

Alleen wat uit liefde gebeurt houdt stand

Huissen, 3-8 april 1992, *vrijdagavond*

Zolang je niet begrijpt, voelt en ervaart waarom een bepaalde regel gegeven wordt, roept dat op een of andere manier – en vaak merk je het zelf niet – obstructie en verzet op. Daarmee is het effect waar het om gaat verloren.

Ik heb dit sinds het begin van mijn meditatiepraktijk steeds weer herhaald. En tot mijn grote verbazing merk ik nu, dat verschillende traditionele richtingen in dezelfde geest verder gaan. Ik was dus niet helemaal gek.

Die kwestie van het verzet is namelijk heel wezenlijk. Wij verzetten ons in het gewone leven zo vaak en zo voortdurend, dat we niet eens meer opmerken wat het doet. Zo in het gewone leven zijn we gewend om ons, op een of andere manier, door te zetten om ergens te komen. We merken dan niet dat we daarmee ons bewustzijn beschadigen. Het is zó algemeen en het is zó aanvaard, dat we dat altijd maar gewoon doen. Wanneer er iemand langskomt die daarop wijst, dan roept dát ook alweer verzet op. Het eerste wat gezegd wordt, is ‘O ja, dat is een softie.’

Maar daar heeft het niet mee te maken, het heeft te maken met het registreren van wat er gebeurt. Het is niet een mening van mij, het is een constatering van iets wat gebeurt. Maar om dit ook voor jezelf te kunnen constateren, moet je wel maatregelen nemen. Dat is eigenlijk de kip en het ei, wat is eerst? Eerst is er de gewoonte, die we niet opmerken. Maar als we maar lang genoeg leven en een heel klein beetje minder slaperig zijn dan gewoon, zullen we dit op een of andere dag opmerken.

Als je het opgemerkt hebt – het hoeft maar één keer – dan beseft je de gigantische klus, die voor je ligt. Want je moet een heel netwerk van onbewuste geweldplegingen traceren. Dat kan niemand anders voor je doen, want ieder heeft zijn eigen netwerk. Dat netwerk is ontstaan in de loop van je leven, met behulp van anderen, die het goed met je bedoelen – maar je er toch aan gewend hebben om niet op te merken, om niet te luisteren en om niet te kijken, maar gewoon te zien wat verondersteld wordt dat er is. Als je al zo ongelukkig bent om er géén genoeg mee te nemen en dus wél op te merken wat er gebeurt, wordt je versleten voor een dromer, voor een wereldvreemd mens, die niets te maken heeft met de realiteit. Dat is een vreemde situatie.

Waar ik het nu over heb is niet een persoonlijke mening, het is iets wat ieder van ons aan zijn eigen leven kan opmerken – als hij daarvoor de moeite neemt. En je neemt de moeite pas, als er iets in je is wat ‘ja’ zegt. Dat is één.

Het tweede is dat wij eigenlijk heel weinig weten hebben van wat ‘vol bewustzijn’ is.

Vol bewustzijn is die toestand van de geest, waarin alles wat gebeurt tot je komt; waarin je niets, *echt niets*, afwijst; en waarin je ongedeeld en open naar alle kanten, toch in jezelf rust. Dat is vol bewustzijn.

Ik heb me laten vertellen door iemand die het weten kan, dat in de zenkloosters een traditie bestaat, die verschillende gradaties van moeilijkheid heeft ontdekt, waarin het dat vol bewustzijn meer of minder makkelijk kan bereiken. Die traditie zegt:

- het gemakkelijkst is zitten;
- iets moeilijker is een sutra reciteren;
- weer iets moeilijker is kin-hin lopen;
- weer iets moeilijker is de koan bestuderen;
- weer iets moeilijker is onschuldig werk doen;
- weer moeilijker is spreken;
- het aller moeilijkste is gewoon in het leven staan.

Ik denk niet dat ze in die kloosters al die honderden jaren voortdurend gek geweest zijn. Dus ik neem aan, dat wat zij zo vastgesteld hebben, is zoals het is.

Wij ervaren het eigenlijk heel omgekeerd, wij zeggen: gewoon leven, dat is makkelijk; zitten, dat is moeilijk. Dat is grappig.

Ik denk dat het er in zit dat wij aan onze kant, als we zeggen ‘Gewoon leven, dat is makkelijk, dat doen we allemaal’, weinig beseft hebben van vol bewustzijn. Terwijl zij uitgaan van vol bewustzijn en zich afvragen: wat is nou moeilijk? Dan breng ik even in herinnering: vol bewustzijn is die toestand van de geest, waarin alles wat gebeurt, zonder enige belemmering tot je doordringt, en je toch in jezelf rust. Dan wordt het al iets duidelijker.

Als wij gaan zitten vanuit onze gewone leefwijze, merken we voor de eerste keer wat er allemaal in ons plaatsheeft. En we hebben gehoord dat we dat niet moeten doen. Dus we willen die gedachten, die onrust, wegzetten. En dan begint dus de lange, lange struggle...

Maar als we een beetje begrepen hebben wat ik hier nu zeg en gezegd heb en al jaren zeg, dan beseffen jullie misschien dat elke ingreep van degene die zit, uit het domein is van de chaos, uit het domein is van de tegenspraak. En dat er niets anders opzit dan de toestand, waarin je bent en waarin je geest is, niet direct te lijf te gaan, maar te proberen te

beseffen hoe die werkt.

Want een verandering komt alleen maar tot stand doordat je steeds dieper beseft – niet doordat je iets gaat doen, maar doordat je steeds dieper beseft, steeds dieper ervaart hoe de toestand van je geest is. En niet direct, bij de eerste constatering, aan de slag gaat, maar je ertoe bepaalt om te beseffen wat het beduidt.

Dan komen er natuurlijk allerlei vragen in je op, dat is duidelijk. Kun je zien dat die vragen juist komen uit het gebied wat misvormd is. Je kunt dus aan de leraar gaan vragen: hoe zit dit en hoe zit dat. En die leraar kan zijn hele leven je blijven antwoorden, en er verandert niets.

Je zult dus die weg moeten gaan van het beseffen. En begrijpen dat degene, die die vragen stelt, niet beseffen kan wát hij vraagt. Want wat die vraagt, is eigenlijk ‘Mag ik nou niet in de toestand blijven waarin ik ben, dat is vertrouwd ... ook al ben ik er onbewust van, dat is vertrouwd.’

Daar komen al die vragen vandaan.

De vraag is dus: ben je *bereid* om steeds dieper te beseffen? Of wil je na een poosje eigenlijk vakantie? Dan ga je vragen stellen, dan heb je vakantie.

De enige mogelijkheid voor ons ligt in het leven, wat wij leven – dat is nou een keer ons leven, er is geen ander leven, we zijn niet in een klooster, we leven ons gewone leven, met alles wat dat inhoudt – onze enige mogelijkheid is om in dat leven, wat we leven, tot besef te komen.

Maar daarvoor is nodig – dat heb ik natuurlijk ook eindeloos gezegd – dat je inziet dat, als er een verandering mogelijk is, die alleen maar mogelijk is door te beseffen. Want oefenen zonder besef is wel een arbeidsverschaffing, maar het verandert niets. Je moet oefenen met *beseft*, met *bewustzijn*. Dan zul je jezelf er onophoudelijk op betrappen dat er vragen opkomen. Als je dan ook beseft dat die vragen voortkomen uit de mens die te weinig beseft, dan til je daar niet meer zo zwaar aan, dan zie je dat als het onvermijdelijke gesputter van een onvolwassen geest.

Het is heel belangrijk dat je dat beseft, want anders breng je jaren door op een onvruchtbare wijze. Je kunt daarvoor een praktische methode volgen en eens voor jezelf nagaan hoelang een bepaalde vraag voor jou wáárdevol blijft. Meestal blijft hij niet langer van belang dan op het moment dat hij in je opkomt. Maar het kan zijn dat hij een week standhoudt, misschien zelfs een maand, misschien zelfs een jaar.

Maar als je lang genoeg die vraag op zijn waarde blijft registreren, zul je merken dat hij op een dag wegvalt. Dan heb je beseft vanwaar hij kwam. En dat is heel belangrijk. Want het totaal beseffen, betekent steeds meer een bewust worden dat je het met het bewustzijn, wat je nu hebt, niet kunt bevragen. Dat is één.

Ten tweede moet je alle kansen aangrijpen, waar je op een vriendelijke wijze tot een dieper besef kunt komen.

Ga dan voor jezelf eens na waar je erg goed in bent.

Iedereen van ons is wel ergens goed in. Je kunt dan proberen je bewust te maken, hoe je geest is op het moment dat je iets doet wat je fijn vindt en wat je goed kunt. Dat is de meest ideale toestand van de geest, die wij kennen.

Je kunt uit die observatie leren omtrent de houding van je geest in die gunstige situatie. Je kunt je die geesteshouding herinneren, telkens op de dag. En gaan uitvinden wat je kunt doen om die herinnering weer levendig te laten worden.

Dat vraagt niet zoveel tijd, het vraagt alleen bewustheid. En dat blijkt een van de moeilijkste dingen.

Je kunt makkelijker tegen jezelf zeggen ‘Ik zal om acht uur, om negen uur, om tien uur en om elf uur, even staan of zitten’, dan dat je tegen jezelf zegt ‘Zijn er in dat hele leven van mij geen momenten, waarin ik tot bewustheid zou kunnen komen?’

De beste momenten zijn als je juist ónrustig bent, als je zenuwachtig bent, haast hebt. Maar dat moet je wel opmerken natuurlijk. En het akelige is meestal, dat als je gehaast bent of zenuwachtig of ongerust of bezorgd, ‘je hoofd er niet naar staat’, zoals de mensen zeggen.

Toch is het de meest effectieve oefening die er is, om dan even iets te doen waardoor je *uit* dat patroon van haast, van ongerustheid, stapt. Om je te herinneren: hoe was dat ook alweer, toen ik deed waar ik heel goed ben en ik vond het heerlijk... Om te proberen te herinneren hoe je lichaam was, hoe je spanning en ontspanning waren, wat je van de wereld vond op dat moment, wat je van de anderen om je heen vond. En daar dan even bij stil te staan – letterlijk: je gaat even ergens zitten, je gaat even ergens staan, en je laat alles tot je doordringen, van jezelf, van de wereld buiten je en hoe je de wereld nú ziet.

Als je dat vaak genoeg doet op de dag, groeit daar iets uit. Dat is een oneindig veel diepgaander mediteren dan *botweg* te gaan zitten. Want ook als je gaat zitten, is het heel belangrijk hóe je gaat zitten. Of je gaat zitten omdat het tijd is, omdat je je iets voorgenomen hebt, of omdat je gaat zitten omdat het zo heerlijk is om te zitten – het makkelijkste stadium van het kloosterleven.

Zo moet je in dit ingewikkelde leven, wat wij leven, je eigen oefening vinden, die voor ieder nét iets anders is. Want anders zou het wel eens kunnen zijn dat je leven voorbij ging, omdat je te weinig tijd gegeven hebt aan dit allerbelangrijkste.

Dat meen ik echt. Want dit is niet iets wat eventjes tot stand kan komen, wat je zo eventjes kunt leren. Dat moet eigenlijk je hele dag meegenomen worden. Dat je nu eenmaal leeft in een maatschappij die opgejakkerd is, die vol is, niet alleen vol van mensen, vol van indrukken, vol van meningen, vol

van geschillen, en vooral vol van gepraat. En dat je daarin jouw eigen, eenzame weg moet vinden.

Dat betekent dus dat je je losmaakt van de idee, dat we het met elkaar zo eventjes kunnen doen. Want waar we elkaar mee kunnen helpen, is alleen maar dat het, doordat we samen hieraan werken, in onszelf versterkt worden. En ook hoor je de leraar er op steeds andere manier over praten. Wat de leraar zegt is geen propaganda, het is niet zijn idee. Hij vertelt eigenlijk alleen maar wat hijzelf ontdekt heeft, wat meestal parallel loopt aan wat anderen vóór hem ontdekt hebben. Of dat nou 500 of 600 jaar of 2000 jaar uit elkaar ligt, is eigenlijk irrelevant. Want de tijd speelt daarin geen rol.

Het gaat alleen maar om die geduldige, doorgaande waarneming, die je van harte wilt. Dat is het derde wat ik jullie onder de aandacht wil brengen: je moet het *van harte* willen, je moet het *graag* doen. Zomaar, omdat het iets is wat van ongelooflijk belang is. Je hoeft niet ver om je heen te kijken, om te beseffen dat het van belang is. De wereld is nog nooit zo in beroering geweest, op alle fronten. Nog nooit is zó duidelijk geweest wat ons streven daarbij oplevert, met alle goede bedoelingen. Dat zie je, daar hoeft je niet eens elke dag voor naar de tv te kijken, eens per maand één bladzijde van de krant is voldoende. Dat vertelt aldoor hetzelfde. Wat het vertelt, is dat niets stand houdt als het niet uit liefde gebeurt; als je het niet *graag* doet; als je, wat er ook gebeurt in je leven, niet steeds beseft 'O ja, er is iets in mij wat eigenlijk geen boodschap heeft aan al mijn avonturen; het heeft er wel mee te maken, maar niet op de manier zoals ik het beleef.'

Kun je aan datgene, wat schijnbaar niets te maken heeft met je leven van elke dag, tijd geven, kun je daarop ingaan? Zodat je inderdaad gaat opmerken dat je praten en je denken en je voelen en je opstand en vaak je geluk, kortstondige zaken zijn die voorbij waaien, waar je nooit meer toe kunt terugkeren. Terwijl je tot dit altijd weer kunt terugkeren. Het kan zijn dat je je kamer binnenstapt en plotseling is het er. Zomaar. Je hebt het niet opgeroepen, je hebt er niet over gedacht, je hebt er niet naar verlangd. Plotseling is het daar. Je ziet je eigen leven, en op datzelfde moment zie je je eigen leven als iets wat voorbij gaat, en aan de andere kant van het hoogste belang is. Dat *voel* je. Je hebt geen behoefte meer om daarover te redekavelen of het aan iemand te vertellen. Het *is* er. Het is wezenlijker dan wat ook, het is dichterbij dan je adem.

Maar dat betekent wel dat je in je leven tijd en aandacht gegeven hebt aan iets wat je niet pakken kunt, iets waar je niet over kunt discussiëren, en dat je ook niet kunt propageren, maar dat er is. Dat is waar al die oefeningen, die we doen en die je

misschien voor jezelf nog uitvindt – dat zijn de beste oefeningen, die je voor jezelf uitvindt –, naar tenderen. Terwijl ze aan de andere geen enkele garantie geven dat het je overkomt. Helemaal niet. Want mensen denken altijd dat dan ook nodig is, dat het je moet overkomen. Maar het oefenen zelf, het erop ingaan, het beseffen zelf, dat is de beloning eigenlijk – het werken aan jezelf is al de beloning, het erop in willen gaan. De mogelijkheid in jezelf scheppen is al iets heel bijzonders. Maar wat ons altijd weerhoudt om te beseffen, is dat wij, zonder dat wij ons daarvan bewust zijn, altijd al een *verwachting* hebben van iets. En dat weerhoudt ons om te zien wat er is. Want dat wat er is, is oneindig veel belangrijker en diepgaander dan datgene wat we verwachten. Dat wat we verwachten is altijd weer van die mens die voortjakkert, ook al zit hij doodstil op een stoel. Dat is zo belangrijk, dat je dat echt voor jezelf ziet. Zodat geleidelijk aan tot je doordringt welke toestanden voor jou van belang zijn. En wat je eraan doen kunt om die situaties te scheppen. Want je kunt er natuurlijk wél wat aan doen.

Als je een keer ingezien hebt dat je van een ander geen antwoord kunt krijgen op het allerbelangrijkste, verandert dat een heleboel. Als je inziet dat een gesprek pas een gesprek is, als beide partijen bereid zijn om eerst *alleen maar* te luisteren, en niet bij het eerste moment dat er een tegenspraak in je opkomt, eigenlijk al af te haken. Want dat doen wij. Dan krijg je natuurlijk de vraag van 'Ja, maar hoe zit dat en dat'. Alsof iemand daar een antwoord op zou kunnen geven. Want je vraagt eigenlijk 'Dat klopt niet met wat er in mij is, hoe zit dat?' Dat is natuurlijk een onzinnige vraag. Dat betekent, als zoiets in je opkomt, dat je tegen jezelf kunt zeggen 'Dat is best, ik zal er de tijd voor nemen om dat uit te vinden, maar ik blijf nu luisteren.' Dat is al een heel ding, als je dat tegen jezelf kunt zeggen. Zodat die vraag gelegenheid heeft om te bezinken. Zodat die op een goede manier weer opnieuw door jou opgepakt kan worden. Maar dan niet meer uit het ongeduld van '...ja, hoe zit dat nou eigenlijk?'

Vanuit dat perspectief – ik heb er nu lang bij stilgestaan – zijn die hele eenvoudige regels voortgekomen, dat we aan onszelf vragen of we niet zo vriendelijk zouden willen zijn onszelf te helpen. En in zo'n vijfdaagse, zoals we nu hebben, al die momenten dat je tot besef zou kunnen komen, ook te benutten. Niet te denken dat, als we hier de zaal uitwandelen, er dan plotseling iets anders gaat gebeuren. Dan is nog hetzelfde aan de hand. We proberen ons te verdiepen in alles wat in onze geest aanwezig is, zonder daar eisen aan te stellen. En juist omdat we samen eten, samen praten, is dit een geweldige kans om de werking van je eigen geest te leren kennen.

In verhouding tot de werking van je eigen geest, zijn de vragen die je stelt, echt heel erg onbelangrijk. Die vragen komen vóórt uit de werking van je geest – de werking van je geest is belangrijk. En dan niet in de zin van ‘Wat kan ik ermee doen’.

Want dat is natuurlijk ook nog een addertje, dat je denkt ‘Nou ja, als ik dat nou goed doorheb, hoe die geest werkt, dan kan ik er iets mee.’ Dat is alweer de oude houding. En dan kun je niet beseffen, dat gaat niet. Dan heb je het al stilgezet. Zodra je zegt ‘Wat kan ik er nou praktisch mee doen,’ staat het stop.

Dus probeer in deze vijf dagen dat te praktiseren. Anders dan in je gewone leven – waarvan de monniken zeggen dat het hopeloos moeilijk is – kun je daar hier heel bewust aandacht aan geven.

Want ik wil besluiten met waar ik mee begon: als je het jezelf oplegt, werkt het niet. Het moet een ondervinding zijn. En een ondervinding komt alleen maar, als je het alle kans geeft. Alles van jezelf probeert op te merken: hoe je de zaal inwandelt, hoe je de zaal uitwandelt; of je inderdaad alleen maar van a naar b gaat, of dat je voelt dat je loopt. En dan hoef je niet voorgeschreven kin hin te lopen, dat is dezelfde onzin. Maar gewoon, waarnemen hoe je loopt. Dat vertelt ontzettend veel over jezelf. Bijna alle handelingen vertellen je iets over jezelf.

Op die manier kom je op een heel natuurlijke, vriendelijke wijze dieper in jezelf, leer je meer kennen van jezelf.

Je zult echt merken – dat zeg ik niet omdat ik niet graag heb dat jullie vragen stellen – dat het aantal vragen wat je stelt, steeds maar afneemt. Die verdwijnen, omdat je niet stilstaat bij de vraag, maar opmerkt waar die vraag in jezelf eigenlijk vandaan komt; wat hij te maken heeft met de manier waarop jouw bewustzijn werkt.

Dat is oneindig veel interessanter dan die vraag zélf. Die vraag komt voort uit de werking van je bewustzijn. En die werking, als je die kent, dat is wat. Dan kom je thuis, en dan ben je niet meer zo afhankelijk. Dan beseft je dat dit leven ongelooflijk belangrijk is, dat je leven een geweldige kans is, die eigenlijk onafhankelijk is van de situatie waarin je bent, écht onafhankelijk. Dat hij alleen maar te maken heeft met de wijze waarop je in jezelf staat. Dat verandert je leven totaal.

Dan ben je niet meer uit op het bereiken van wat ook. Dan is het leven zo interessant, dat de dagen te kort zijn. Soms heb je er echt spijt van dat je zolang geslapen hebt ... niet beseft hebt wie je bent, niet beseft hebt wat er in jezelf omgaat, altijd maar gestreefd hebt naar ik weet niet wat. Daarmee verloochenen je jezelf. Want je bent natuurlijk oneindig veel meer dan wát je ook maar bedenken kunt.