

# Iets van tijdloze waarde, wat altijd doorgaat

Huissen, 3-8 april 1992, woensdag

**Iedere lange sessie proberen we te gaan beseffen hoe rijk we zijn, en hoe weinig we daarvan ontdekt hebben. Dat gegeven wordt meestal ondergeschoffeld door de technische bijzonderheden van het zitten, van het je bewust worden van je lichaam. We denken aldoor maar dat het daarvan afhankelijk is.**

**Maar het is van iets heel anders afhankelijk, het is afhankelijk van je bereidheid op jezelf in te gaan. Niet om alle dwaze denkbeelden, die je zo in de loop van je leven hebt gevormd, op een of andere manier kwijt te raken, maar om heel eenvoudig te ontdekken wie je bent. Hoe ongelooflijk rijk, complex, verbazingwekkend je eigenlijk bent.**

En te gaan beseffen dat dat ontdekken van jezelf misschien het enige in de wereld is, wat je niet afgenomen kan worden. Alle andere dingen kunnen je afgenomen worden, daar kun je bij gedwarsboomd worden, dat kan je ontzegd worden. Maar jezelf ontdekken kan je niet afgenomen worden. Dat is helemaal aan jou, om jezelf te ontdekken.

Als je niet heel dom bent, dan heb je allang begrepen, dat je dat ontdekken van jezelf niet met een vooropgezette bedoeling kunt doen. Een vooropgezette bedoeling – wat die dan ook mag zijn – gaat in vervulling, of niet.

Dat is toch eigenlijk heel dom, om iets te zoeken wat je denkt dat er zijn zal. Alle goede wetenschappers weten tegenwoordig wel dat het zo niet gaat, dat je gewoon ergens moet beginnen en dan maar zien waar je uitkomt.

Bij Greet<sup>1</sup> leer je hoe je lichaam een werkelijkheid is, hoe dat een heel eigen leven heeft, hoe dat zijn voorkeuren en tegenwerkingen heeft, hoe het zich kan spannen en ontspannen, hoe het je kan toelaten en je kan afwijzen, hoe je het kunt forceren en hoe je het in zijn waarde kunt laten, hoe je het kunt toestaan jou te bereiken en hoe je het kunt proberen te dwingen en wat de gevolgen zijn van dat dwingen.

En dat oefen je hier, dat wil zeggen je krijgt hier de kans om hiermee in aanraking te komen. Greet is gelukkig een leraar die niet eist dat je iets bereikt. Ze doet alleen haar best om je kennis te laten maken met een deel van jezelf, wat je eigenlijk vergeten bent.

Als je nu naar huis gaat en weer thuiskomt, en daar is alles bekend, dan moet je ook beseffen dat wat daar óók bekend is, is je manier van voorbijgaan aan je lichaam. Want er wachten je weer ontzettend veel plichten. En dan moet je eigenlijk de herinnering bewaren aan wat er hier gebeurd is, hoe je hier kennis hebt gemaakt met stukken die voorbijgezien werden, die vergeten waren.

Deze sessie heeft, zoals alle vorige, alleen maar echte betekenis wanneer ze zich voortzetten in je leven. Wanneer je niet strakjes als je in de auto stapt of in de trein, dan daarmee dat wat hier gebeurde afsluit. Dat je dat bij jezelf

opmerkt, hoe je dat gewoonlijk doet, gewoonlijk zeg je: dat was dat, en nou gaan we naar huis toe.

En je verwacht dan dat door een wonder al datgene wat hier gebeurd is, vanzelf wel in je leven zal komen. Maar zo is het niet. Je zult daar dus een beetje bewust mee om moeten gaan, gaan beseffen dat hier een begin is gemaakt. Maar dat dat begin voortgezet moet worden.

Dat vraagt jouw belangstelling. Dat vraagt niet jouw gewoonte. Dat vraagt niet dat je alle dingen, die je naar hier meegenomen hebt, weer gewoon aan de gang te laten gaan. Zodat dat kleine besef, wat hier gegroeid is, achter slot en grendel gedouwd wordt, omdat het in het leven wat je leeft geen plek kan hebben.

Dan voorspel ik jullie dat je tot sint juttemis sessies kunt volgen, maar dat dat geen echte betekenis in je leven heeft.

Het is zo simpel: tot besef komen dat je leven – je echte leven dat er altijd is – geen kans krijgt in je gewone manier van doen, waarin je, ik weet niet wat, wilt bereiken.

Dat kan heel verheven zijn, wat je wilt bereiken, maar het kan zich nooit voltrekken, helemaal nooit, omdat je niet bereid bent om gewoon te luisteren, te kijken, te voelen wat er aldoor in je is, wat eigenlijk aldoor vraagt om gehoord te worden.

Wat Greet op haar manier doet, probeer ik op mijn manier te doen: jullie aan te geven hoe je door kunt dringen tot die mens die je bent, tot dat bewustzijn wat je leeft. Ik probeer een klein beetje duidelijk te maken, hoe dat bewustzijn gegroeid is in de loop van de evolutie en hoe het zichzelf ingekapseld heeft tot een bepaald model. Dat model is verschillend in al de culturen en volken en landen, maar het principe is hetzelfde: het heeft zich ingekapseld. En nu moet het ontdekken wie het zelf is.

Daarvoor is maar één ding nodig, en dat is aandacht. Een aandacht, die je duidelijk maakt dat je het nooit zult weten, dat je nooit het totale overzicht zult hebben. Maar dat je wel steeds dieper kunt doordringen in het ongelooflijke complex van krachten, die het leven zijn, die het leven in jou zijn. En hoe je nooit iets kunt vernemen, nooit, als je uitgaat van bepaalde weetjes. En als je bij het tot besef komen, eigenlijk voortdurend probeert te weten te komen of hetgeen wat je

ontdekt, klopt met hetgeen wat je weet.

Dat is een reis die nooit beginnen kan. Want het geheim van het leven is nooit te vangen. Dus doe dat niet, vergelijk niet. Maar neem gewoon de tijd om te ontdekken.

Als je dat zijn gang laat gaan, kom je vanzelf tot zitten. En dan is de wetenschap, die zich langzamerhand gevormd heeft in de loop van de jaren in de mensheid, dat bepaalde houdingen, bepaalde adem, bevorderlijk zijn om dat ontdekken te versnellen, dat is meegenomen, dat is prettig. Maar het is niet hét. Hét is de bereidheid, de bereidheid om jezelf te leren kennen. En zelfs het *verlangen* jezelf te leren kennen. Niet, nogmaals, niet omdat je beter zult kunnen voldoen aan een bepaald model. Want alle modellen zijn armzalig, wat voor modellen ook. Modellen zijn verkeerd begrepen grimassen in de tijd. Er bestaat geen model. Jij als levend mens bereikt steeds iets anders en dat blijft voortgaan te veranderen. Het enige wat zeker is, is dat jij dat kunt ontdekken. En dat je tevens weet dat je morgen iets anders ontdekt, weer een nieuwe aanvulling van wat je al ontdekt hebt. Wat buiten alle modellen staat.

Als je dat beseft, dat het werkelijke zich iedere seconde verwerkelijkt en dat het er alleen om gaat daarbij te blijven, dan zul je ook niet meer de behoefte hebben een ander te overtuigen van je eigen ontdekken. Dan zul je iedereen rustig zijn gang laten gaan. Je zult alleen voor jezelf de ruimte scheppen, de tijd scheppen, om die ontdekkingstocht die nooit eindigt, te kunnen doen.

Dan kost het je ook geen moeite om plek ervoor te maken in je leven. Terwijl ik merk dat dat voor de meeste mensen een hele grote opgave is, om plek te maken voor het allerbelangrijkste, namelijk door te dringen tot datgene wat je bent en anderen in de gelegenheid te stellen dat ook te doen.

Dat betekent, als je dit beseft, dat je in een gesprek verschrikkelijk goed luistert naar wat die ander bezighoudt. Die ander, die op zijn of haar manier ook probeert tot helderheid te komen. Niet tot helderheid van iets, maar tot een helder besef van zichzelf.

Als je dat doet, zul je geen behoefte hebben om je eigen gevoel omtrent die werkelijkheid van jezelf, te testen aan een ander. Je enige motivatie is die ander te begrijpen – zoals je probeert elke dag jezelf een klein beetje beter te begrijpen. Zonder daar onmiddellijk een sjabloon tegenaan te houden van ‘Is dat wel goed of is dat niet goed’. Maar om jezelf in al je gebrekkigheid te leren kennen.

Het klinkt voor velen van jullie vreemd in de oren, maar het is echt een groot genot om je eigen gebreken te leren kennen, want dat zijn nu juist de punten die aangeven waar je onaandachtig bent. Want die gebrekkigheden komen voort uit onaandachtigheid – ooit kwamen ze daaruit voort. We kunnen dat op het ogenblik niet meer nagaan hoe ze zo

gekomen zijn, maar ze zijn voortgekomen uit onaandachtigheid.

Als je ze dus niet als zodanig aanvaardt, dan zullen ze je je hele leven blijven vervolgen. Want je zult ze niet willen erkennen, ze passen niet in het model. En daarom zijn ze verkeerd. En daarom moeten ze omgezet worden. Daar zijn we ons leven lang mee bezig.

Terwijl als je ze als oefenstof aanvaardt, opent het je geest en merk je – al weet je niet wanneer ze ontstaan zijn en hoe – dat ze achtergebleven kinderen zijn, weeskinderen, die zo graag je aandacht willen. Die zo vreselijk graag mondig willen zijn, erbij willen horen. Die eindelijk thuis zouden willen komen, thuis in dat grote geheel dat jij bent. En wat jij in het haastige leven, wat je aldoor maar geluk belooft als je dit en dit en dit gedaan hebt, niet aan bod laat komen.

Dat geldt ook op het spirituele vlak. Daar moet je eerst, ik weet niet wat, gedaan hebben om het meest eenvoudige te kunnen doen, namelijk tot jezelf komen, heel rustig, zonder ophef. Zodat je tot bloei kunt komen. En dat is nodig. Je zult nooit tot bloei kunnen komen als je je medemens niet aandachtig benadert. Wanneer je je medemens niet ook de kans geeft om zichzelf te ontdekken. Wanneer er niet die behoefte aanwezig is om die moeilijkheden van die ander te verhelleren. Niet door er een voorbeeld tegenover te stellen, maar door in de baan die die ander genomen heeft, je aanwezigheid, je belangstelling te doen blijken. Zodat die ander moed krijgt om zichzelf te ontdekken. Zodat hij op zijn of haar beurt tijd vrijmaakt, rustig is; beseft dat hij niet afgeschreven is; beseft dat hij niet al bij voorbaat niet voldaan heeft; beseft dat hij zich niet hoeft te verdedigen tegenover jou; dat hij rustig zichzelf kan zijn; dat hij zijn tekortkomingen niet hoeft te bedekken; dat hij niet hoeft te doen alsof hij anders is dan hij is.

Ik denk dat als je bij jezelf begint met rustig te kijken, rustig te luisteren, je lichaam toe te laten, je lichaam te respecteren alsof hij de liefste mens was die je kent...

En ook te beseffen dat jij die gevangene in de modellen, in de voorschriften, kunt bevrijden. Dat daar alleen maar voor nodig is dat je aandacht hebt, dat je het de moeite waard vindt om al die stemmingen, al die gevoelens, al die gedachten, volledig te leren kennen. Niets af te schrijven, niets af te wijzen, niets, niet, niets.

Ik denk dat als je dat probeert, dat tijd voor jezelf nemen een van de hoofdpunten van je leven wordt. Dan merk je ook dat die tijd zich echt niet bepaalt tot dat uur of dat anderhalf uur of twee uur, die je op een dag daarvoor bestemd hebt. Maar dat als je die instelling hebt dat je jezelf hoogacht en dat je jezelf wilt leren kennen, dat je nog niet weet wie je bent, dat je dan merken zult dat het in je hele leven doorwerkt.

Dan zul je merken dat er talloze momenten in je leven zijn dat je heel vanzelf, zonder moeite, zonder iets tegen jezelf te

zeggen, zonder je iets voor te nemen, stilstaat bij wat er gebeurt. Dat je niet alleen maar waarneemt waar je naartoe gaat of waar je naartoe wilt gaan, maar dat je ook degene waarneemt, die ergens naartoe gaat en die iets wil volbrengen.

Dan merk je dus dat er in die dag, waarvan je *dacht* dat er zo vreselijk weinig tijd was, heel veel tijd is. Dat die tijd eigenlijk maar groeit, voortdurend groeit, zonder moeite, zonder voornemens. Dat alles wat je ziet, in de natuur, maar ook in de stad en ook thuis, een uitnodiging is om steeds meer te leren kennen – en dat is eigenlijk steeds meer thuisraken.

Hoe dat thuis, waarvan je dacht dat dat alleen maar was nummer zo en zoveel in die en die straat en de partner van die en die mens, maar voorlopig is. Dat je je eigenlijke thuis aandachtig levende gaat vinden; dat dat thuis datgene is wat niet vernietigd wordt; iets wat je niet kunt verhaasten en wat je niet aan een ander kunt geven.

Dat is het thuis, dat zelfs in de evolutie bereikt gaat worden. En daar ontstaat waarschijnlijk een nieuwe evolutie uit. Maar dat is een beetje ver weg.

Wat we tot nu toe gedaan hebben, is ons proberen in te denken hoe dat ver weg is. Dat is jammer, dat ver weg zorgt wel voor zichzelf. Maar wij kunnen vandaag beginnen, zoals we hier iedere dag van deze sessie geprobeerd hebben, telkens weer beginnen bij waar we de vorige keer waren blijven steken – omdat we weer haast kregen; omdat we zogenaamd naar huis moesten; omdat we zogenaamd moesten voldoen aan al die dingen, die van ons verwacht worden, die ons leven gevuld hebben, die het gehaast hebben gemaakt.

We kunnen altijd op een dag zeggen: “Ik zal wel zien, er is nog heel veel te ontdekken, ik merk aan mezelf – zeggen we dan – dat we niet nog écht thuis zijn, dat we nog afhankelijk zijn van allerlei voorwaarden, die we denken dat eerst vervuld moeten worden. En het is niet zo, het allereerste wat vervuld moet worden is dat we *thuiskomen*, het thuis wat voortgaat te veranderen, omdat alles in het leven verandert.” Maar als je thuis bent, dan weerstreef je die verandering niet, dan probeer je niet aldoor maar dat wat zich voltrekken wil, tegen te houden. Dat is een hele grote ontspanning en dat geeft héél veel energie. Daar hoeft je geen energieoefeningen voor te doen, dat komt vanzelf.

Een noodzakelijkheid is, dat je jezelf van zoveel belang vindt dat je je erin interesseert. En dat betekent dus nog niet, dat je probeert om de dingen die je ingedacht hebt te verwerklijken. Dat lukt je nooit. Maar dat je jezelf zo belangrijk vindt, dat je die lange, lange tocht blij kunt ondernemen.

Als je dat doet – dat verzeker ik je – komt er een ongekende rijkdom naar je toe. Dan ga je beseffen hoe weinig je nog

van het leven hebt opgemerkt. Hoe onvoorstelbaar groot het is, hoe complex, hoe verfijnd, hoe verbonden. Niets is zonder het andere, alles hoort bijeen, alles beïnvloedt elkaar, alles vermenigvuldigt zich. Alles sterft ook, en het is goed dat het sterft, anders zou het te vol worden. En jij behoort daartoe, jij behoort tot dat *onvoorstelbare* weefsel, wat je je nooit in kunt denken, waarvan telkens, als er weer iets gebeurt, iets bewust kan worden. Zodat je daarin alle problemen, die je tot nu toe gehad hebt, gewoon vergeet, echt *vergeet*. Ze worden niet opgelost, je vergeet ze. Ze zijn er niet meer, ze zijn opgenomen in dat geweldige geheel, waar je niet voor hoeft te oefenen, wat er is. En dat eigenlijk altijd heel zachtjes dringt om gezien te worden, om ontdekt te worden.

Onthoud toch in godsnaam dat het hele proces waar het om gaat, iets lieflijks is, iets wat niet te voorschijn gedwongen kan worden, dat zijn eigen tijd heeft en zijn eigen bedoeling. En je kunt van de schoonheid, van de veelzijdigheid, van de rijkdom, van de volheid, genieten. Dat is je voorbestemming, dat is voor ieder van ons weggelegd – als je ophoudt van je leven een armzalig model te maken, een model dat er in elke eeuw weer net anders uitziet, wat niets met de werkelijkheid te maken heeft. Dat kan. Dat kan elke dag, dat kan elke seconde.

Ik hoop dat jullie zo naar huis gaan. Dat je beseft dat het niet ophoudt, dat met die vijfdaagse een begin gemaakt is voor iets van tijdloze waarde, wat *altijd* maar doorgaat. Dan kun je heel rustig alle situaties aan die er komen. Die zijn er niet met boze bedoelingen, die situaties ontstaan door misverstanden, die ontstaan door onjuiste waarneming, door de hypnose van de modellen. Die hypnose maakt dat wij het leven verschaald hebben, tot iets wat onleefbaar is.

We kunnen dat allemaal *loslaten*. We kunnen voelen: ‘O ja, zo heb ik geleefd, maar het hoeft niet te blijven. Ik kan alles, wat voorbestemd is voor mij, ontdekken, dat kan ik leven, dat kan ik ervaren. Ik hoef er alleen maar aandacht aan te geven en tijd vrij te maken in de jacht, die niet van het leven is, die van ons is, die wij het leven opleggen. Ik kan me daarvan losmaken.’

De concrete noodzakelijkheden om te eten, te drinken, een huis te hebben, een ruimte te hebben waar je vrij bent om jezelf te zijn, die moeten natuurlijk ingewilligd worden. Maar we kunnen weigeren om alles wat er schijnbaar aan vast zit, ons leven te laten regeren. Dat hoeft niet, we kunnen er op een andere manier in staan: als de rijke mens, die ook nog tijd moet geven aan dat aller simpelste wat er is. Maar die niet gehouden is altijd te zwoegen en te slaven en te jachten voor een illusie.

Ik hoop dat jullie dit gewoon meenemen naar huis – het is zo simpel, dat kun je toch gewoon meenemen, je hebt het hier gemerkt. Nou, dan ga je door, gewoon, in een andere

omgeving. En dan heb je even de moeite om alles wat daar zo schijnbaar vastligt, op losse schroeven te zetten en je eigen leven erin te brengen – het enige in de hele wereld wat je niet afgenomen kan worden: je eigen leven. Mensen, doe het!

---

<sup>1</sup> Greet Wicart verzorgde de lichaamsbewustwordings-oefeningen tijdens de meerdaagse sessies.