

Open blijven terwijl je gericht bezig bent

Gisterenavond werd er een opmerking gemaakt over de wil, een zeer terechte opmerking. Daarin werd benadrukt dat wij aan het begin van iedere actie de wil nodig hebben. En dat hangt met een heleboel samen: hoe die wil gericht is, de intensiteit van die wil, daar hangt het allemaal mee samen.

Maar de opmerking heeft mij ook opmerkzaam gemaakt op het feit dat we de zaken ook heel simpel moeten houden. Voor mij zijn aan alle dingen een oneindige reeks verbanden tegelijkertijd aanwezig. Maar wat voor jullie van belang is, dat is het meest simpele voorbeeld om er gewoon in je leven mee om te kunnen gaan.

Die verbanden zijn er en het kost me altijd moeite om ze niet te noemen, omdat ze een perspectief geven naar het grote geheel toe. Maar als je aan het oefenen bent, heb je met een heel vitale eerste werkelijkheid te maken. Dat is hoe je verder kunt. En hoe je misschien iets minder fouten maakt, iets minder zijpaden bewandelt, als je ergens op attent gemaakt hebt.

Dat met de wil is een heel delicaat onderwerp. Want die wil kan, en dat doet hij ook heel vaak, je beletten om je bewust te worden. Dat is voor ons, als we aan het oefenen zijn – of we nou energie-oefeningen doen of adem-oefeningen doen of zitten – ik zou haast zeggen, de spil waar de oefening om draait. Kun je namelijk opmerkzaam blijven. Het is duidelijk, dat hoeft ik jullie niet te vertellen, je kunt natuurlijk niet opmerkzaam zijn als je in gedachten zit. Maar dat begrijpen jullie heel goed. Maar dat je door je manier van op te letten jezelf ook de pas afsnijdt, dat is niet zo duidelijk. En dat is waar de meeste ontsporingen plaatshebben: dat je door je gerichte aandacht voor een bepaald facet, het jezelf onmogelijk maakt om op te merken wat tegelijkertijd plaats heeft.

Het is duidelijk, ik heb dat heel vaak gezegd: zodra je het contact met de hele situatie verliest, ben je in gevaar. Voor mij was dat in het oerwoud een hele duidelijke zaak, als ik mijn zintuigen niet allemaal open had, dan was ik er niet meer geweest. Daar is het duidelijk. Maar in onze beschermde maatschappij is dat niet duidelijk. Maar daar geldt hetzelfde voor. Dus openblijven terwijl je gericht bezig bent. Daar gaat het om.

Dat is niet alleen nu, bij het zitten of bij het ademen of bij energie, maar dat is aldoor. Dat is ook in een gesprek zo. Hoor je alles, of hoor je alleen maar dat stukje wat voor jou van belang is. Als je kijkt – wat dringt tot je door. Dat is niet een kwestie van het denken of het voelen, dat is van de hele mens. Waar ik het nu over heb, dat is de hele mens. Dat is niet het denken of het voelen, dat is de hele mens: hoe stel je je op.

Kijk, als je met een vraag komt, dan ben je al versmald. Dat is de moeilijkheid. Als je met een vraag komt, dan ben

je heel gericht. En kun je dan nog horen wat daarnaast plaatsheeft.

Ik merk het dagelijks, als ik individuele gesprekken heb met jullie, ook wel in de groep, maar ook met individuele gesprekken, dan merk ik dat. Daar wordt mij een vraag gesteld. Maar alles wat ik antwoord buiten dat stukje waar die belangstelling ligt, dat dringt niet door. Dat moet ik dan nog eens aan die kant zeggen en dat moet ik nog eens aan die kant zeggen en nog eens aan die kant zeggen, en ik zie dan op zo'n gezicht zo van 'joh, interesseert me niet, dáár wil ik antwoord op hebben'.

Wij hebben de luxe, dat is echt een geweldige luxe, dat wij ons dat kunnen permitteren. Maar in hele extreme situaties kun je je dat niet meer permitteren. Daar kun je je niet permitteren om versmald te zijn, want dan ga je er gewoon aan, dan ben je er niet meer. Maar ondanks het feit dat wij die luxe hebben – als ik het nou een beetje onvriendelijk zeg, wij hebben de luxe dat we kunnen zeuren. Maar ondanks dat, dat wij die luxe hebben, is het wel zo dat je aan je eigen voortgang schade aanricht, dat je jezelf als het ware tegenhoudt.

Het mooiste voorbeeld is de wetenschap. De wetenschap heeft altijd dat gedaan om van een klein stukje zoveel mogelijk weten. Dat weten we nu, dat kán niet. Je moet vanuit het geheel naar het detail, en niet omgekeerd. En dat geldt voor alle handelingen van het leven, voor alles. Dat is dus een heel gevoelig iets: hoe kun je bezig zijn, en toch waarnemen wat er intussen gebeurt. En dan niet alleen buiten je, maar ook in jezelf. Kun je merken dat een opmerking van een ander jou onaangenaam treft. En wat gebeurt er dan? Daar staan we bijna nooit bij stil. Daar komt iets onaangenaams naar ons toe, nou, we antwoorden. En dan hangt het gewoon van je temperament af hoe je het doet. Maar de basis is hetzelfde: je hebt onmiddellijk... *whap!* En dan heb je het geheel gemist. Het eerste wat dan in je opkomt, dat is van 'ja maar, ga je dan niet op afbetaling leven?' Als je hier nou van bewust bent, er komt iets, en *whap!* je hebt je reactie. Die kan emotioneel zijn of mentaal zijn, maar hij is er ... *whap!*

Als je nou inziet dat dat eigenlijk van de gekke is, hoe ga je er dan mee om? Dan denk je: nou, dan moet ik er dus eens langzaam een beetje over gaan denken, vóórdát ik antwoord? Maar dat kan natuurlijk niet, dat gaat niet.

Nou, dat is een heerlijk probleem voor vanochtend. Hoe gaan we daarmee om?