

Je lichaam is je instrument

Huissen, 3-8 april 1992, *zondag*

Zoals we normaal leven zijn we naar twee kanten contactgestoord. Het eerste en duidelijkste is dat we nog onvoldoende contact hebben met ons lichaam. En ten tweede hebben we bijna helemaal geen contact met ons wezen, met de impuls die niet geboren wordt en niet sterft.

Zonder dat we ons daarvan bewust zijn, leven we dus in een luchtledig. Het gaat er uiteindelijk om dat we als hele mens het leven van het lichaam – dat is dus eigenlijk het leven van de schepping – integreren in de tijdloze werkelijkheid. Want hoewel die tijdloze werkelijkheid de bodem is en de aanleiding is van het bestaan van de schepping, zijn we ons daar, ook in ons persoonlijke leven, absoluut niet van bewust.

Als je de gedachtegang van de meeste mensen hoort, dan is het steeds gedacht vanuit de schepping. De schepping, die er is, die zichzelf voortdurend vernieuwt, die doorgaat, eeuwig verandert. Zo denken wij, zo denkt ook de wetenschap, althans alle wetenschappen op de kernfysica na.

In ons persoonlijk leven zitten we daar vreemd genoeg tussen. Maar omdat de schepping nou een keer zichtbaar is, hebben wij daar nog het meeste contact mee. Maar ook op een manier, alsof we er niet bij betrokken zijn, alsof het ons overkomt, alsof het eigenlijk iets onbegrijpelijks is dat we dat lichaam hebben. Maar we kunnen er niet omheen, want het is er. En we bevinden ons erin. Maar we zijn ons niet bewust van onze eigen positie.

We hebben ons een vaag idee gevormd wat leven is, wie wij zijn. En we leven met de idee, we leven noch met ons lichaam, noch met ons wezen.

We hebben in de loop van duizenden jaren een heleboel dingen opgemerkt. Maar we zijn nooit bereid geweest – het is waarschijnlijk nog niet eens in ons opgekomen – om wezenlijk in te gaan op dat lichaam; om wezenlijk in te gaan op het verband van het lichaam met het wezen, met het tijdloze.

Dat hebben we niet gedaan. We hebben constructies gemaakt. En die constructies zijn voor ons werkelijk. Maar die constructies zijn los van het levende, bewuste contact met die beide polen. Daardoor heeft de mensheid – die natuurlijk verbonden is met alle rijken daaronder: dieren, planten, mineralen, en die ook te maken heeft met die tijdloze impuls – zich eigenlijk als een eigen wereld daartussen geplaast.

Zo voelen wij onszelf ook, we hebben een heel vaag besef dat er iets is, dat zich onttrekt aan al onze wetmatigheden. Wat we meer onderzocht hebben, waar we meer bij zijn geweest, is dat rijk van het geschapene, van dat wat vorm

aangenomen heeft, ook al verandert het steeds. Daar hebben we ons veelmeer in verdiept.

Als we dat doen, komen we telkens voor raadsels te staan. En hoe verder de wetenschap vordert, hoe verder we het vraagteken verschuiven. Maar het blijft een vraagteken. Dat is omdat we iets weglaten, en dat is de oorsprong – de oorsprong, het wezen, wat de zenboeddhisten de ‘boeddhanatuur’ noemen, laten we weg.

Dat is de reden dat wij als mensheid een soort van woeking zijn geworden. We waren bestemd, en we *zijn* bestemd, om te beseffen wat onze plek is tussen hemel en aarde. Maar de hemel hebben we weggefantaseerd, zover weg, dat we er geen contact meer mee hebben. Terwijl het natuurlijk in elk partikeltje materie aanwezig is. Maar voor ons is het een mooie legende.

Wat er nu in een heleboel meditatiesystemen gebeurt, is dat we onszelf zo uitputten, dat we even die schijnwereld van onze overtuigingen kwijt zijn. Dan hebben we heel direct contact met ons lichaam. En ons lichaam heeft heel direct contact met het wezen. Dat is nooit los geweest – *wij* zijn los, ons lichaam niet.

Dus op het moment dat je zo uitgeput bent, dat wat wij de ‘geest’ noemen – dat is dus onze droomfabriek – weggest is, zijn we in ons lichaam, zijn we ook automatisch, heel direct, verbonden met de tijdloze impuls.

Nu zijn er natuurlijk vragen die opkomen: hoe zit het dan met de zelfhandhaving, en hoe zit het dan met seks. Dan kom je dus bij de schepping terecht – de schepping moet zichzelf in stand houden, want dat is het grote spel: de schepping is het veld waarin het wezenlijk, het tijdloze, de impuls *zich bewust wordt van zichzelf*. Dat is het veld van werkzaamheid.

Daarom is geboren worden zo'n ontzettend voorrecht, want *je krijgt dan de kans* bewust te worden. Dat kun je niet als je onbewust één bent. De hele geschiedenis is dit: dat je vanuit de eenheid, in een sfeer komt waarin je je bewust kunt worden van wie je bent. En je krijgt daarbij een instrument in handen – het ontroert me altijd zo geweldig – *een instrument, waar de potentie in is dat je je helemaal bewust wordt van de totaliteit zoals hij werkt*.

Maar om te maken dat dat instrument zich zou kunnen ontwikkelen in de loop van miljoenen jaren, was het nodig dat daar een soort van instinct, een drijven in werd gelegd, dat het zichzelf zou willen handhaven en dat het zichzelf zou willen vermenigvuldigen. Als dat weg zou vallen, duikelt het hele geval in elkaar. Dan zou de hele schepping ophouden. Maar omdat het zoiets fundamenteels is en wij ons, van die verbinding naar het tijdloze en de verbinding naar het tijdgebonden, onvoldoende bewust zijn, werkt het in ons net zo blind als in alles wat leeft. Alles wat leeft wil blijven leven.

Daar zit de voortplanting aan vast en daar zit de seks aan vast. Maar bij de mens is de seks toch anders als bij het dier. De mens kan bijvoorbeeld het hele jaar door seks bedrijven. Dat doet het dier niet, het dier is veel meer gebonden aan die oeroude ingelege drift, op de goede tijd, de paringstijd. Dan voltrekt het dier het.

De mens kan het altijd. Waarom? Omdat de mens zich bewust kan zijn van wat het is. Maar wat nou gebeurd is in het hele veld wat we kunnen overzien, is dat die seksdrift blind gebleven is. Elke aantrekking kan seks opleveren. Terwijl er dan nog niets gezegd is omtrent de wezenlijke verbinding, die er tussen mensen kan zijn. Daarom blijft de seks ook meestal niet meer dan een tijdelijke verbintenis met een groot lustgevoel, die zich maar herhaalt en herhaalt. Maar daarin gebeurt nooit iets nieuws.

Terwijl het een mogelijkheid zou zijn – want dat is toch wat er gebeurt, op het hoogtepunt ben je een moment even alles kwijt van waar je normaal mee bezig bent – dus terwijl het een ingang zou kunnen zijn tot een nieuw besef, gebruiken we het eigenlijk net zo blind als het dier. *Terwijl we als mens bewust kunnen worden! Wij hebben die mogelijkheid.*

We zijn er ook een beetje bang voor, een beetje erg... Vandaar dat de grote religies, ook het boeddhisme en ook zen, er eigenlijk geen raad mee weten. Onze goede vriend Nikuju, de zenmeester, zegt: “Seks, daar heeft zen geen antwoord op...”

Dat is heel bedroevend. Terwijl ze pretenderen zich uitsluitend bezig te houden met het ervaren. En dit is een *ervaringsgegeven*, waar we uitglijden, wat we mijden. Die poort hebben we voorgoed dichtgegooid.

Maar het begint natuurlijk heel veel eerder, het begint ermee dat wij elk moment veronachtzamen dat we niet in deze wereld nodig zijn.

Je bent niet voortdurend nodig in dat leventje wat je leeft. Er zijn heel veel momenten dat je contact zou kunnen hebben met het wezen. Zodat je niet die krankzinnige, kunstmatige regimes moet voeren om jezelf uit te putten en te vergeten dat je daarbij heel vaak je lichaam beschadigt.

Dat betekent alleen maar – dat schijnt erg moeilijk te zijn – dat je aandacht geeft aan jezelf als geheel. Dat je niet in die

ene, monotone jacht blijft van steeds maar het volgende en het volgende... Het grootste gedeelte van wat we denken en doen is toch eigenlijk onzin, is *tegen* het hele gebeuren.

Met het hele gebeuren bedoel ik dus niet alleen de schepping, daar bedoel ik mee het verband tussen het tijdloze én de schepping.

Deze betrokkenheid is niet iets van priesters en van wijzen en van heiligen, maar dat is *hetgeen waarvoor je leeft als mens op deze aarde. Daarvoor ben je hier.*

Waarom hebben we het zo ongelóóflijk *kinderachtig* gemaakt. Waarom kunnen we niet altijd in de werkelijkheid zijn, de werkelijkheid is het geheel, datgene wat er is en wat zich bewust wordt door ons zijn op aarde. Dat geldt natuurlijk ook voor de planten en de dieren. Alleen hebben die niet dat kostbare bewustzijnsinstrument gekregen, waardoor je je bewust kunt zijn van jezelf.

Dus het hangt inderdaad wel van ons af. Niet wat het geheel betreft, maar zeker wat óns experiment betreft. Daar hangt het van óns af, of wij dat verband leggen. Of we niet *verpieteren* in oneindig kleine *hebbedingetjes*, waar we zo druk mee zijn. Dat we ons dat bewust worden.

Dan hoeven we al die malle fratsen niet meer uit te halen, dan zijn we *altijd er in*.

Dan kunnen we in deze wereld leven als mensen, die in het geheel staan, en die best – omdat ze ziek zijn, omdat ze tekort aan voedsel hebben, omdat ze het nodige ontberen – uit dat besef vallen. Maar dat is iets anders. Maar wij zijn voortdurend uit dat besef weg, terwijl we *alle* mogelijkheden hebben om erin te zijn, *alle* mogelijkheden.

Het enige wat nodig is, is te beseffen, dat bijna onze hele denk- en voelfabriek door onszelf gemaakt is. En dat we nu eigenlijk moeten testen in hoeverre die van wezenlijke betekenis is.

Ik begrijp heel best dat dat niet niks is, want we zijn zo gewoon aan onze eigen constructies, we voelen ons er zelfs thuis in. Voor velen is het wezenlijke, is de tijdloze impuls, een bedreiging, een bedreiging van hun belangen, een bedreiging van het levensweefsel zoals wij het ervaren. We willen het niet, we willen niet gestoord worden in onze kinderkamer. Daar willen we niet gestoord worden ... mensen worden er boos om.

Als we dat dus niet willen, dan zullen we merken, dat datgene wat niet wil, vernietigd wordt. Zo is het gewoon, zo is het altijd geweest. Maar ik vind het een slecht argument om daaraan te herinneren.

Er is een veel positiever argument: dat als je merkt dat je erin bent, de wereld plotseling een totaal andere betekenis kent. Dat je plotseling de haast kwijt bent van de kinderkamer. Dat je het allemaal aan kunt zien. Dat je kunt beseffen dat jij een hele specifieke plek hebt in dat geheel, dat onmetelijke

geheel, dat je natuurlijk niet kunt beseffen.

Maar alle vragen, alle bekommernissen, alle bezorgdheden die je normaal hebt, vallen weg. Je staat stil. Je ziet om je heen. Je merkt de mensen om je heen op, je ziet hoe iedereen bezig is.

Je ziet aan de ene kant dat het onvermijdelijk is dat het gaat zoals het gaat. En aan de andere kant beseft je dat *jij*, als je dit ziet, gehouden bent heel te worden, te verbinden wat verbonden wil zijn, wat de eigenlijke oorsprong is van de schepping en wat de oorsprong is van alle schepping. Dat het menselijke experiment niet het enige is, maar dat het voortdurend één lange bewustwording is. En dat alleen van daaruit, vanuit dat beseft, kun je doen zonder schade. En daar ging het ons toch om. Alle vredesbewegingen, alle bittere ellende, die we kennen – als we ons er niet voor afsluiten –, wijst het maar in één richting: dat wij, voor zover het het menselijke betreft, dat kunnen voorkomen. Omdat we iets groter zijn geworden dan die kleine, in zichzelf verdwaalde mens, die een belang behartigt wat te klein is, te gering, te beperkt.

Zoals jullie allemaal weten, heeft zich dat beperkte, dat hele minimale, genesteld in alles wat we doen, tot in onze oefeningen toe. Het kost ons ook de grootste moeite, in die simpele oefeningen die we doen – het aarden, het stil worden – zit hetzelfde afscheidende mechanisme. Zodat we geen contact hebben met de meest simpele handelingen in het leven, bijna geen contact hebben met het eten wat we eten en de mens die we ontmoeten. Hoe we die mens en dat eten, hoe we dat allemaal willen laten voldoen aan die kleine wereld van ons, die *onverbonden* is, die *losgesneden wereld*.

De verbintenissen tussen mensen tussen mensen komen vaak voort uit die kracht van de blinde voortplanting. Dat merk je dan natuurlijk na een paar jaar. En dan heb je geluk gehad als het, behalve dat, iets anders al was. Alleen, dat heb je toen nog niet opgemerkt.

Nu wij in een eeuw zijn gekomen dat de moraal het niet meer bij elkaar houdt, zien we heel erg goed voor onze ogen wat dat betekent. Hoe we eigenlijk als blinden telkens weer nieuwe dingen aangaan, op dezelfde manier. En niet beseffen wat hebben we met elkaar te maken – wat hebben we *echt* met elkaar te maken?

Wat we echt met elkaar te maken hebben, hangt af van in hoeverre we héél zijn, in hoeverre we die vele rijken die wij vertegenwoordigen, in ons lichaam, in onze geest, verbonden.

Wat wij doen is eindeloos met die verbintenissen bezig te zijn, ze te analyseren, afijn ... Maar het is al veel eerder ergens misgegaan. We denken dat we heel kunnen worden door met elkaar zijn. Maar dat is niet zo, heel worden doe je als *enkele mens*. En *dan pas* kun je je verbinden. Het is niet omgekeerd, het is pas als je de weg naar binnen bent gegaan, dat je de weg naar buiten toe vindt.

Dan mag die weg naar buiten toe er zo ogenschijnlijk slecht, moeilijk, verdrietig uitzien, maar dat is hij niet.

Als je de weg naar binnen bent gegaan, volgt daar alles uit. Dus dat is het allereerste: het allereerste is dat je heel wordt, dat je de verbinding tot stand brengt. Als je je daarmee uiteen zet, heb je de hulp van de hele schepping aan je kant. Want het is de bedoeling dat je heel wordt. Er is niets wat je daarvan af kan houden, *niets*. Je lichaam kan vergaan, maar dat gaat door. Want dat was de bedoeling, het was de bedoeling dat je heel werd.

Dan komt dat hele leven wat je leeft in een totaal ander perspectief. Dan ben je inderdaad dankbaar voor het feit dat je leeft, dat je die kans hebt *en dat je je bewust bent dat je die kans hebt*.

Dan vallen een heleboel moeilijkheden weg, van hoe moet ik zitten, hoe moet ik verdiepen, hoe moet ik verlichting bereiken... *Dat is weg! Het zal je een zorg zijn*.

Je bent met dat bezig waar het op aan komt. En je bent niet zo dom, dat je niet weet dat er onoverkomelijke moeilijkheden kunnen zijn. En dan wéét je dat. Dat ligt niet aan jou, dat ligt aan de omstandigheden waarin je verkeert. Maar daar heb je dan ook geen last van, je hebt er last van *feitelijk*, voor wat het is. Maar niet wanhoop en niet gejangel. Dan ben je voor het eerst concreet.

Praktisch, ben je dan. Omdat je gedaan hebt wat er gebeuren moest, voor zover jouw vermogens reiken. Die vermogens verwijden zich door te doen, door te leven, door te lijden, door gelukkig te zijn.

Je gaat steeds meer merken dat wat wij 'geluk' noemen en 'ongeluk', heel voorlopige aanduidingen zijn van iets veel groters. Daarom is het zo *doodzonde* dat we bezig zijn om ongeluk te vermijden en gelukkig te worden. Het is onbeschrijflijk onbelangrijk in verhouding tot dat grote proces.

Je gaat dan ook echt merken – ik heb het wel eens gezegd – dat een ongeluk je soms plotseling daar brengt waar je zijn moet: in verbinding.

Ik weet heel best, meestal houd je hardnekkig vast aan de droom waar je inzit en je wilt dat herstellen, je wilt weer gelukkig worden op de oude manier.

Dan kun je bijna zeggen: dan is het toch geen wonder dat mensen vaak het gevoel hebben dat ze voor niks leven. Het is dan ook letterlijk zo. En dat is jammer, in potentie is het in ons gelegd om dit te beseffen en om zo in het leven te staan. Zodat we onszelf ook kunnen ervaren als iets wat *op weg is*. Niet als Maarten Houtman of Ad Verhage, maar als iets wat op weg is, wat geen naam meer heeft. En wat net zolang hier doorheen zal moeten gaan tot het beseft.

Dan pas kun je gaan denken aan het heil van de wereld. Vóór die tijd kun je wel dat gevoel hebben, maar je weet niet waar je over spreekt.

Alleen al dit wat ik op een ongelukkige manier aan jullie vertel, kan maken dat je anders tegen alles aankijkt waar je mee bezig bent. Zodat je kunt opmerken hoe wonderlijk die haast eigenlijk is, die je hebt. Want die is in alles, ook al ben je uiterlijk een slome tinus, maar je hebt wel haast.

Dat je eindelijk, eindelijk, de tijd neemt om te beseffen. Dat een dag pas voldragen is, als je daar de tijd voor genomen hebt. Niet omdat je op een kussentje moet zitten of weet ik wat. Maar omdat het een behoefte is, omdat het een verlangen is, omdat het iets is wat je niet *laten* kunt. Omdat het datgene is waarvoor we op aarde zijn.

Dan kunnen we bij elkaar komen en ons hierin verheugen. Dan hoeven we niet meer bij elkaar te komen om geleerd te worden of om te oefenen. Maar dan komen we bij elkaar in vreugde, omdat dit beseffen aanstekelijk is. Het is een kracht op zichzelf, een kracht die door alles heengaat. Niets kan het tegenhouden. En juist de mensen, die in heel benarde omstandigheden zijn, beseffen dat. Maar meestal vergaan ze dan ook daarna. Maar vlak voordat het kaarsje uitgeblazen werd, beseffen ze dat. Wij hebben de vrijheid en wij hebben de mogelijkheid om vrijwillig die volheid van het verbonden zijn in ons leven waar te maken. Waarom zouden we het niet doen.