

Leren ervaren wat er gebeurt

Ik hoorde daarnet het geluid van een kraai die wegvliegt. En ik vraag me af of wij dat gevoel van gaan zonder bedoeling, in ons leven misschien langzaam een plaats kunnen geven.

Ons hele leven is bedoeld. Van seconde tot seconde doen we dingen, we denken, we voelen, we plannen en we ervaren – prettige dingen, akelige dingen – we schrikken, we zijn blij. Maar eigenlijk is er geen moment dat er niets is. Zoals die kraai die wegvliegt en hier niets achterlaat. Hij gaat. Hij laat niets achter.

Of, je komt op een plaats waar heel lang geen mensen geweest zijn, en je staat daar stil en laat het op je inwerken. Je merkt dat, ondanks het feit dat daar geen mensen meer geweest zijn – het is misschien een kale vlakte – het ongelooflijk vitaal is. Zelfs als het een ruïne is. Daar is iets anders, iets wat we niet meer kennen, iets wat niet van de tijd is.

Of ook, je ontmoet iemand die je veertig jaar niet gezien hebt en je voelt jezelf als het ware terug. En je merkt de ongelooflijke betrekkelijkheid van de tijd. Die tijd die je hele leven beheerst, die plannen maakt, spanningen veroorzaakt, die je altijd in zijn greep heeft.

De vraag is nu: kun je dat hele leven wat je leeft loslaten. Kun je wakker worden zoals een kind wakker wordt, voor de eerste keer. Het weet nog niet wat het leven brengen zal. Het weet ook niets van gisteren, het wordt alleen maar wakker. Het wordt wakker, het voelt zichzelf. Het kijkt misschien de wereld in en ontdekt de wereld, de kamer, misschien het raam, misschien bomen daarbuiten, en er is verder niets.

Kun je die staat van argeloosheid, die staat van het nog niet weten, in je leven zo'n grote plaats geven dat jij vernieuwd kunt worden, dat jij echt uit kunt rusten; dat je geen oefening meer doet, maar dat je *uitrust*. Dat je alles loslaat. Dat je niets meer tegenhoudt, niets meer wilt behouden.

Dat geldt zeker voor relaties. Kun je voelen, kun je leven met een relatie, met een ander, waarin je het echt helemaal tot diep in vrij laat. Dat je daar geen enkele gedachte bij hebt hoe het zal gaan of hoe het gisteren was. Kun je volkomen argeloos de volgende wending, die er ongetwijfeld inzit, tegemoet gaan. Of heb je een rekenmachientje in jezelf, dat bliksemsnel alles aftast en daardoor je gevoel bepaald.

Kun je leven zonder toekomst.

Zoals wij zijn, zijn we altijd bezig met de toekomst, met wat komende is. En in dat met de toekomst bezig zijn zit het verleden, al die ervaringen die je achter de rug hebt neem je mee. Een ongelooflijke last.

Kun je zonder vragen zijn. Kun je dat leven van jezelf op de voet volgen. Je hebt je plannen, je doet dingen, je hebt teleurstellingen, je hebt af en toe plezierige ervaringen, iets lukt, iets zet zich in beweging, er wordt nieuw leven geboren. Kun je dat allemaal vervolgen in jezelf zonder dan te extrapoleren, zonder je heel vlug af te vragen: Oh, dat zal waarschijnlijk zó gaan, dat zal zó gaan, en is dat wel goed... Want ik heb al dit en dat beleefd en ik wil dat niet nog eens een keer.

Kun je dat nalaten. En kun je dat onopzettelijk nalaten – niet nalaten omdat ik dat nu gezegd heb, maar omdat je zelf voelt dat je dan weer verstrikt bent.

Het komt allemaal neer op één ding, dat je steeds meer gaat ervaren dat je eigenlijk alleen maar kunt registreren wat er gebeurt. En niet aan de gang gaat met de hele apparatuur die je hebt, maar blijft wachten tot een antwoord in jezelf komt wat niet van die apparatuur is; een antwoord wat alle mogelijkheden, alle proposities om zo te zeggen, bevat, omdat jij het niet in detail uit elkaar hebt getrokken, omdat je op je plek blijft, omdat je in het midden blijft, omdat je in je basis blijft, en het daar laat ontstaan.

Dat vraagt natuurlijk groot vertrouwen, want je kunt niet van te voren voorspellen wat jouw antwoord zal zijn. Dat weet je niet. Dat antwoord wordt geboren, dat máák je niet, dat bedenk je niet – wij zijn ons hele leven gewend om antwoorden te bedenken.

Het is dus een totaal andere weg. En dat vereist een heleboel, dat vereist het vermogen om in kleine dingen, in je dagelijkse doen, in elke beweging, in elke gedachte, in elke bedoeling – die natuurlijk aldoor weer in je opwelt – om daarin dat los te laten, dat vrij te laten, het te volgen als het ware.

Er zijn zoveel mensen die zeggen: we hebben zo'n moeite met die energiecirculatie-oefeningen...

Ja, hoe komt dat. Dat komt omdat je aldoor maar wilt, je wilt van het ene energiepunt naar het andere. Dan kan het niet gebeuren. Je hebt iets in gang gezet en nu is het moment dat je niets meer doet, dat je alleen maar ervaart wat er gebeurt – want er gebeurt wat. Maar je hebt zo slecht geleerd te ervaren wat er gebeurt, dat je

dan niks ervaart.

Maar iets in gang zetten en dan voelen wat er gebeurt. En niet ongeduldig zijn. Erbij blijven, misschien moet je er 5 minuten bij blijven, 10 minuten bij blijven, alleen maar: wat gebeurt er nou. Dan merk je dat er inderdaad heel veel gebeurt. En dat het allemaal vanzelf gaat.

Als jullie eens wisten hoeveel er vanzelf gaat. Als je dat ongeduldige kwekmachientje van jezelf een keer afzet – “*ja maar, ja maar, ja maar...*” – dan merk je dat je zoveel wijzer bent, zoveel volwassener, zoveel gevoeliger dan je óóit voor mogelijk hebt gehouden.

Je enige oefening bestaat erin dat je jezelf, zoals je leeft, opmerkt. Dat je gaat zien hoe je de dingen doet. Dat je het bewegen van je handen, het gaan van je voeten, het draaien van je denken, leert kennen. Leert kennen, zoals een kind het misschien leert kennen – hoewel een kind altijd al gehinderd wordt door de ouders of de omstanders; een kind kan ook niet zelf ontdekken, het wordt eigenlijk al onmiddellijk het bos ingestuurd.

Nu moeten wij dat zelf doen, met onszelf, dat hele leven wat we geleefd hebben liefdevol leren kennen.

Dan ga je een heleboel opmerken, je gaat opmerken dat je dat eigenlijk niet kunt. Dat je zo afgericht bent op het volgende, zo afgericht op het herstellen, het corrigeren, dat je het niet kunt.

Maar het is een hele grote ontdekking, als je ontdekt dat je eigenlijk altijd maar bezig bent volgens een norm die je nauwelijks kent in jezelf. Dat is namelijk de waanzin, dat je jezelf corrigeert aan een norm die je niet eens kent. Je kent hem niet. Hij is wel op een of andere dag bij je naar binnen gekomen, maar niet bewust. En nou dresseer je jezelf, steeds verder, steeds verder...

Misschien leef je wel een heel leven en je kent jezelf niet. Je hebt altijd maar aan de buitenkant gewandeld. Je hebt altijd maar dingen willen doen. Je hebt altijd iets willen worden, *altijd* maar iets willen worden. Als ik eraan denk, word ik zo *moe*...

Waarom kunnen we dat niet loslaten. Waarom kunnen we het leven in onszelf niet een kans geven. Waarom moeten we het altijd mutileren vóórdat het tot leven is gekomen. Volgens een of ander systeem, een of andere filosofie, een of andere gedachte, het kan me niks schelen, maar het is allemaal bedacht. Het is allemaal een keer gehoord, geleerd, gedresseerd, gedwongen.

Kunnen we dat ontdekken in onszelf. Kunnen we ontdekken wat we met onszelf uithalen, *de hele dag door*. En kan dat zó duidelijk worden, zo *ongelooflijk*

duidelijk, dat we een keer zeggen: Laat het, doe nou eens niets meer, voel eens hoe mijn lichaam is, hoe ik het mishandeld heb. Ik ga daar niet over zeuren. Ik voel hoe mijn denken slim, gericht, in kringetjes draait. Ik ben daar niet boos over, ik constateer het.”

Ik zie al die mensen om me heen die hetzelfde doen, ieder op zijn manier. En ik zie voor mijn ogen gebeuren dat al die belangen, van al die miljarden mensen, allemaal net iets anders zijn en hoe ze elkaar tegenwerken. Soms helpen ze elkaar, maar dat is toevallig, meestal werken ze elkaar tegen. En ik zie dat hele bestel over de hele wereld. Daar heb je geen fantasie voor nodig, ik zie dat *hele* bestel en ik beseft wat dat betekent: dat daar een ongelooflijk lijden uit voortkomt.

Als je dat werkelijk beseft, wat ik nu zo kort heb aangegeven, als je dat écht beseft – niet omdat ik het zeg, maar omdat je het *zelf ontdekt hebt* – zou je dan niet alles op de hele wereld ervoor willen geven om dat lijden iets te verminderen. Zou je dan nog gaan rekenen. Zou je dan nog je kansen gaan vergelijken. Zou je dan nog je eigen plaats veilig willen stellen, of je eigen ideaal of je eigen relatie. Of zou je beseffen dat je alleen nog maar aan het werk kunt. Dat je niet weet waar je uitkomt, maar dat je in ieder geval kunt beginnen met die ene mens die zo dichtbij is – dat ben jezelf – vrij te laten. Om die zijn weg te laten vinden. En zijn weg vinden is niet zijn weg *banen*. Als ik zo zeg, ‘je weg vinden’, dan denken een heleboel mensen dat je je weg moet banen. Nee, je weg *vinden*. Dat is een heel omzichtig, diepgaand gebeuren: je weg vinden. Zonder iets te beschadigen. Als je je weg doorzet, dan beschadig je, dat is zo.

Maar kun je in deze wereld, die zo vol van agressie, van *onbegrip*, van *wantrouwen*, kun jij daarin je weg vinden. Kun je daarin die stille mens zijn die zijn weg gaat; die vanzelfsprekend dat doet wat nodig is, maar daar geen zelfgevoel aan overhoudt. Kan dat? Dat is een grote vraag.

Maar als je niet vanuit dat grote besef van dat grote lijden in je leven staat, dan zal je altijd moeilijkheden hebben, dan zal je altijd denken van ‘ja, die oefening kan ik wel, die oefening kan ik niet’ en ‘dat kan ik wel en dat kan ik niet’ en ‘die is al zover en die is al zover...’ Die hele onzin vervalft dan.

En: ‘hoe moet ik het doen?’ Dat weet je natuurlijk niet, je weet niet hoe je het doen moet. Je weet alleen maar één ding: dat je moet doen. Je zult hieraan moeten werken, want je beseft waar het om gaat. Je bent weg uit die akelige, kneuterige, kleine particuliere wereld. Je beseft waar het om gaat. Nu gaat het alleen nog maar om de vraag: hoe kan ik daarin wezenlijk

meewerken. Je hebt geen tijd meer voor al het *gepeuter* aan eigen fouten. *Dat is voorbij!* Want je weet waar het om gaat, je beseft dat. Elke calamiteit die tot je komt, is nogmaals een *zweepslag*. Je zult op weg moeten gaan. Je kunt niet meer zitten wachten.

Dan kom je op al die eenvoudige dingen, die je in je leven aan jezelf kunt opmerken. Dat je gespannen bent, dat de spieren nog niet werken zoals ze misschien kunnen werken, dat je nog altijd maar in je gedachten in hele kleine kringetjes ronddraait, dat je nog maar heel weinig begrepen hebt van wat er allemaal nodig is. Natuurlijk kom je daarop. Maar dan sta je er heel anders tegenover. Je vraagt je niet meer af: hoe moet ik dat nou zo gauw mogelijk doen, je weet dat je het doen moet. Dat is gewoon zo duidelijk, daar hoeven we niet meer over te praten. Je weet dat je het *doen* moet.

En je hebt ook geen haast meer. Als blijkt dat jouw lichaam, dat jouw omstandigheden zo zijn dat je het nu in dit leven niet kunt verwerklijken, nu dat is dan zo. Daar ga je niet over jengelen. Dan zeg je: “Dat zijn mijn omstandigheden, ik zie wel, en ik ga ook niet iemand zitten verwijten of de wereld zitten verwijten of een instantie zitten verwijten. Het is zo gebeurd. Hoe kan ik nu verdergaan.”

Dus je hebt *totaal afgerekend* met die *hele afschuwelijke erfenis* waar je *altijd in gevangen zit*. Daar heb je mee *afgerekend!* Want je weet dat je *door* moet. Dus je *zeurt* niet meer. Nu sta je oog in oog met de werkelijkheid. Wat zijn je omstandigheden. Hoe is je lichaam. Hoe is je denken. En wat kan ik daarmee doen.

Dat is een groot moment, als je weet dat je moet gaan. En dat je geen tijd meer hebt voor nabeschouwing. Je gaat!

Dan is elke oefening een zege, je kunt je inderdaad zonder enige moeite aan zo'n oefening geven. Dan merk je ook dat die werkt. En je zit jezelf niet meer in de weg.

Maar daarvoor is inderdaad nodig dat je eens en voor al gezien hebt waar het op staat. Dat je dat *nooit meer* kwijtraakt, altijd weer beseft: daar gaat het om. Dan heb je ook de flexibiliteit om alles wat daar tegenin werkt, gewoon als het ware door je heen te laten gaan. Je biedt geen weerstand meer. Er zijn natuurlijk talloze omstandigheden die dat vertragen, die dat tegenwerken. Daar zet je je wil niet meer in. Je laat dat *door je heen* gaan. Jij gaat verder.

Dan maak je gebruik van die *geweldige* kracht van de genezing, van het heel worden. Dat ben jij niet, maar daar kun je wel gebruik van maken, doordat je niet

meer op de oude manier in je kleine wereld iets probeert te doen.

Dan opent de wereld zich voor je op een manier zoals je je niet kunt voorstellen. Elke dag is een groot geschenk. Je kunt, als je wakker wordt, wachten. Je kunt de dag langzaam, langzaam tot je door laten dringen, wat die dag allemaal inhoudt. Je gaat in vrede de wereld in, staat op, vind jezelf terug. Alle dagen daarvóór zijn weg. Het enige wat uit al die dagen is overgebleven, zijn de feitelijke herinneringen. Die heb je nodig, anders was namelijk leren – dat wil zeggen, voortzetten van kennis – niet mogelijk, als je niet het vermogen had om de *feiten* vast te houden. Maar alles wat om die feiten heen is – en dat is het overgrote gedeelte – ben je kwijt.

Ik hoop dat ik jullie een beetje, weer van een andere kant, heb aangegeven waar het om gaat.