

Het besef is de kracht die je verbindt

Huissen, 18–23 december 1991, *maandagmorgen*

We hebben deze keer lang stilgestaan bij de verschillende manieren waarop meditatie tot stand komt. De moeilijkheden daarvan zijn natuurlijk niet van vandaag, die zijn al van heel oud. Alleen met dit verschil, dat het bewustzijn van de mens van nu, anders is dan het bewustzijn van de mensen die ooit de systemen ontwierpen.

Daar zit voor ons een moeilijkheid in. Onze geest is door de druk van de informatie zó beweeglijk en ook onrustig, dat wij, zodra wij dat gaan reglementeren, al gauw in een dwangbuis zitten.

De opgave is dus eigenlijk om, wat je ook doet, je bewust te blijven van het antwoord van je geest op wat je doet. En je bewust te zijn dat, wat je ook doet, het ik – het complex van werkingen die we ‘het ik’ noemen – altijd op zoek is naar zekerheid en altijd geneigd is om het te beheersen.

Wat we beogen is juist dat de geest vrij is, en daarom stil. Dat de geest in staat is om alles in de wereld met rust te laten.

Als je om je heen kijkt, merk je dat alle mensen, waar ook ter wereld, altijd bezig zijn aan het volgende; dat ze niet in staat zijn om te rusten. Dat betekent inderdaad dat we, zonder uitzondering, gedreven worden door dat ik, dat zichzelf bevestigt doordat het beweegt, doordat het werkt, doordat het iets opwerpt en dat oplost – en het volgende opwerpt en dat oplost.

In die onophoudelijke beweging van ons ik, gaat ons leven voorbij en missen we de mogelijkheid om de wereld, zoals hij is, op te merken. We zien hem dus altijd door dat kleine spleetje van ons ik heen en missen de aansluiting met het totaal.

Juist in het feit dat het zo'n nauw spleetje is, zit ook de onrust van het ik. Dat is daarin besloten, dat moet aldoor bezig zijn. Want je kunt pas wezenlijk rusten – behalve in uitputting – als je in contact staat met alles, zodat je niet meer hoeft te reiken.

Wat het voor ons nog extra moeilijk maakt, is dat alle manieren, die we gevonden hebben om de gewone, concrete zakelijke dingen te beheersen, op te lossen en naar onze hand te zetten, niet opgaan bij dat tot voleinding laten komen van het ik.

Ik zeg dus niet ‘Het temmen van het ik’ en ook niet ‘Het vernietigen van het ik’, maar ‘Het tot voleinding laten komen’.

Dat betekent dat je een heel groot geduld moet hebben. Heel veel geduld aan de ene kant, en een niet-aflatende alertheid aan de andere kant. Zodat je steeds opnieuw een van de vele, vele sluipwegen van het ik ontdekt, zonder er boos over te zijn. Ik zeg dat laatste er vooral bij, omdat dat de zekerste manier is om het te bestendigen.

Het is een hele diepgaande studie, die zijn eigen schoonheid heeft. Ik hoop nog altijd dat jullie gaan beseffen dat die studie naar binnen toe, inderdaad iets heel bijzonders is. Niet wat er misschien door bereikt wordt, maar die studie op zichzelf: het leren kennen van het hele complex van je ik is een *wonderbaarlijke* studie.

Maar dat betekent natuurlijk dat je niet iets moet willen bereiken daarmee, want dan is het geen studie meer, dan is het een opgave. En als iets de dood is van meditatie, dan is het dat het een opgave is, in plaats van een nooit eindigende verkenningstocht van je eigen geest.

Dat heeft nog een andere voorwaarde: dat je steeds beter gaat begrijpen, dat het een studie is die altijd doorgaat. Juist zelfs als de geest tot rust gekomen is, dan eerst recht begint de spiraal naar binnen toe te gaan. Want als je aan het einde van je ik, merkt wat er verder nog aan de hand is, dan ga je beseffen dat het ik een afgeleide vorm is van wat op allerlei gebieden plaatsheeft. Zoals we op het ogenblik weten in de atomen, maar in vele, vele gebieden. Maar je kunt pas die studie voortzetten, wanneer je niet meer gehinderd wordt door die kinderachtige belangen van het ik, om iets te beheersen wat het niet beheersen kan.

Het meest wezenlijke in deze hele historie is, dat je alles wat je bereikt heeft omtrent wat er te bereiken valt, moet vergeten. Want zo kun je niet studeren, studeren is ontdekken. En ontdekken is iets wat nog *ontdekt* moet worden, dus daar kun je nog geen zinnige gedachte over hebben. Dat is eigenlijk wat ons allemaal telkens weer verleidt om dingen te ambiëren, die eigenlijk de moeite niet waard zijn.

Als je stil bent, maar er is geen soepele, verrijkende geest in jezelf, dan is dat een rust die dood is. Ik weet heel goed dat voor heel veel mensen zo'n rust al weldadig is. Het is tenminste niet het eeuwigdurende gekakker van het ik. Maar het is natuurlijk niet datgene waar meditatie om draait. Meditatie draait om *volledig* tot besef komen van jezelf. En het betekent in feite het volledig tot besef komen van de wereld. Want jij en de wereld zijn niet gescheiden, in werkelijkheid.

Dat is is natuurlijk een geweldige sprong. Die kunnen we

niet in kleine stapjes nemen. Maar we kunnen wel steeds dieper gaan beseffen waar het om gaat.

Wat ik misschien toch in de loop der jaren onvoldoende heb duidelijk gemaakt, is dat die sprong alleen maar in vrijheid, zonder één enkel probleem, gemaakt kan worden. Want anders wordt je geest ergens tegengehouden. Tegengehouden door de manier waaróp, van wat je al achter je hebt liggen, door wat anderen erover gezegd hebben.

Dat is, denk ik, voor ons allemaal een moeilijke pil om in te slikken: het besef dat de geest alleen maar wezenlijk stil is, als hij ongelooflijk helder en verrijkend is. Wanneer hij geen haast meer heeft, ook in dat onderzoek niet, omdat diezelfde geest beseft dat één moment van haast alles verknoeit. Dat is een zwaar woord, dat weet ik. Maar het is zoals het is.

Nu weet ik heel goed dat de lichamelijke component is gebaat bij herhaling, bij het steeds gemakkelijker en vanzelfsprekender doen van de dingen. Maar we moeten een keer één worden. Dus niet bij toerbeurt het lichaam en dan weer de geest, maar één worden.

Dat betekent dat we voor het uiteindelijke niet kunnen steunen op die poot van het lichaam. We kunnen ongelooflijk veel leren van het lichaam, van de wijze manier waarop het omgaat met de gegevens die het heeft. Maar ook dat komt neer op hetzelfde wat ik nu heb proberen uiteen te zetten.

Als je goed beseft wat ik zeg, zal je merken dat het *werkt*. Dat is een kracht – beseffen is de kracht die het eigenlijke tot stand brengt. Dat is iets wat, heb ik gemerkt, voor veel mensen moeilijk is, maar het is het beseffen wat het eigenlijk doet. Het beseffen wil zeggen, dat je dus je *verbindt*. En door je verbondenheid met het totaal, voor zover jij kunt reiken, ben je oneindig veel omvattender dan je ooit zelf kunt zijn.

We hebben in deze sessie de verschillende mogelijkheden en onmogelijkheden hiervan een klein beetje in kaart gebracht. Ik heb, ook als ik zelf aan het praten erover was, steeds die stem in mezelf gehoord, die zei: “Ja, ja, maar toch hè...” Ik denk dat dat nodig is, zodat je *nooit en nooit* je vastpint op iets waardoor je vastraakt. Het een kan op een bepaald moment heel goed werken, maar wees alert. Wees er alert op dat je niet achterover zakt in een rust, die geen vrijheid heeft.

Zolang meditatie vastzit aan enigerlei vorm, is het eigenlijk nog geen meditatie. Daarom moeten we wel op een bepaalde manier beginnen, maar laten we toch vooral steeds bewust zijn dat het een zaak is in beweging. En dat we nog helemaal niet weten of de manieren die we tot nu toe zijn tegengekomen, nu wel de meest juiste manieren zijn voor de mensen van vandaag.

Wat misschien het allerbelangrijkste is: zie het echt als iets in beweging. Jijzelf ook. En zie het als een nooit eindigende

studie, een studie die je vanzelf bij de zaak houdt. Zoals iemand die iets doet met hart en ziel, geen moeite heeft om daartoe terug te keren. Ja, dat eindigt inderdaad altijd als het te statisch wordt. Zodra je denkt het te weten, begint het statisch te worden en gaat de geur en de uitdaging eruit. En het merkwaardige is dat, met name in de meditatie, er eigenlijk van alles aan gedaan wordt om die uitdaging terug te nemen. Terwijl maar mijn gevoel het meest essentiële is dat het een uitdaging is, *elke* dag opnieuw. Zodat je iedere ochtend dat je opstaat, beseft dat het weer anders is.

Als je dat echt heel diep beseft, kun je over zulke zaken natuurlijk niet discussiëren. Je kunt wel elkaar helpen om het *bewust* te maken, bewust te maken waar je voor staat. En tevens het vertrouwen te hebben, dat als je de uitdaging aangaat, daar zegen op rust. Zegen, in de zin dat je een steeds grotere reikwijdte krijgt om te oefenen. Dan is het oefenen niet meer domweg iets bereiken, maar dan is dat een steeds wijder verleggen van de grenzen waarbinnen je werkt. Ik denk dat dit voor ons allemaal heel belangrijk is.

We moeten echt zien dat meditatie iets heel nieuws is, hoelang het ook al gedaan is. Dat doet niets af aan wat door de voorgangers van ons gedaan is, maar voor ons moet het weer nieuw zijn. Met onze gegevens, met onze geestesinstelling, moet het een gegeven zijn wat van dag tot dag *blijven* ontdekken. Waar we elkaar af en toe iets over kunnen vertellen, maar altijd weer in de zin van dat het ons verlangen *om* te ontdekken vergroot. En niet dat het ons een soort van ideaal voorhoudt, wat we moeten bereiken. Voor mij is dat volslagen onbelangrijk en zelfs slaapverwekkend.