

## Over de energie-oefeningen

**De oude taoïstische meesters die zich bezighielden met de genezing van de mens, maakten bij de oefening een onderscheid tussen de energie die aangewend wordt om jezelf te handhaven en de energie die teruggegeven wordt aan de kosmos.**

**Energie is energie. Maar de manier waarop wij de energie gebruiken, bepaalt wat ermee gebeurt. In het ene geval, als de hele keten volbracht is, wordt het opgenomen. En in het andere geval wordt het alleen maar verbruikt. Als je het dus aanwendt voor de zelfhandhaving, wordt het verbruikt. In het geval dat je het teruggeeft, gaat het verder.**

Het akelige is dat wij, zonder te willen en zonder ons daarvan bewust te zijn, het meestal gebruiken voor de zelfhandhaving. Je kunt eigenlijk alleen maar te weten komen wat je gedaan hebt aan de hand van de *staat* waarin je je bevindt: is er haast in je, denk je aan de toekomst, ben je geïnteresseerd in je welzijn, in je prettig voelen, in zelfvertrouwen hebben? In al die gevallen is het zelfhandhaving.

Wanneer is er sprake van energie die teruggegeven wordt? Alleen als je voelt dat jij voorbij gaat in dit leven, als je echt voelt dat het van tijdelijke aard is - en dan niet met verdriet en niet met angst. En dat jij in die tijd dat je er bent, de verantwoording hebt voor dat verschijnsel wat jij 'ik' noemt. Dat verschijnsel wat een naam heeft, kennis heeft, ervaringen heeft. Je voelt dat het je eigenlijke opgave is dat je 'ik' zo goed mogelijk moet kunnen leven. En niet ten koste van anderen. Als je jezelf zo kunt voelen, en niet meer samenvalt met het verdriet en de vreugde die er zijn - dat is nou eenmaal de weg van de aarde. Als je jezelf voelt als voorbijgaand, maar met een hele diepe bedoeling. Die bedoeling ligt niet in het blijven leven, die bedoeling ligt in het *volledig* leven. 'Volledig', dat is in volledige samenhang met al het andere, voorlopige wat er is - en alles is voorlopig.

Als je jezelf zo voelt, is er sprake van energie die teruggegeven wordt door dat vergankelijke verschijnsel wat jij bent. Dat geeft geen gevoel van kracht en geen gevoel van prettig of onprettig. En wat wij genieten noemen is dan van een totaal andere aard. Dat genieten heeft geen haast. Je bent dan ook niet bereid om ten koste van alles, zaken die gaan zoals ze gaan te versnellen of te verlangsamen.

Want je beseft heel goed dat jij zoals je bent, de diepe zin van het leven nauwelijks kunt bevatten. Alleen als je heel goed luistert, dringt er soms iets tot je door. En op die momenten beseft je hoe ontzettend weinig je beseft. En tegelijkertijd beseft je dat je nog beter zult moeten luisteren.

Als je dit toegepast op onze energie-oefeningen, betekent dat dat je alleen maar iets kunt proberen. Je kunt alleen proberen dat wat allang klaar is in je, maar alleen nog in werking moet treden, een kans te geven.

Maar daarbij heb je geen enkele maatstaf om te zeggen 'oh, het is gelukt' of 'het is niet gelukt'.

Dat betekent dat je de oefening probeert te doen en dat er ongetwijfeld wat gebeurt. Maar dat jij misschien nog helemaal niet in staat bent om op te merken wat er gebeurt. Want omdat je een heel gewoon mens bent, werk je volgens verwachtingen. Al is het maar door wat je tijdens de oefeningen hoort of wat in mijn boekje staat (ik moest toch wat zeggen...). En je bent vervolgens ongelukkig dat je niks voelt. Of je zegt: "Het is een rotoefening, die werkt niet, ik voel niks." Of je zegt: "Goh, het voelt geweldig, de energie stroomt maar, en oh, overal tegelijk."

De werkelijke dingen in het leven komen, ik zou haast zeggen: in de nacht. Als je het niet verwacht. Heel stilletjes. Zonder misbaar. En ze zijn ook zo weer weg. En ze laten een onuitwisbare indruk achter. Dat is onvoorspelbaar. Net zo min als het voorspelbaar is wanneer je dood zult gaan. Of wanneer je iemand zult ontmoeten die heel erg belangrijk voor je is. Of wanneer het inzicht doorbreekt. Onvoorspelbaar. En zo is het met die oefening ook.

Dus als je bijvoorbeeld verwacht dat het je zal helpen om een probleem op te lossen of om een spier los te werken, dan werkt het niet. Ja, het werkt wel hoor, maar het is niet wat ik bedoel. Niet met dat gevoel dat je ook bij het doen van die oefening voorbijgaand bent. Ik zeg dat zo vaak! Opdat je ooit eens ophoudt iets vast te houden. Dat is met die oefening ook zo. Elke keer dat je iets voelt, heb je een goede kans om iets vast te houden. En als je dat doet, is het dus van de zelfhandhaving.

Ik confronteer jullie maar onmiddellijk met het allermoeilijkste. Dan kun je nog beslissen of je het voor jezelf doet wilt. Ik zou heel goed kunnen begrijpen dat je zegt: nou ja, als het zo is dat je het toch niet vast mag houden, wat heb ik er dan aan. Dan moet je het niet doen. Dan moet je gewoon doorgaan.

Daarom zullen we nu de oefeningen ook heel langzaam doen. Ik ben al blij als we misschien tweederde van de 'Innerlijke glimlach' in die vijf dagen kunnen doen. Ik wil jullie alle gelegenheid geven om op te merken wat je aan het doen bent.

Want wat die oude taoïstische meesters zeiden is echt waar. Het is alleen naderhand een beetje slecht vertaald en daardoor leek het net alsof die oude meesters de onsterfelijkheid nastreefden. Nou, daar was niets verder van hun bed dan dat. Maar ze beseften wel dat een mens die op een wijze manier lang leeft, dieper kan doordringen in het grote mysterie – wat altijd een mysterie blijft. Die heeft meer tijd om daarin door te dringen.

Dat is natuurlijk heel wat anders dan onsterfelijkheid. Het waren geen gekken, die oude zenmeesters. Ze wisten waar ze het over hadden. En natuurlijk is het heel, heel belangrijk dat juist die mens die zichzelf voelt als iets wat voorbijgaat, lang leeft. Want als die mens zich steeds verder verdiept, dan heb je altijd een kans dat hij anderen daarvan kan doen delen. Niet door wat hij zegt. Je vindt het telkens terug in de taoïstische geschriften, ze zeggen telkens: 'dit zal wel niet begrepen worden, het zal wel anders uitgelegd worden, maar ik zeg het toch maar.' En dat slaat hierop.