je in de afgesneden deelactiviteiten hebt ervaren. Die deelactiviteiten kunnen een kleine of een grote omvang hebben, maar ze blijven fragmentarisch en onlevend, gezien vanuit het geheel waarin jij als geheel deel bent.

Wat in het Za-Zen kan gebeuren is, dat je die onrustige, steeds verschuivende aandacht van die ongedurige geest, dat gedreven worden door iets waar je je helemaal niet bewust van bent, dat die toestand van onopgemerkte slavernij bewust wordt.

Wanneer je zo geconcentreerd oefent dat je dát opmerkt komt er geen vraag meer op, maar is je opmerkzaamheid voor het eerst echt gewekt. Je hebt dan niets meer te vragen omdat je beseft dat je

nu door moet stoten naar al datgene dat steeds maar tegelijkertijd plaats heeft en dat jou ontgaat. Zonder enige moeite of dwang ben je nu bereid om te wachten op wat komen wil (en er gebeurt voortdurend van alles in jezelf en buiten je) als je niets meer doet of vindt, alleen maar aanwezig bent en luistert en open bent voor het onbekende. Je voelt dan ook een grote moeheid door je heen trekken, een moeheid van al die jaren dat je leefde in de kleine deelactiviteiten waarin je rondjes draaide langs steeds hetzelfde, in net iets andere vorm. Je voelt de trekkingen en bezorgheden die je altijd vergezeld hebben, de onrust en ongedurigheid, nog na in de spieren van je lichaam. Je adem is nu diep en vredig, alles vervullend en zichzelf genoeg; je rust nu in een aandacht die aan het vele kleine, afgescheidene voorbij gaat en daardoor open is voor het ondeelbare geheel, waarvan jij bent en wát je bent en wat met iedere adem voortgaat zich te vervullen.

Je hoeft nu niets meer te bereiken, de weg loopt door, je bent van de schepping die onophoudelijk zichzelf vervult, ondanks alles wat wij mensen er in gedaan hebben en in doen.

Je bent voorbij aan de vragen *omdat je waarneemt* en niet ophoudt waar te nemen.

Vraag: je zei aan het begin dat als je iets vraagt, je versmald bent en niet in staat om waar te nemen, maar hoe kun je dat beseffen?

Antwoord: je merkt op dat je versmald bent op een moment dat je er uit bent. Er zijn momenten op de dag dat je er van los bent, maar je merkt dat niet op omdat het gedeeld bezig zijn zo'n gewoonte is dat je over die leegte heen glijdt. Maar soms als je iets heel moois ziet, of ontroerd bent, of erg veel van iemand houdt zonder onmiddellijk weer wat te doen, is die deelactiviteit van je bewustzijn er niet en kun je opmerken. Maar het is zo anders, dat je gewone deelactiviteit-bewustzijn er gauw aan voorbijgaat om z'n repeteeractiviteit te hervatten.

Daarom is het goed dat iets of iemand je er opmerkzaam op maakt, omdat je dan attent bent op wat je overkomt.

Vraag: je zegt dat je dat versmald zijn kunt opmerken als je geconcentreerd oefent, maar ik heb het niet opgemerkt, terwijl ik toch heel intensief al twee jaar oefen!

Antwoord: je verwacht iets van het oefenen en *dat maakt het onmogelijk* dat je opmerkt wat er gebeurt; je kunt niet verwachten dat je opmerkt hoe je bent, want dat is volslagen onbekend, nu. Dat wordt je op het moment zelf. Je kunt alleen oefenen het allereenvoudigste heel geconcentreerd met liefde, om niet, te doen, zodat je geest gevoelig en stil is.

Dat je nu al twee jaar oefent, zonder dit gemerkt te hebben is heel gewoon. Ook de grote meesters doorliepen deze fase, maar hun intensiteit was zoveel krachtiger en hun radicale negatie van alles wat er niet mee te maken heeft zoveel directer, dat zij eerder bereid waren aandachtig te zijn 'om niet'.

Vraag: er is een vraag in me die heel wezenlijk voor me is en waar alles wat je gezegd hebt niets aan verandert.

Antwoord: vanuit je deelactiviteit *is* die vraag wezenlijk; om belang te kunnen stellen in datgene van waaruit de vraag voortkomt - jouw gedeeld bezig zijn - moet er een moment van leegte zijn geweest. Een leegte die jij niet veroorzaakt hebt, maar die je overvalt, een geschenk van het leven. Dan ben je even weg uit je repeteeractiviteit.

Je vraagt je nu natuurlijk af of je er niet iets aan kunt doen dat argeloos leeg zijn te bevorderen, is het niet?

Daarvoor zijn inderdaad oefeningen, waarvan Za-Zen er één is, maar die kunnen alleen op de juiste

manier beoefend worden, als er iets of iemand is geweest die je opmerkzaam heeft gemaakt op de werkwijze van je bewustzijn, zoals ik nu hier doe. Dan kun je zo gaan oefenen dat je steeds opnieuw energie hebt om te oefenen, anders wordt de oefening een prestatie en een systeem op zichzelf.

Vraag: zoals jij het ons nu laat zien, zouden we dus eigenlijk nooit waarnemen, alleen maar bezig zijn te herhalen.

Antwoord: ja, dat is zo. Maar waar het eigenlijk om gaat is dat je merkt dat je een deelactiviteit bent, en dat je dát tot je doorlaat dringen; er geen excuses of verklaringen voor zoekt. Voordat je dat echt beseft ben je inderdaad een zich steeds herhalende deelactiviteit, die afhankelijk van je begaafdheid een grotere of kleinere omvang heeft. Aan de potentiële omvang van de deelactiviteit wordt gewoonlijk je intelligentie afgemeten, maar het heeft met eigenlijke intelligentie niets te maken. Eigenlijk intelligentie begint met het verlaten van de deelactiviteit, het stil en ontvankelijk kunnen zijn zodat het geheel tot je doordringt om daaruit, vanuit de hele mens die je bent ergens op in te gaan; heel direct, niet meer gehinderd door het verleden dat je tot nu toe belemmerde.

Vraag: wat je zegt is me duidelijk, maar het betekent nog weinig voor me, het is waarschijnlijk niet concreet genoeg.

Antwoord: je houdt van iemand, zomaar, zonder aanwijsbare reden; je bent er als het ware door overvallen. Er zijn geen vragen, geen voorwaarden, je weet niets, je ervaart alleen maar de volheid van het moment. Misschien een paar uur later beginnen er vragen in je op te komen, van het waarom, van het willen weten; dan ben je weer terug in de deelactiviteit van het denken, het vergelijken en meten. De heelheid kun je niet beschouwen, vaststellen, in eigenschappen opdelen. De heelheid is er of is er niet.

Het enige wat je kunt doen is je prepareren op het kunnen toelaten van de heelheid. Dat kan je werk zijn, de spil van je leven.

Vraag: ik ervaar éénworden, heel zijn, alleen maar in de lichamelijke eenwording die heel duidelijk een lichamenlijk gevoel is. Daar spreek je helemaal niet over.

Antwoord: jammer genoeg is die soort van éénwording het laatste wat ons overgebleven is, door de overweldigende lichamelijke emotie waarmee het gepaard gaat. Je denkt nu dat het daarvan afhangt, terwijl het zo is dat het één van de ingangen is van het hele in je leven. Door het zo onlosmakelijk te koppelen aan die emotionele lichamelijke ervaring, misvorm je het, ontkracht je de schoonheid en het onvergankelijke ervan. Je komt vast te zitten aan een seksbeleving, die je probeert te herhalen en als geleidelijk aan die seksbeleving slijt blijf je oud en verbitterd achter; iets wat ook op nog jonge leeftijd kan gebeuren.

Om het geheel in je leven van betekenis te laten zijn moet je een leven leiden dat dat mogelijk maakt, een meditatief leven. Lichaamsgemeenschap kan daar een belangrijke rol in spelen, zoals iedere werkelijke diepgaande ervaring, maar ook daarvan ben je niet afhankelijk. Alles hangt af van hoe je bent, van moment tot moment, zonder ook maar één ervaring buiten te sluiten of belangrijker te vinden dan een ander.