

Meegaan met wat er gebeurt

Huissen, 18–23 december 1991, woensdagavond

Ik denk eigenlijk dat wij met z'n allen wat betreft de innerlijke stilte voor een uitdaging staan, die daarvoor nog niet bestond. Bij alle verhalen die je over de meditatie onder ogen krijgt, gaat men er vanzelfsprekend van uit dat je een stille plek hebt en dat het zo geregeld is dat je er dus helemaal aan kunt geven.

Onze dagelijkse werkelijkheid is totaal anders. Als je nagaat wat er drie jaar geleden gebeurde en wat er nu gebeurt, dan is dat een enorm verschil. Een verschil in snelheid, een verschil in hevigheid. En ook een verschil in agressie.

Wij kunnen dus, denk ik, niet meer terugvallen op alles wat erover bekend is. Er is veel over bekend, heel minutieus. Maar ik denk dat we onze eigen weg moeten vinden in de veelheid, de veelheid die in allerlei manieren aandacht vraagt. Daarvan je niet kunt zeggen: daar moet ik me maar van afkeren, dat is het boze. Ik denk niet dat dat de weg is.

Ik denk dat de weg is dat we allemaal erkennen wat er plaatsheeft, voortdurend. Maar ook onze eigen rol erin, hoe we daar tegenover staan en wat we daarmee doen. Hoe we soms meer dan bezorgd zijn, aan de ene kant, en dan plotseling merken dat er iets in ons is dat dat wegwist. We weten niet vanwaar het komt, maar het is er onmiskenbaar. En je vraagt je af: is dat een beetje naderbij te brengen, op een manier die niet iets afdwingt.

Ik denk dat het voor ons, in deze tijd, nodig is om helemaal opnieuw die uitdaging aan te gaan: hoe kan ik in deze wereld vrij zijn? Natuurlijk zijn we gebonden, op allerlei manieren: in de situatie waarin we zijn, onze capaciteiten, onze tekortkomingen. Dat is duidelijk. Dus daarin zit het niet. Maar het zit hem erin hoe we ons daartoe verhouden. Hoe verhouden we ons tot dat heel vele wat dag en nacht doorgaat onze aandacht te vragen. En hoeveel van de onrust, hoeveel van de verdeeldheid, komt uit onszelf. En wat is het verband tussen die twee. En kunnen we daar iets aan doen.

Dan is het merkwaardige dat plotseling, ook in die nieuwe uitdaging, een heel oud weten tevoorschijn komt. Dat is dat je niets afwijst van dat vele wat op je toekomt – en ook van het vele wat in jezelf aanwezig is. Dat je daarvan niets afwijst, dat je het totaal erkent. Want wat er in je denken gebeurt is altijd, dat je probeert die toestand op een of andere manier in de hand te krijgen. Of het nou is door een oefening, door een denkconstructie, door een voornemen, door een theorie, het komt allemaal op hetzelfde neer: je bent niet bereid om de totale hoeveelheid tot je toe te laten. Wij zoeken het altijd in een in de hand krijgen. We durven het niet over te laten aan een instantie in onszelf die oneindig veel wijzer is. In de oude technieken – dat weten we – werd er in zoverre gebruik van gemaakt, dat die instantie werd uitgenodigd, door bijvoorbeeld jezelf volkomen uit te putten. Zólang hetzelfde te doen – wat het ook is: zitten, bewegen –

dat dat denken, met zijn behoefte om controle te hebben, zwijgt.

Ik vraag me af, als we dit inzien, *echt* inzien, of dan niet vanzelf die instantie in ons een kans krijgt om je als het ware te laten zien hoe het ook kan.

En wat is daarvoor nodig? Daar is voor nodig een hele intense aandacht, voor alles wat er is: voor de ongerijmdheden in jezelf; voor wat er in de wereld gebeurt, ver weg en dichtbij en ook heel vlak om je heen; je naaste, hoe hij beweegt, hoe de stem is, hoe de stemmingen gaan en komen; hoe er een wisseling is van intentie in de ander. Maar het merkwaardige is dat als je daar echt op let, als je niet uit bent om zelf stil te zijn, maar echt let op wat er in de ander gebeurt – en dat hoeft niet alleen van een ander mens te zijn, dat kan van allerlei zijn – dan ben je stil. Dat is heel merkwaardig.

Zoals we nu hier zijn, is het vrij ideaal. Strakjes, als we terug zijn, dan zijn we weer in het bekende wat we zo goed weten. Maar ik vraag me af: weten we het écht? Of denken we het te weten, weten we alleen wat we door onvoldoende aandacht hebben opgemerkt. Zodra die aandacht niet volledig is, komt daar *altijd* het verlangen bij om het te beheersen, of om er een vorm voor te vinden waarin jij in staat bent er iets aan te doen.

Dit is echt hét fundament. Dit is datgene waar we bijna altijd op een dwaalspoor komen. Want op het moment dat het denken zich afvraagt: wat kan ik eraan doen, is de aandacht eigenlijk weg. En dat betekent dat je het contact kwijt bent met dat wat er aldoor gebeurt.

Nu in die vijf dagen kunnen we dit op een of andere manier voor onszelf duidelijk krijgen, denk ik. Als we dus de vrijheid nemen om alles wat we hier tegenkomen, echt *nieuw* te zien.

Velen van jullie hebben al een heleboel sessies achter de rug. Dat is aan de ene kant iets waardoor je een gevoel hebt van waar het om gaat, en aan de andere kant is het ook een gewenning. En dat is natuurlijk niet alleen met deze vijfdaagse, dat is je hele leven zo.

De vraag is dus: kun je uit het gewoontepatroon stappen. Kun je opnieuw beginnen, wetende dat de wereld op het ogenblik zó in elkaar zit, dat er zóveel mensen zijn, dicht op

elkaar, dat we de oude methoden niet meer toe kunnen passen. We moeten dus *echt* voor onszelf uitvinden hoe we het doen. Zodat er niets is wat we als onbelangrijk *geen* aandacht geven. Dat alles de moeite waard is. Want zodra je op een of andere manier gaat scheiden tussen belangrijk en onbelangrijk, ben je het contact kwijt met wat er gebeurt, in jezelf, maar ook buiten jezelf.

Dat gaat heel ver. Je doet in je dromen precies hetzelfde. Maar daar kun je het nog beter opmerken. Óf je dromen weerspiegelen angsten, die ook ontstaan zijn door te weinig contact. Óf ze weerspiegelen fantasieën – wat de andere kant is van de angsten. En wat zijn die fantasieën, die fantasieën zijn altijd dat jij het beheerst, dat jij het in je macht hebt. Wat we dan niet beseffen is dat in je macht hebben betekent: geen contact hebben. Dat betekent het.

Het gaat er dus om, om in jezelf een instantie een kans te geven die wel in contact is, en die niet uit is op macht. Die uit is op verbinding, hoe dan ook. Als mensen ergens bang voor zijn, dan is het daarvoor: voor verbinding. Want verbinding is het einde van het denken, verbinding is het gaan met wat er gebeurt.

Dat betekent – en dat is ons ook bijna niet mogelijk – dat je niet van te voren weet hoe het gaan zal. Wij zitten eeuwig tussen hoe het gaat en hoe we zouden willen dat het gaat. Of bang zijn dat het niet zal gaan. Daarin zijn we gevangen. Dat betekent in feite dat we nooit echt gaan, dat betekent in feite dat we altijd gaan opmerken wat er niet deugt eigenlijk.

Maar dat betekent ook dat je de beperkingen die je hebt, gewoon mee laat tellen. Dat je ziet: ja, dat is zo, die beperkingen heb ik. En je moet opmerken – dat is leuk om dat eens voor jezelf na te gaan – dat zodra je een beperking opmerkt, je haar eigenlijk niet accepteert, maar dan wil je haar opheffen.

Zo zijn we in een *eindeloze* competitie met onszelf, en ontgaat ons de vreugde van dat wat er wél is en dat wat we wél zijn en dat wat er wél kan gebeuren.

Kijk, de mensen van laten we zeggen nog honderd jaar geleden, konden nog menen dat je het kunt oplossen door het te controleren. Maar dat punt zijn we nu voorbij. En het merkwaardige is dat vooral in geestelijke stromingen dat eigenlijk niet opgemerkt is, dat we dat punt voorbij zijn. Dat het nu aankomt op een totaal andere benadering. Een benadering die maakt dat je midden in het geweld, midden in het lawaai, zonder moeite stil kunt zijn. Dat je daar niet voor hoeft te oefenen. Dat het niet het resultaat is van eindeloos inspannen. Dat het *uitsluitend* een instelling is, een beseffen. Een beseffen dat als je contact hebt, dat er dan iets heel anders in het geding komt.

De kwintessens van alle lichaamsoefeningen is toch eigenlijk dat we langzaam gaan beseffen dat daarin zoveel gebeurt,

waar we nauwelijks enige notie van hebben, dat het de moeite waard is om je daaraan over te geven. Om te gaan beseffen wat daar allemaal plaatsheeft. Om te gaan beseffen dat niet jouw *reactie* op je lichamelijke werkelijkheid het punt is waar het om gaat, maar die lichamelijke *werkelijkheid*. Waar wij altijd mee in de clinch zitten is onze reactie op onze lichamelijke werkelijkheid. Die moet altijd anders. We geven ons lichaam eigenlijk nooit de kans om *tot zichzelf te komen*. Want we hebben al een heleboel ingevuld erover, wat het allemaal wel en wat het allemaal niet moet. En we zijn gespannen om dat te volbrengen. Zodra je dat kunt laten vallen, opent zich een hele nieuwe wereld.

Wat bij het lichaam zo heel duidelijk is, geldt voor ons hele leven. Maar je gaat dan ook merken, dat *zó* leven dat het totaal tot je komt, ons moeite kost. We zitten *vol*, maar dan ook *vol*, met allerlei voorstellingen en oordelen, meningen en wensen, ten aanzien van *alles*. Er is geen moment dat we zomaar niks zijn. Dat het *mag*, dat het leven mag zijn wat het is. Dat je niet de behoefte hebt om het te verbeteren, maar dat het gewoon mag gebeuren.

Misschien dat we dit gegeven – het is eigenlijk een heel simpel gegeven, maar het blijkt in zijn doorwerking niet zo simpel te zijn – dat we ons hier eens mee bezig kunnen houden. Want ik denk dat dat een hele concrete, praktische zaak is, waar we strakjes als we thuis zijn echt iets aan hebben. Vooral omdat je het eigenlijk altijd kunt oefenen. Je kunt er eigenlijk altijd mee bezig zijn. Die verhouding van jezelf tot alles wat er gebeurt. Niet in de zin van ‘Doe ik het goed’ of ‘Doe ik niet goed’. Dat is heilloos. Maar: ben ik nog steeds wensend, eisend, verlangend, of kan ik het tot me laten komen, zodat het duidelijk aan me kan worden, als ik er niet eerst zoveel instop wat er eigenlijk heel weinig mee te maken heeft – wat alleen maar te maken heeft met je eigen innerlijke onvrede, hoe die ook mag zijn.

Maar vooral, als je beperkingen hebt – en natuurlijk heeft een mens beperkingen – laat het in godsnaam eens met rust. Mijn ervaring is dat beperkingen meestal een *zegen* zijn, ze je brengen naar het meest essentiële in jezelf. Ze laten je iets zien. En als je dat mist, doordat je het als een beperking eigenlijk veroordeelt, dan kun je doen wat je wilt, maar daar blijf je steken.

We zullen proberen in deze vijf dagen daarin allerlei richtingen te verkennen. Maar dit is de hoofdzaak: die nieuwe uitdaging voor ons van vandaag, die beslist anders is dan honderd jaar geleden, omdat de wereld toen nog niet zo ongelooflijk in beweging was.

Dat zet zich natuurlijk naar ons toe voort, ook al zitten wij niet in Joegoslavië of in Rusland. Maar wat daar gebeurt, beïnvloedt ons. Daarom is het echt van *ongelooflijk* belang wat wij ermee doen. Of wij ook weer, willoos eigenlijk – terwijl we zo vreselijk veel willen, dat is zo tragisch, we

willen zoveel – willoos meegesleept worden in wat er gebeurt. Terwijl eigenlijk van ons verwacht wordt, denk ik, dat we ons ermee uitzetten. Niet in de zin van ‘O, wat erg’, maar ‘Hoe sta ik erin’.