

Zonder censor opmerken hoe je leeft

Huissen, 3-8 april 1992, *maandag*

Opmerken hoe je leeft, zonder censor...

Daarom zei ik 'Nu heb ik dat gezegd, nou zal vanavond die theewagen wel keurig opgeruimd zijn.'¹ **Maar dat is de censor. Daar leven we ons hele leven mee, met die censor. En ieder heeft een andere censor, iedere cultuur heeft een andere censor. We kunnen die culturen vergelijken en we kunnen ons met elkaar vergelijken en zeggen 'Kijk eens, die censor is veel beter dan die censor.'**

Dat is allemaal censor, dat is allemaal niet leven. Leven is laten stromen, en ook je bewustzijn dat het stróomt en waar het naartoe gaat. Dat is toch eigenlijk mediteren.

Ik heb al heel vaak dat verhaal verteld, maar ik zal het nog maar eens vertellen. Die joodse jongen, die bij een rabbi komt om in het leerhuis te mogen leren. Hij heeft een heel verhaal waarom hij dat zo vreselijk graag wil. De rabbi staat op het punt om naar huis te gaan en hij knoopt heel zorgvuldig zijn laarzen dicht. Die jongen praat maar en praat maar... En dan zegt die rabbi aan het eind: "Nee, ik kan je niet als leerling aannemen."

Die jongen is heel teleurgesteld. De rabbi zei: "Kijk, je was zo aan het praten dat je niet zag dat ik je al les gaf."

Zo vergaat het ons ook. We denken dat het komt van de oefeningen van Greet² of van het zitten op het kussentje of van het luisteren naar mij. Maar geen van die dingen bereikt het eigenlijke, als je niet opmerkt wat er gebeurt, als je niet opmerkt hoe je doet. En dan niet vindt, als je bijvoorbeeld iets vergeet, dat dat slecht is, maar dat je je erin begeeft als je iets vergeet. Je begeeft je erin, je neemt er de tijd voor waarom je het vergeet ... dat is interessant. Dat is veel interessanter dan dat je het de volgende keer niet vergeet. Dat is eigenlijk ongelooflijk oninteressant. Het is interessant om te weten te komen waarom je vergeet. En dan als een vergevingsgezinde vader of moeder daarop in te gaan. Dus niet als de censor, niet als de opperrechter. Maar gewoon erop in te gaan.

Want dan kun je door zulke eenvoudige, rechtstreekse waarnemingen heel diep komen, zonder moeite, zonder Riagg, zonder psychiater. Dat gaat vanzelf, daar hoef je niets ingewikkelds voor te doen. Je hoeft er niet eens voor op je bankje te gaan zitten. Je kunt er heel direct, zó dat het gebeurt, op ingaan. Dan ben je een mediterende.

Maar niet eens omdat het nu fout ging. Dat is ook onbelangrijk, dat het fout gaat. Maar: waarom doe ik dat zo? En dan natuurlijk ook niet al tegelijk een advocaat in stelling brengen: ja, ik voelde me vanochtend ...

Afijn, dan kom je niet verder. Als je ver wilt komen, moet je heel direct bij het hele simpele beginnen. Dan ontdek je je hele wereld, niet alleen jezelf, je ontdekt de hele wereld.

En als je iets ontdekt wat onaangenaam is, vooral ophouden met wat je altijd doet: de beschuldigende vinger, of naar een

ander, of naar jezelf. Want het eigenlijke verbergt zich onder dat alles, onder al die gedachtenconstructies, onder al die denkbeelden ergens over.

Gisteren vroeg iemand me: "Waarom hebben de mensen toch zo'n behoefte aan kosmologieën?"

Nou, daar heb ik nu al antwoord op gegeven: omdat we eigenlijk weigeren om waar te nemen. We zijn bovendien niet bewust dat wij in onze eigen wereld leven: we leven in onze eigen wereld, je buurman leeft in zijn wereld en de buurvrouw ernaast leeft in haar wereld, en alle dertig mensen hier leven allemaal in dertig verschillende werelden. Dat is een feit, daar hoeven we niet over te praten, dat is een *feit*. Mijn bewustzijn spiegelt én mezelf én de wereld, en ik zeg dan 'Dat is de wereld, en dat ben ik zelf.'

Daarmee vergeet ik dat dat in mijn bewustzijn gebeurt.

Als je deze simpele observatie nu eens echt tot je neemt, en niet denkt 'O, dat heeft Maarten weer eens leuk gezegd,' maar het eens echt tot je neemt. Dan valt een heleboel op zijn plek, dan beseft je dat al die normen, al die regels, die we in de wereld hebben, op lucht gebouwd zijn. Een mediterende prikt daar doorheen, die beseft dat hij zijn eigen wereld is. En hij beseft dat hij zich ook alleen bewust kan worden van die wereld die hij is.

Als je dit goed snapt, dan begrijp je ook dat je je niet echt kunt vergelijken. Als je dat doet, dan doe je iets oneigenlijks. Je hebt alléén maar jezelf. En jijzelf bent de hele wereld. De manier waarop jij contact maakt met de wereld is natuurlijk heel belangrijk.

Als dit *hele* simpele feit je duidelijk is – niet omdat het zo'n leuk verhaaltje was, *maar echt duidelijk* – dan ben je voorzichtig. Want dan beseft je dat, als je met iemand spreekt, er twee werelden zijn die proberen iets van elkaar te vernemen.

Wat meestal gebeurt is dat beide werelden proberen elkaar te overvleugelen. We zeggen dan: een mening opdringen, maar dat is eigenlijk dit. Dan is er dus tussen die twee werelden geen communicatie. Zo simpel is dat.

Als je je hier echt bewust van wordt, dan ga je de oneindige variatie zien die er in de wereld is. Dan heb je plotseling alle tijd om waar te nemen. Want je weet dat er maar één ding is wat verandering in jouw wereld kan brengen, dat is namelijk dat jij je bewust wordt van de wereld die je bent. En dan niet de arrogantie hebt – want dat is het tweede feit waar we allemaal tegenaan lopen – *te willen weten* hoe jouw wereld zou moeten zijn.

Maar dat doen we wel dagelijks, bijna alle mensen die ik bij me krijg, vertellen dat ze dáár of dáár niet voldoen.

Ik ben er nu al zo aan gewend geraakt, dat ik niet verbaasd meer ben. Maar eigenlijk zou ik elke ochtend, dat ik zo'n gesprek heb, weer dodelijk verbaasd moeten zijn. Want wie heeft jou ooit kunnen vertellen hoe jouw wereld zou moeten zijn? Jouw wereld is jouw wereld. Als daar al een contact mogelijk is tussen jouw wereld en alle andere miljoenen werelden die er zijn, dan kan dat alleen als jij steeds dieper in jouw eigen wereld doordringt.

Dan ga je merken dat die wereld iets is wat eigenlijk niet bestaat, wat bestaat van moment tot moment omdat je leeft. Maar wij doen alsof die wereld, die wij zijn, eeuwig zal zijn. En zo beoordelen wij vanuit onze wereld al het andere wat leeft, of het nou een mens is, een dier of een plant.

De enige manier waarop we ontdekken kunnen wat voor kwaliteit die wereld heeft, is dat we gaan opmerken hoe we de dingen doen. Niet wát we doen, maar *hoe* we de dingen doen. Of daar zorg in zit, of daar liefde in zit. Of dat daar eigenlijk onverschilligheid in zit, of wij denken 'O, dat is maar een wegwerpbeurtje ... hupsakee!' Of dat we beseffen wat dat zeggen wil, dat we wegwerpbeurtjes hebben.

Zo'n simpel iets brengt je veel dieper dan alle filosofieën bij elkaar. Als je dat eens gaat beseffen. Als je eens gaat beseffen hoe wij tegenwoordig, in de rage van het nieuwste, dingen die nog best goed functioneren op de schroothoep gooien.

En dan bedoel ik niet dat je daar ach en wee over gaat klagen, maar eens gaat beseffen hoe dat samenhangt met de werking van de geest, de werking van *jouw* geest. Die eigenlijk niet bereid is zich ergens in te verdiepen: 'Als het niet uitkomt ... weg ermee!' En hoe dat ook in onze relaties al doorgedrongen is: 'Die staat ons niet aan ... hupsakee, aan de kant, past niet in mijn wereld.'

In plaats van ons erin te *verdiepen*.

Dan voel je wel dat er een geweldige discrepantie is tussen onze werkelijke wijze van in de wereld zijn, en dan op een bankje gaan zitten. Dan denken we dat opeens onze wereld veranderd is. Maar dat is natuurlijk niet zo, dan gaan we met die wereld, die we zijn, op een bankje zitten. Maar dat verandert onze *wereld* nog niet.

Dan krijg je al de moeilijkheden van: hoe lang moet ik zitten, hoeveel keren moet ik zitten, met open ogen of met dichte ogen, moet ik in kruiszit zitten of op een stoel... Dan komen

alle moeilijkheden.

Terwijl mediteren eigenlijk is: beseffen dat je bewust kúnt worden, *je kunt je bewust worden*. En op het moment dat je je bewust bent, waarbij noch een beschuldiging is noch een euforisch gevoel, verander je.

En je gaat merken, dat dat bankje of kussen of die stoel of het lopen of het liggen, een fantastische mogelijkheid is om allerlei onopgemerkte dingen in jezelf, heel rustig tegen te komen.

Dan merk je ook hoe ongelooflijk veel censoren er in je aanwezig zijn, die zeggen allemaal 'Stop, dit is fout!' Nou, ik verbaas me er echt over dat bijna iedereen zich zo laat ringeloren door die censoren. Waarom mag je niet onderzoeken? Waarom mag je niet opmerken? En dat opmerken, dat onderzoek, zijn werk laten doen. Daar heb je niks bij nodig, daar heb je geen filosofie bij nodig, niks... Je hoeft alleen maar te leven – te leven, te kijken, te voelen.

Natuurlijk komen er allerlei gedachten in je op van 'Ja, maar die heeft dat gezegd, en hij zegt dat, en wat is nou waar?' Nou kijk, als je je daar bevindt, daar kun je je leven mee doorbrengen. Dus dat gekwebbel moet je gewoon opzij schuiven. *Jij* bent aan het onderzoeken, *jij* voelt, *jij* schrikt, *jij* bent blij. Dat is het enige, en dan ook het *enige*.

Dat is dus de meest simpele manier om te ontdekken. Je ontdekt dan dat je als mens ook behoefte hebt om uit te wisselen. Dat merk je. Dat is één. Dat is een van de mooiste dingen van het leven, het leven wil eigenlijk dat alles met alles in verbinding, elkaar beïnvloedend voortgaat. Aan de andere kant merk je dat je alleen maar uit kunt wisselen als je in jezelf bent, als je niet alleen maar een wandelende mening bent. Als je dus bent wie je bent, dan kun je uitwisselen. Vóór die tijd kun je niet uitwisselen, vóór die tijd is het een grotesk spel van ruilhandel: meningen die geruild worden. En daar ben jij eigenlijk helemaal niet bij. Dus om te kunnen uitwisselen, om te kunnen luisteren, is het nodig dat je in jezelf bent, dat je niet in verzet bent, in verweer. Dat je dat wat zich voordoet, in jezelf en buiten jezelf, de kans geeft om zich te tonen. Het kan zich natuurlijk *nooit* tonen als je direct zegt 'Dat deugt niet.' Waar komt dat vandaan, dat 'deugt niet'? Dat is interessant...

Als je daar echt op ingaat, zul je ontdekken dat er maar heel weinig eigens is, dat bijna alles geleend is. En je weet het niet dat het geleend is. Naar gelang je type, verdedig je dat wat je niet bent met een *geweld* ... dat is niet te geloven. Terwijl het niet eens van jou is, het is gewoon geleend. Alleen je was je er niet van bewust, jij dacht dat je die mening was. Dat is niet zo, jij bent niet een mening, jij bent iets oneindig veel complexer, lieflijker, dan die botte mening.

Dat moet je dus ontdekken. Je moet door al die lagen van

schijn in jezelf heen in je eigen grond zakken. Dat is de grond van de wereld – je eigen grond is de grond van de wereld. Daar hoeft je niets voor te doen, als jij in je grond zakt, ben je verbonden. Heel simpel. Daar hoeft je geen oefeningen voor te doen. Niets, dan alleen beseffen dat je jezelf kunt leren kennen. En dat dat een heel indringend werk is.

Daar heb je tijden van afzondering voor nodig, dat is heel duidelijk. Dat is niet iets onvriendelijks, dat is gewoon levensnoodzaak: daar heb je afzondering voor nodig. Dat hoeft nog niet eens te zijn dat je op een kussen in een kamer alleen gaat zitten. Dat heb je in het begin nodig, maar op den duur kun je ook tussen de mensen alleen zijn met jezelf. Dat is meditatie. En dan pas kun je uitwisselen met een ander. Want dan ben je ook al bereid om te luisteren, want je bent bereid geweest om naar jezelf te luisteren. Want opmerken is niet anders dan naar jezelf luisteren, en zien wat dat doet.

Ik weet nog wel dat ik als veertienjarig jongetje een keer ontzettend nijdig was. Degene die me nijdig gemaakt had, was er niet, dus ik had een stuk zeep in mijn hand en ik kneep dat helemaal zo door mijn vingers heen, helemaal fijn. Toen besepte ik: wat doe je nou, wat heeft dat stuk zeep daar nou mee te maken, wat een onzin.

Nou, zoiets simpels.

Daar ga je op in. Want wat we meestal doen is dat we al onze agressie – agressie, die ontstaat omdat er een voortdurend conflict is tussen dat wat we willen zijn en dat wat we zijn, of dat wat we vinden dat een ander moet zijn en wat die ander eigenlijk is – meestal terecht laten komen bij het onschuldige. In dit geval een stuk zeep.

Nou lachen jullie, maar dat stuk zeep is ook iets levends – alles leeft. Daarom is onze wereld zo ingewikkeld geworden en hebben we zoveel problemen, en zijn we zo onverschillig.

We willen best naar een ander luisteren, als het ons iets oplevert. Maar we willen niet naar een ander luisteren als hij ons verveelt. En als een ander je verveelt, vertelt dat heel veel over jezelf. Want ‘vervelen’ wil zeggen, dat die ander je dingen vertelt die je eigenlijk niet wilt horen, die je bij jezelf nog niet opgemerkt hebt.

Hoe meer je bij jezelf opmerkt, hoe interessanter de mensen om je heen. Dat is echt waar, er is eigenlijk niets in het leven wat niet buitengemeen interessant is. Maar wij zijn gewend waar te nemen aan de hand van voorstellingen. En dan gaan we natuurlijk de mist in. Want de werkelijkheid is niet de voorstelling, de werkelijkheid is de werkelijkheid, is dat wat plaatsheeft.

Dus eerst moet je aanhoudend ontdekken hoe je in voorstellingen leeft en hoe kunstmatig dat is. Dat is een ongelooflijke vracht van voorstellingen die we hebben, dat hebben we opgebouwd vanaf dat we klein waren. Het is nog

een wonder dat er wel eens, soms eventjes, een schicht tussendoor schiet van het werkelijke. En dat je je daarvan bewust wordt. Als je je daarvan bewust bent, heb je echt geen tijd meer voor onzin. Dan is het leven zo ongelooflijk boeiend, dat je tijd te kort komt.

Maar als je een voorstelling hebt over hoe je zijn moet, dan houdt het op. Als je niet bereid bent gewoon erop in te gaan. Dan merk je natuurlijk in jezelf op dat er allerlei stemmen zijn, die zeggen ‘Dat deugt niet’ en ‘Dat moet anders’. En dat je die stemmen hoort en dat je gewoon tegen ze zegt ‘Wacht even, laat me even de tijd om goed te kijken...’ Dat is nou echt meditatie. Daar word je bij beholpen doordat je, op je kussen en bij de oefeningen die we doen, je lichaam ook eens een keer toelaat tot jezelf, dat je je lichaam ook eens zijn verhaal laat vertellen. Dat je ook eens een keer luistert naar wat dat lichaam allemaal te vertellen heeft. Zodat je een goede, gefundeerde, in de basis rustende, levende ervaring hebt van hoe jouw wereld is. En of dat een gesloten wereld is of een open wereld.

Het is zo ongelooflijk boeiend, daar is natuurlijk geen einde aan, dat gaat altijd maar door.

En dan heb je ook geen behoefte meer aan kosmologieën, dan gaat het gewoon vanzelf. De moeilijkheden die je tegenkomt, zijn concrete moeilijkheden, je been wil nog niet goed, je adem is nog gejaagd.

Niemand vraagt zich af, als je al ontdekt dat je adem gejaagd is ‘Hoe weet ik dat, dat hij gejaagd is.’ Dat vraagt niemand zich af. Gek hè, dat voel je gewoon...

In je is een heel diep weten. Je voelt ook dat je gespannen bent, maar hoe weet je dat... Is dat niet een natuurlijke toestand, dat je gespannen bent. Soms lijkt het er wel eens op, alsof dat de natuurlijke toestand is.

Dus in ons is een heel diep weten. Maar, wij zijn heel knap en heel slim en heel haastig, en daarom kunnen we dat niet meer vernemen. Daarom hebben we goeroes nodig en leiders... Terwijl, als we heel diep in onszelf zijn, alles bekend is.

Maar het is bekend op een andere manier dan wat voor ons bekend is. Als wij zeggen ‘Dat is bekend,’ dan leunen we achterover. Maar dat bekend zijn wat ik bedoel, met wat er diep in je leeft, daar leun je niet van achterover, maar daar krijg je energie van. Omdat je aan jezelf geopenbaard wordt. Dat maakt een *ongelooflijke* hoop energie los. Daar heb je dan helemaal geen oefeningen voor nodig, je hebt nog nooit van Mantak Chia gehoord. En toch ... die energie is er. Alleen maar door te ontdekken wat er is.

Je hebt maagpijn. Moet je eens nagaan wat er dan gebeurt. Je hebt natuurlijk al gehoord dat je maagkanker kunt krijgen en weet ik wat allemaal. *Whoop* ... onmiddellijk is alles erbij. Dus je kunt niet meer voelen wat je voelt. En als het een beetje wil, krijg je op die manier nog maagkanker ook. Want je voelt niet meer wat er is. Misschien is het iets heel

onschuldigs, maar je bent wel bereid er rekening mee te houden. Je gaat natuurlijk geen maaltijd van zeven gangen naar binnen werken. Maar je regelt je wel naar wat je voelt. Zonder angst, echt zonder angst. Alleen maar kijken 'Hoe kan ik dat op orde brengen?' Want het is heel duidelijk, er is iets wat niet goed is, want ik heb maagpijn. Maar niet direct denken van 'O, dat is het begin van iets ergs ... naar de dokter!' Maar ontdekken, kijken, zien. En niet direct extrapoleren naar dáár naartoe en dáár naartoe... Want dan ben je weg van het punt waar je bent: namelijk die mens die ontdekt dat hij maagpijn heeft. Maar wij zitten zó vol met weetjes van anderen, dat we niet meer kunnen waarnemen, dat we niet meer kunnen zien wat er gebeurt.

Wat ik nou opmerkte over die kar en over die kopjes, dat kun je tot je nemen als een soort van reprimande. Je kunt het ook tot je nemen in de zin van 'Hé, die man die zegt iets waar ik nog nooit bij stilgestaan heb, waarom doe ik dat eigenlijk?' Dan wordt het interessant.

Dus let eens op. Je kunt ook op je gezicht letten, hoe je je gezicht houdt in allerlei verschillende situaties. Daar kun je ontzettend veel van leren, daar kun je van leren hoe je je

eigenlijk voor wilt doen, maar je kunt tegelijkertijd constateren wat er in jezelf is. Dat is heel leuk, dan zie je daar al een hele massa conflicten, dingen die niet kloppen. Ja, en waarom trek je je gezicht zoals je denkt dat het zijn moet? Dat is toch ook weer geleend van buiten.

Als je niet oppast, breng je je leven door in een oneindig keurslijf. En het groeit maar, dat keurslijf. Hoe ouder je wordt, hoe meer je keurslijf groeit en hoe leger je van binnen wordt. Daar is dan eigenlijk niks meer, dan ben je alleen nog maar een huls van zoals het zijn moet.

Dat kan erg wisselen in tijd. We hebben nu geloof ik net de tijd achter de rug van 'alles moet kunnen'. Dat is natuurlijk ook een huls. Mensen hebben toen gedacht dat ze bevrijd waren. Ze zijn eigenlijk van de ene huls in de andere gestapt: alles moest kunnen... Ook al voelde je het anders, ook al deed het je pijn: alles moest kunnen...

Let er eens op hoe je aldoor stuivertje wisselt en dan denkt dat er iets gebeurt. Maar er gebeurt niks, je wisselt het ene in voor het andere.

Mensen, ik kan nog een hele ochtend doorgaan. Het is zo interessant.

¹ Maarten Houtman had een opmerking gemaakt dat de onopgeruimde theewagen van de vorige avond, 's ochtends nog net zo in de kloosterbibliotheek – onze zitkamer – had gestaan.

² Greet Wicart verzorgde de lichaamsbewustwordings-oefeningen tijdens de meerdaagse sessies.