

## De beweging van je geest gaan beseffen

**Wat is het thema wat we willen proberen in die vijf dagen van zoveel mogelijk kanten te belichten – en daar heb ik jullie hulp bij nodig. Het is heel oud, zo oud als de mensheid is: hoe kun je waarnemen, aandachtig erbij zijn, en er toch los van zijn – tegelijkertijd. Volledig erbij zijn, en tegelijkertijd er los van zijn. Dat is waar we ons mee proberen uiteen te zetten in deze vijf dagen.**

Dus niet losstaan alléén. Ook niet erbij zijn alléén. Maar beide verenigd. En als je dat zegt – en dat zullen we telkens en telkens weer op een andere manier tegenkomen – dan zeg je eigenlijk: hoe kan ik waarnemen, hoe kan ik ervaren, zonder door die ervaring in beslag genomen te worden. Dat is hetzelfde. Hoe kan ik ervaren zonder het in bezit te nemen.

Je merkt wel, ik doe nu weer een stap opzij: hoe kan ik ervaren zonder het direct in bezit te nemen. Want dat is wat we normaal doen. Als wij ervaren, bezitten we die ervaring. En omdat we ervaringen bezitten, raken we vol van ervaringen en ontgaat ons de essentie.

Hoe kun je dus ervaren en tegelijkertijd leeg blijven. Zo zou ik het ook kunnen zeggen. Hoe kun je ervaren en leeg blijven, zodat die ervaring door je heen gaat.

Het makkelijkste kun je dat merken bij geluiden. Als wij een geluid horen, dan hebben we een verhouding tot dat geluid. We vinden het prettig, we vinden het niet prettig, we vinden het mooi, we vinden het niet mooi. En dat oordeel, die waardering, die zit tussen dat geluid en jou.

Dit is nu een eenvoudig voorbeeld, wat jullie allemaal kunnen begrijpen. Het wordt ingewikkelder als het een ervaring is die je gevoel raakt of je denken raakt. Dan is de ervaring eigenlijk al verdwenen, en merk je alleen jouw reactie.

Wat betekent dat? Dat betekent dat je de beweging van je geest gaat beseffen – zoals wij leven, beseffen we de beweging niet. Het gaat er niet om om de beweging van de geest stil te zetten, maar om hem te *beseffen*. Om te beseffen wat er *de hele dag* in jou gebeurt, zonder dat je het merkt.

Want zolang je bewustzijn zo is zoals ik het nu beschrijf – wat dat betreft zijn het Oosten en het Westen het roerend eens – kun je natuurlijk nooit goed waarnemen en kun je ook nooit echt ervaren. Je ervaart eigenlijk wat je denkt te ervaren, wat je vermoedt dat het zal zijn – en daar ben je je niet van bewust. Dat is de grote moeilijkheid.

Alles wat ik zeg, gaat naar één richting, namelijk dat je je bewust wordt wat dat *is*: ervaren, wat kijken *is*, wat horen *is*. Of het een herhaling is uit jezelf, gestimuleerd door een prikkel van buiten, of dat je echt dat wat van buiten komt tot je *toelaat*, zonder eerst er iets aan te hechten.

Maar dat betekent dat je eerst moet gaan beseffen dat je dat doet, dat je altijd er iets mee doet, waardoor het zijn oorspronkelijkheid verloren heeft.

Als ik het nou een beetje lelijk zeg: je leeft dus in een wereld die je zelf geschapen hebt. En die bevestigt zichzelf voortdurend. Want elke ervaring wordt zo geplooid dat hij past in die wereld.

De enige momenten dat dat niet het geval is, is als je verdriet hebt. Want dan gebeurt er iets wat niet voorzien was. Nou heb je verdriet. Als zodanig is verdriet dus iets fantastisch, want je wordt opmerkzaam gemaakt op het feit dat je altijd... – en je weet het niet, dat is het akelige, je weet het niet. Je vult het in, de prikkel is er, die komt van buiten. Maar voordat hij jouw bewustzijn bereikt heeft, heb je er al iets mee gedaan.

Om dat nou op het spoor te komen, dat is eigenlijk waar meditatie om gaat. Daar zullen veel boeken over geschreven zijn. Maar dit is de grondslag en naar alle windstreken kun je dit uitbreiden.

En dan komt er een nieuw element bij. *Als* je het beseft – dat is al een hele grote stap, als je gaat beseffen wat je doet met je ervaringen – als je dat beseft, hoe ga je er dan mee om? Heb je dan de neiging om te zeggen: nou, ik wil het weghebben. Heb je het gevoel: nou, ik zet dat stil, ik zet dat gewoon stil. Dat is een gevecht tegen de windmolens. Het enige wat kan is dat je zo diep bewust wordt van wat er voortdurend gebeurt in jouw leven, *de hele dag door*, dat dat besef zo'n indruk op je maakt dat je vanzelf stil wordt. Dat is de enige mogelijkheid: zo totaal beseffen dat je vanzelf stil wordt.

En dan komen er natuurlijk een aantal factoren bij. Je kunt pas stil zijn als ook je lichaam stil is, als ook je lichaam niet meer in reactie is. En we hebben ons lichaam dermate gemaltraiteerd... – niet omdat we slechte mensen zijn, maar omdat we heel gewoon vinden dat dat lichaam, dat moet gewoon doen wat we willen en geen gezeur. Maar dat lichaam *is* iets. Dat zijn wij. En we zullen dus ook moeten leren om dat lichaam zo, als het is, te ervaren. Om de noden van het lichaam – dat hoeft nog niet te zijn dat je ziek bent – maar om alle mishandelingen van je lichaam eens te gaan opmerken. Je lichaam heeft namelijk een eigen leven.

Dus je kunt nooit ontspannen rusten in jezelf als je lichaam eigenlijk nog in opstand is. Dus dat lichaam moet ook jouw aandacht, jouw liefde, jouw geduld hebben om zichzelf te kunnen worden. Nou eens een keertje niet omdat jij zo graag dit of dat wilt, maar gewoon voor zichzelf.

Als die voorwaarde vervuld is – en alle mensen die bij Greet geoefend hebben, weten hoe subtiel dat ligt, hoe je zo gemakkelijk jezelf dwingt, hoe je je vergelijkt met een ander of met de leraar of lerares in dit geval, en dan ben je natuurlijk weer weg van jezelf. Dus als je dit allemaal beseft, dan begrijp je ook dat we het heel hard nodig hebben om stil te zijn. En ik heb, denk ik, voldoende duidelijk uitgelegd dat je dat niet af kunt dwingen. Dat het een proces is van begrijpen, van beseffen en met rust laten. Vooral dat laatste: *met rust laten!* Als je het al beseft, laat het dan *in godsnaam* met rust, verbind er geen conclusies aan, zeg niet: oh, het zit zus of zo. Want dan heb je het *verknoid*. Laat het met rust. Dat is de weg.

Wij kunnen in deze vijf korte dagen misschien een klein begin maken. Dat je gaat voelen aan jezelf waar het in zit. Dat je het zo goed bewust kunt worden hoe je een deur openmaakt dan hoe je op je kussentje zit. Ik weet heus wel dat die houding met gekruiste benen zijn eigen waarde heeft. Maar laten we dat nu eventjes vergeten, want dat is iets van de hogeschool. Maar laten we tot de hele eenvoudige dingen terugkeren. Je kunt eigenlijk in alles wat je doet, wat je hoort, wat je ziet, bewustworden. Dat is niet beperkt tot je kussen, het kan overal in. Maar dat wij zo'n ontzettende moeite hebben om in de gewone dingen van de dag bewust te worden, komt omdat we de hele dag door *belang hebben* bij wat er gebeurt, zodat we niet kunnen opmerken wát er gebeurt, maar door dat wat er gebeurt komt er iets wat wij belangrijk vinden. En dan kun je natuurlijk niet opmerken wat er gebeurt. Dan ben je al die tijd dat je handelt, dat je leeft, in de toekomst gericht.

Jullie hebben mij dit natuurlijk al honderduizend keer horen vertellen, maar ik zal niet ophouden jullie dit te vertellen, want dit *is* het! Je kunt niet ervaren, je kunt niet waarnemen, als je ergens naartoe wilt. Dat is gewoon zo. Je kunt het alleen maar als dat wat gebeurt voor jou het belangrijkste is. En dat is gewoon alles wat je waarneemt. Maar dat is ook dus wat er in je bewustzijn gebeurt. Dat je ziet: dáár begint het, het begint in je bewustzijn. Al het andere volgt eruit. Dus als je in je bewustzijn fouten maakt, kan er niks goeds meer daar achteraan komen. En als er wel iets goeds achteraan komt, dan heb je stom geluk gehad. En dat hebben we gelukkig nog altijd, anders was de wereld al vergaan. Maar het begint in je bewustzijn. Ik heb gemerkt dat als ik dat zeg, bij heel veel mensen de ogen op oneindig gaan staan. Heb eens belang in je bewustzijn, want daar begint het. Het is nou een keer zo. Waar wij ons altijd mee bezig houden, zijn de *resultaten* van dat bewustzijn: hoe dat bewustzijn werkt, wat er dan gebeurt. En de ene keer is het goed en de andere keer is het niet goed. Maar dan zijn we al een heel eind weg. Maar dat je dus leert je bewustzijn te ervaren. Is het rustig, is het onrustig? Waar is het op uit? En dat je dat eens volgt, dat je niet direct zegt: 'oh, dat is niet goed, wat het wil' of 'het is wel goed'. Want dan ben je weer niet aan het gadeslaan, dan ben je alweer resultaatgericht. Dus dat

je altijd maar weer... – misschien kun je het beste tegen jezelf zeggen 'nog een stapje terug, nog een stapje terug.' Kijken hoeveel stapjes terug je kunt nemen, naar binnen toe. Dat bewustzijn leren kennen.

Je zult zien – wat dat betreft hoe ik helemaal geen profeet te zijn – dat dit bijna onmogelijk is. Maar je bent zó gewend om altijd maar met het resultaat bezig te zijn. Waar je naartoe wilt, waar je niet naartoe wilt, wat wel mag, wat niet mag, wat mooi is, wat niet mooi is. Maar daarvóór! En om daar bij te blijven. En geen conclusies, alleen maar erbij blijven. Zien wat het doet, hoe het zich beweegt, waar het naartoe gaat. En dat je het alleen maar volgt. Ik garandeer jullie, je hebt het nog geen vijf minuten gedaan of je zegt tegen jezelf: kom zeg, ik ga wat beters doen. Maar probeer het eens. Deze vijf dagen heb je er al een goede kans voor.

Je zult zien, onmiddellijk komt er ook een probleem in je op. Want nu ben je stil, je bent niet in beslag genomen, dus onmiddellijk komen de problemen omhoog. En dat je beseft: ja maar, daar gaat het nou niet om; dat probleem dat is er natuurlijk; dat probleem is er, oké. Maar ik ben nu met wat anders bezig, ik ben nu bezig mijn bewustzijn te leren kennen en probeer te ontdekken wat het verband is tussen de beweging van het bewustzijn, de beweging van mijn adem, ontspanning, spanning van mijn houding, bewegen van de energie; daar is verband tussen. En dat je dat vragenderwijs probeert te vervolgen.

Dat is dus niet van te voren iets weten. Het is gewoon volgen wat daar gebeurt. En zoals we zijn hebben we daar moeite mee, want dit is heel subtiel, het is heel stil eigenlijk. En wij zijn nog niet gewend om met hele fijne dingen om te gaan. Maar als je dit probeert, dan zul je zien dat je zonder enige moeite stil wordt. Dat je het niet hoeft uit te houden, zoals zo vaak gezegd wordt. Dat hoeft helemaal niet, want het is iets fantastisch. Dat gadeslaan, dat meegaan met wat daar in dat bewustzijn plaatsheeft, is het meest fundamentele wat mogelijk is voor een mens. Dat is niet denken, niet concluderen, niet bereiken. Het is erbij zijn en door je heen kunnen laten gaan. En niet teleurgesteld zijn als dat niet lukt, als er toch problemen opkomen, als je toch weer met die problemen aan de gang gaat. Natuurlijk zal dat gebeuren. Maar je weet dan dat je dat nog niet kunt. Dat is heel wat anders. Je weet ook dat je het altijd weer proberen kunt, altijd weer.

Dat is het thema waar we ons deze vijf dagen mee uiteen willen zetten. Je zult merken dat ieder van jullie zijn eigen variatiepatroon vindt, de een meer gevoelsmatig, de andere meer denkmatig. Prima. Als je maar altijd weer teruggaat naar dat ene gegeven dat je het nog niet weet, helemaal nog niet weet, écht niet weet. Misschien zul je het nooit weten. Dus zonder enige a priori dat bewegen van je geest leren kennen.