

Staande in de leegte jezelf zien

Huissen, 18–23 december 1991, *vrijdagmorgen*

We zullen vanochtend een andere invalshoek nemen, omdat ik merk dat de meesten van jullie toch nog in hoofdzaak hun denken gebruiken om te mediteren. En dat gaat niet. Daarvoor zal ik proberen een gelijkenis te geven die jullie een beetje een denkbeeld geeft van waar het om gaat.

Denk je in een boom, een mooie, grote boom, en je kijkt daarnaar en ziet die hele boom.
Dat is een toestand, visueel, die we in de geest niet kennen. In de geest maken we aldoor doorsnedes van de boom. Als je beneden begint, bij de wortels – dat is dus je jeugd – dan krijg je eerst heel veel kleine cirkeltjes en ellipsjes, waar je de wortels doorsnijdt.
Dat gaat zo naar boven toe en dat wordt een beetje minder, je krijgt een stam, een grote cirkel, een grotere ovaal. En je gaat weer naar boven toe, je krijgt takken en je krijgt de bladeren, dus dat wordt weer veel drukker. Wat ook nog gebeurt dat is dat je natuurlijk tussen al die ovaaltjes en cirkeltjes verbindingslijnen maakt, en daar ontstaat een patroon en daar heb je het heel druk mee. Telkens ontstaat er weer een ander patroon. Zo gaat dat door.
Tegen het eind van je leven, als het een mooie ronde silhouet is van de boom, wordt het steeds minder en er is een moment dat er niks meer is. Dan zeggen we: dat is de leegte. Zo werkt het denken. Maar dan zie je dus nooit de boom.

Als je echt begrijpt wat ik hier zeg, dan houd je op verklaringen te zoeken, je houdt op met te willen begrijpen. En je beseft dat je de leegte tussen de bladeren, de takken, de wortels, toe moet laten. Want als je naar die boom kijkt, zoals wij dus visueel kunnen, dan sta je in de leegte waar geen boom is. En toch kun je dan de boom zien.

Dat is een heel eenvoudig beeld, maar het maakt veel duidelijk. En er zijn altijd momenten in het leven van een mens, dat hij plotseling uit zijn bezige doorsnede heen is. Dan staat hij in de leegte. Maar als hij beseft dat hij in de leegte staat, dan schrikt hij, want dan is hij alles kwijt wat hij heeft tot nu toe.
Maar het geeft een beetje een indruk waar het om gaat. Het gaat er dus om dat je in staat bent om de dingen tot je door te laten dringen zonder doorsnedes te maken.
Dat geldt ook voor de religies. De godsdiensten, zoals ze tot ons gekomen zijn, zijn ook van die doorsnedes. Daar kun je je hele leven mee bezig zijn. Je kunt er elkaar zelfs de keel voor afsnijden. Maar het heeft niet te maken met de boom, het heeft niet te maken met 'het'. Het heeft niet te maken met datgene wat je niet pakken kunt. Daar heeft het helemaal niet mee te maken.

De vraag is dus hoe je dat een klein beetje nabij kunt brengen. Het machtigste middel is onder andere dit te

beseffen wat ik hier zeg, dit gewoon maar te beseffen. En jezelf te leren kennen zoals je doet. Daar bedoel ik helemaal niks moreels mee, daar bedoel ik gewoon mee wat je zo dagelijks doet, wat de gedachten zijn die in je omgaan en de daarbij behorende gevoelens. Is daar stilte in? Of ben je altijd bezig, *altijd* maar bezig. Ook als je stil op je bankje zit, ben je bezig.

Dat seks zo'n geweldige betekenis voor ons krijgt, komt omdat op het hoogtepunt, het hoogste lustmoment, je even eruit geslingerd bent. En wat we dan willen is het dan vaak herhalen. Maar dat heeft geen zin, dat heeft absoluut geen zin. Ik bedoel, vanuit het oogpunt van de leegte. Want dat is een van de verborgen kanten van seks. En hoe meer je in je hoofd zit, hoe meer het je plaagt.

Ik spreek daar geen oordeel over uit, ik constateer alleen maar. Ook als je je ervan onthoudt, dat is precies hetzelfde. Dan krijg je eindeloze fantasieën, zoals we van de grote mystici wel weten.

Dus hoe kun je op een gezonde, natuurlijke manier een echte verhouding krijgen tot de leegte. De leegte waaruit alles voortkomt, waar alles in verdwijnt, maar die niet verandert, die helemaal niet verandert, die altijd is. Als een goede moeder, die altijd op het juiste moment er is, als het kind driftig of verdrietig is.

Als zodanig is de dood ook iets heel moois. Dan houdt eindelijk die bezigheid op en ga je terug naar dat waartoe je behoort. Maar je behoort er ook toe hier vandaag, op dit moment behoort je er ook toe. Alleen, je hebt het zo druk, je hebt het ook zo druk met mediteren; je hebt het zo druk met begrijpen; je hebt het zo druk met vragen; je hebt het zo druk met oneens zijn. Zodat je niet kunt beleven, zodat je de pauzes die tussen de gedachten zijn niet opmerkt. Want je bent met je dwingende geest al daar waar je nog niet bent. Zodat dat ene brokstuk, wat afgewisseld wordt door het volgende brokstuk en het volgende... Dat merk je niet op. Je bent altijd maar bezig.

Probeer dat eens te beseffen. En niet alleen nu, maar elke keer weer. Door dat besef wordt er iets duidelijk. En je houdt op eindeloze vragen te stellen over de patronen die in de doorsnede ontstaan. De doorsnede die in de tijd vastligt, wat je kunt berekenen en waar je eigenlijk je hele leven mee bezig bent. Allerlei systemen, allerlei godsdiensten, *allemaal* de buitenkant, allemaal de buitenkant.

Het is niet voor niets dat Eckhart zegt: “Als ik God zeg, kan God niet in me wonen.”

En dat is een van de grote mensen.

En Plotinus zegt: “Ik ben nog niet klein genoeg om het grote te bevatten.”

Dat is hetzelfde.

Het wordt glashelder voor je als je hier eens bij stilstaat; als je eens ophoudt te zuigen aan je problemen, laagje voor laagje, elke keer komt er een andere kleur, een ander probleem tevoorschijn. Maar je ziet niet dat je aan een lolly bezig bent.

En het kan, je kunt dit beseffen. Het is niet moeilijk. Je moet alleen gaan beseffen wat die drang in jezelf is. Dat is een misverstand, het is één groot misverstand.

Je kunt pas de dingen zien als je ze toelaat. Niet als je er op af gaat. Je kunt pas verenigd zijn, als je in de leegte staat. En daar zeggen wij dan van ‘Dan ben je alleen, dan ben je eenzaam’. De boeken staan er vol van. Maar dat is bekeken vanuit dat bezige gekrioel van je gedachten. Ja, op dat punt ben je dan alleen, want dat is er niet.

Ook veel ‘houden van’ van de mensen valt onder het bij elkaar brengen van doorsnedes. Dat leidt tot vele drama's, misverstanden. We beginnen meestal al aan allerlei samenlevingsvormen, terwijl we onszelf nog niet begrepen hebben. Dat is geen verwijt, ik constateer het alleen, ik constateer.

En dan zitten we in een eindeloze reeks van problemen. Maar we zijn niet aan het begin begonnen. Er is ook niemand die ons daarop attent gemaakt heeft. We worden attent gemaakt om veel te beheersen van de doorsnedes, van het niet-leven. Het leven is niet te beheersen. Het leven is alleen om te leven, en daarin gebeurt het.

Als je dat even beseft, wat ik hier zeg, dan begrijp je dat we op een hele malle manier in het leven staan. En dat we eigenlijk altijd ergens blijven steken. En niet eens toekomen aan het besef waarvoor we op aarde zijn – op aarde, waar we kunnen verwerklijken wat er in ons van het onnoembare duidelijk wordt.

Een andere moeilijkheid is dat we daarvoor twee dingen nodig hebben. Vastbeslotenheid, en tegelijkertijd geduld en vriendelijkheid. Vastbeslotenheid en vriendelijkheid. Ik wil niet eens het woord ‘liefde’ noemen, want dat is zo misbruikt in deze wereld. Vastbeslotenheid en vriendelijkheid. Voor ons is dat moeilijk te verenigen. Iemand zijn gang laten gaan en toch bij hem zijn. Iemand zijn fouten laten maken en toch van hem houden.

En altijd weer beseffen dat het een doorlopende verandering is, waarvan jij niet weet hoe de stroom is. Je bevindt je in de stroom en je kunt alleen van moment tot moment toelaten wat zich aan je voordoet. Dus daar is dat afwachtende voor nodig, dat voorzichtige. En tegelijkertijd vastbeslotenheid. Je niet af laten leiden en toch alles toelaten, dat is nodig.

Dus je weet dat als je in een punt vastzit, dan zit je in de doorsnede, dan zit je in de beschrijving. En ik vrees dat ons leven voor het grootste gedeelte beschrijving is, of we lezen beschrijvingen van andere mensen. Daar is iets in wat ons raakt. En dan worden die beschrijvingen ons dierbaar. Dat is met de godsdiensten heel veel het geval. We beseffen niet dat dat wat ons eigenlijk raakte, niet die beschrijving is. Dat is wat beschreven werd. Maar het is niet de beschrijving. Daarvoor is nodig dat je dat *beseft*. Want daaruit groeit die vastbeslotenheid en dat geduld, die vriendelijkheid.

Want ik weet heel goed dat het moeilijk is om mensen voor je ogen zichzelf kwaad te zien doen. Maar het akelige is dat bijna geen mens leert door te beseffen, een mens leert alleen maar door eindeloos te lijden. Dat is in de wereld zo, en dat is in ons eigen leven zo. Het zou niet nodig zijn, als we konden beseffen; als we ophielden te denken dat we het pakken kunnen, te denken dat het logisch is, te denken dat je het begrijpen kunt.

Daarom is het zo belangrijk dat we leren luisteren naar ons lichaam. Ons lichaam is gelukkig niet helemaal een speelbal van de geest. Het is gelukkig nog iets op zichzelf. In de mate waarin we dat lichaam leren ervaren en niet proberen te corrigeren, te verbeteren, afijn eindeloos, maar het zijn eigen weg te laten gaan – in die mate krijg je een heel klein beetje een idee van wat ik bedoel met toelaten, laten gebeuren, en tegelijkertijd vastbesloten zijn. Vastbesloten om je niet af te laten leiden. En ook jezelf toe te laten. Ook je eigen ontwikkeling niet willens en wetens te willen besturen. Aan jezelf op te merken dat je vastzit. Op te merken dat je vastzit. Niet de reactie erop van eruit willen, maar op te merken dat je vastzit en dat je moet wachten. Dat je moet wachten tot het zich aan je voordoet hoe je vastzit, waar je vastzit. Dus niet onmiddellijk ergens naartoe rennen, een boek lezen, of vragen ‘Wat moet ik nou’ of ‘Hoe kom ik eruit’ of ‘En dan?’ Je weet het, dat zijn zo de dingen die altijd naar voren komen. Maar dan blijf je in hetzelfde kringetje ronddraaien. En als je een leraar hebt die nog denkt dat hij je helpt door jou te antwoorden, dan heb je pech gehad.

Het is jouw leven. Het is jouw vastzitten. En jij moet het loslaten, zodat het soepel kan worden. Zó soepel dat het door kan stromen, dat het niet tegengehouden wordt – wat je tegenhoudt is je weerstand, dat is het niet-toelaten. En tegelijkertijd erbij blijven. Niet gaan maffen, erbij blijven.

Ik denk dat je voor jezelf deze gedachte – het is een hele simpele, een paradoxale gedachte – in je eigen leven kunt toepassen, je kunt ermee experimenteren. Dat vraagt een heleboel geduld, en dat vraagt ook steeds inzicht. Je kunt op een bepaald moment constateren dat je leven veel te vol is voor deze dingen. Dat kun je constateren. Als je je dan maar niet weer gaat afvragen van ‘Ja, wat moet ik dan doen’, maar dat eens echt tot je door laat dringen. Dan vind je een

oplossing. Daar moet je op bedacht zijn, dat je natuurlijk, vlug, vlug, iets wilt. Dat gaat niet. Dan blijf je op hetzelfde vlak. Het gaat om dat laten doordringen.

Natuurlijk, je hebt het al zoveel eeuwen op de manier gedaan, die we allemaal zo goed kennen van onszelf. Dus het is niet niks om toe te laten – ook je eigen moeilijkheden, ook je te volle leven. En je weet dus aan de ene kant dat je in dat leven ruimte moet maken, ruimte moet maken voor nietsdoen, in onze betekenis. En het gekke is dat als je dat dan gaat doen, nietsdoen, dan lukt het niet, want dan doe je het opzettelijk.

Er moet eigenlijk een innerlijke noodzaak in je groeien. En dat komt van beseffen, dat komt van erbij stilstaan. Dan groeit die noodzaak, die maakt dat je hier constant mee bezig kunt zijn, terwijl je je werk doet, terwijl je je verplichtingen volbrengt. Maar het grote verschil is dan dat dat werk en die verplichtingen en die contacten, niet meer de hoofdzaak is: dat is wijze waarop jij in dit leven daaraan vormgeeft. Dat maakt je heel erg onafhankelijk.

Het is bij de meeste van ons zo, dat we wel doorhebben dat we teveel aan het rennen zijn. Maar hoe kom je daarvan los op een volwassen manier, zonder jezelf te dwingen, van harte, uit liefde. Hoe kun je liefdevol nietsdoen.

Kirshnamurti zegt ergens: “Als je je wilens en wetens tien minuten afzondert, ben je een slager.”

Dat is een heel wrang woord, maar hij heeft gelijk. Dus hoe kun je de tijd vinden om stil te zijn zonder jezelf te dwingen. Dat kan, naar mijn gevoel, uitsluitend doordat je ziet waar je voorstaat. En dat betekent dus ook dat je ziet dat je het niet kunt maken, op geen enkele manier, *echt helemaal niet*. Dat het wel gebeurt, als jij toelaat én aanwezig bent. Toelaten alleen is niet voldoende, *aanwezig zijn* in dat toelaten, zodat je op elk moment dat er iets moet gebeuren, ook kunt doen.

Dat is natuurlijk heel anders dan wat wij altijd doen. Wij hebben eerst een voornemen en een plannetje en dan gaan we doen. Maar wat ik bedoel betekent eerst luisteren, vernemen, en dan doen. En dat is niet altijd doen, dat is ook wel eens niet-doen.

Je zult merken dat als je zo hierop ingaat, dat je veel minder gestoord wordt. Zolang je plannetjes hebt, word je gestoord. Zolang je plannetjes hebt, moet je je doorzetten. En dat wat zich doorzet is eigenlijk onbelangrijk; dat wat zich doorzet is de zoveel miljoenste herhaling van hetzelfde. Het heeft niet te maken met wat er gebeuren moet. Dat kun jij niet vooraf weten, dat moet op het moment tot je komen en door je heen voltrokken worden. Daar kun je dus ook niet over gaan zitten denken, dat is duidelijk. En je kunt je ook niet afvragen hóe. Dat kan niet. Al die vragen die we ons altijd stellen, komen uit het denken, dat is dus uit het statische. We kunnen er natuurlijk, door een heel verfijnde lichaamscultuur, heel veel

aan doen. Maar de ellende is dan dat die lichaamscultuur weer een doel op zichzelf is. Dat hebben we in India heel duidelijk gezien. En dat zie je in Japan, dat zie je overal. Waar dat al bestond, daar wordt het een doel op zichzelf. En dat is nog afschuwelijker.

Dus we zijn aan onszelf overgelaten, mensen. We zijn helemaal aan onszelf overgelaten. En we kunnen alleen maar, door te beseffen wat het allemaal niet is, gaan beseffen in welke richting het ligt. Niet wat het is, maar in welke richting het ligt. Dat is de enige manier waarop we kunnen gaan. En je beseft natuurlijk wel, dat zoiets, waar we het nu over hebben, niet iets is waar je tijd voor kunt stellen. Misschien wel, misschien niet. Maar eigenlijk deert je dat helemaal niet, want je bent bezig. Je zet je uiteen met dit allerlaatste. En dat op zichzelf is waar het om gaat.

Die vraag of je wel mutatie zult ondergaan of dat je satori zult bereiken, is eigenlijk zo'n nonsensvraag. Wat is dat? Een woord... Er is erg veel over geschreven, *maar wat is het nou eigenlijk*. Is dat iets in je leven? Eindigt dat je lijden? Al die woorden, al die begrippen – wanneer houd je op een spelletje te spelen. Een verheven spelletje of een materieel spelletje of een vulgair spelletje. Maar een spelletje. Wanneer houd je daarmee op. Dat is geen wilsact. Dat is een steeds dieper beseffen. Een besef wat je vanzelf eigenlijk met voorzichtige vingers... – zoals een moeder dat kan doen bij een klein kindje, vlak voordat het in slaap valt, nog even de vingertjes losmaakt. Dat is beseffen. Er komt geen geweld bij te pas. Daar gaat het om. Maar die moeder is er wel op het juiste moment bij om die vingertjes nog even los te maken. Dat is je vastbeslotenheid, om er altijd te zijn.