

## De hoofdpunten van meditatie

### Wat zijn de hoofdpunten bij de meditatie?

**Het allereerste is dat je inzicht hebt in het hele proces van de meditatie. Een heel belangrijk punt daarbij is dat je beseft dat je het niet kunt *willen*, dat je het niet opzettelijk kunt doen, dat het iets is wat van binnenuit gebeuren moet.**

Dat iets van binnenuit gebeurt, is voor ons niet gewoon. Bij alles wat we doen hebben we een gedachte of een voorstelling. Uit die voorstellingen en gedachten, waaraan ook gevoelens verbonden zijn, maken we een keuze, en dan gaan we in een richting. Maar dat is nog allemaal vanuit het materiaal wat tijdens ons leven tot ons gekomen is: via onze opvoeding, van heel klein af tot aan dit moment, krijgen we een heleboel informatie. We krijgen ook gedragsregels en we krijgen aanwijzingen. Er wordt een heleboel van ons verwacht. *En* wij verwachten een heleboel van onszelf, er is van alles dat we zouden moeten doen.

Dat betekent dat we altijd opzettelijk bezig zijn, dat wat we doen niet zomaar uit ons voortkomt. Het leven wat we leven staat ons dat ook niet toe: in de maatschappij waarin we ons bevinden moeten een aantal dingen vervuld worden, al was het maar om in ons levensonderhoud te voorzien, en die moeten we dan zo en zo doen, en niet op een andere manier. Die samenleving heeft ook een richting, die voor de verschillende landen net iets anders is, maar overal gebaseerd op zelfbehoud van ieder van de deelnemers. Dat zelfbehoud kan een heleboel verschillende gezichten hebben, maar het komt er uiteindelijk op neer dat je dat voor elkaar krijgt wat jou goed lijkt.

Dit alles behoort tot het weefsel van de maatschappij. Binnen die maatschappij zijn weer verschillende richtingen: religieuze richtingen, politieke richtingen, ideologische richtingen, zakelijke richtingen, en al die verschillende richtingen hebben ook weer hun eigen manier van leven, hun eigen zingevingen. Dat geldt voor ons allemaal, zonder uitzondering.

Maar dan heb ik het nog steeds niet gehad over wat er, onafhankelijk van alles wat ik nu opgenoemd heb, in de mens besloten ligt.

Meditatie betekent dat je daar zicht op krijgt, dat je zicht krijgt op hoe je leeft, zonder al bij voorbaat te zeggen 'Ik wil verlicht worden,' 'Ik wil leeg worden,' 'Ik wil stil worden,' want dat zijn kreten. Het betekent dat je een inzicht krijgt van waaruit je leeft, wat je probeert te bereiken, wat je graag wilt en wat je liever niet wilt.

Zonder daar de gedachte aan te verbinden van 'Dat is goed en dat is niet goed, dat slechte moet ik vermijden.'

Het leren kennen hoe je leeft is een heel diepgaand proces. Want natuurlijk, we leven allemaal, en we doen allerlei dingen. Maar hoe doen we ze? Van waaruit doen we ze? Wat willen we ermee? En als je ontdekt waarom je dat zus doet en niet zo, kun je daar dan rustig blijven? Zonder het af te doen met de gedachte 'Nou, dat is eigenlijk niet zo goed,' of 'Het is heel goed' Want als je het zo benadert kan er niets meer gebeuren, dan zit je vast. Dus weer: kun je het bekijken, kun je het tot je laten komen, kun je erbij blijven zonder er iets van te vinden, zonder te zeggen 'Ik moet het zo en zo doen?'

Als ik het zo zeg lijkt dat heel simpel, het lijkt voor de hand te liggen: als je iets wilt leren kennen, moet je er geen gevestigde ideeën over hebben, want dan kun je het niet leren kennen. Je kunt een mens niet leren kennen als je eigenlijk al weet hoe hij in elkaar zit. Je kunt hem alleen leren kennen als je weet dat je het niet weet, en dat je hem kunt leren kennen. Maar dat is met ons hele leven zo. Dat vraagt een totaal andere benadering van datzelfde leven dat we denken al zo goed te kennen. Kennen we het eigenlijk? Of *denken* we dat we het kennen? Dat is geen retorische vraag, het is echt een vraag. Beseffen we wat we doen? Dan bedoel ik weer niet: beseffen we of we het goed doen, maar: beseffen we wat we doen.

Beseffen we bijvoorbeeld als we hier komen en ons onze kamer gewezen is, hoe we die kamer binnenkomen? Denken we 'O, dat is kamer nummer .. , dus die zit zo en zo in elkaar.' Of gaan we er nieuw in, richten we hem echt voor een hele week in? Want het is de ruimte waar we vaak zijn, waar we in ieder geval slapen.

En hoe is het met de rest, met de mensen die we ontmoeten? Sommige kennen we, sommige kennen we niet. Wat gebeurt er in ons, wat voelen we, wat verwachten we, vooral van nieuwe mensen? Zijn we ontspannen, zijn we gewoon zoals we zijn, of zetten we iets in werking zodat we naar ons gevoel het beste voordraaien? Niet dat dat slecht is of verkeerd, maar waarom doen we dat? Of waarom houden we iets in waarvan we denken dat het die ander zal storen? Welk motief zit daarachter?

Zo simpel is het.

Het is duidelijk dat wij elkaar nauwelijks bereiken, we zitten allemaal opgesloten, in onze wereld, in onze overtuigingen,

in onze idealen, in ons werk. Er zijn honderd-en-één dingen die ons helemaal in beslag nemen, waar we aldoor mee bezig zijn, waar we teleurstellingen in hebben, waar we prettige ervaringen in hebben. We zijn helemaal in beslag genomen door dat steeds wisselende spel van het leven. Ook als we alleen thuis zijn gebeuren er nog honderd-en-één dingen, en die gebeuren eigenlijk zonder dat we er bij zijn. Ze gebeuren gewoon, aldoor gebeuren ze. En we beseffen ze niet. We beseffen nauwelijks de wisselwerking tussen onze lichaamstoestand en ons levensgevoel. We hebben daar een paar regels voor gekregen: dat moet je niet eten, dat moet je wel eten, dat is niet goed, dat is wel goed. En daar nemen we genoeg mee. Maar het is natuurlijk oneindig veel gecompliceerder.

Dat hele eenvoudige leven wat ieder van ons heeft is dus heel complex, en dat beseffen we nauwelijks. Het leren kennen daarvan is de betekenis van meditatie. Dat betekent dat je bereid bent om daarbij stil te staan – niet om iets te bereiken, om wat ook maar te bereiken, maar om het te leren kennen.

Je zult merken dat wij daar moeite mee hebben, want we zijn gewend voortdurend geprikkeld te worden. En ik denk dat dat nog zal toenemen. Er zijn allerlei nieuwe dingen, je kunt allerlei nieuwe activiteiten ondernemen, daar komt geen eind aan.

Al die tijd leer je jezelf niet kennen, leer je al die subtiele draden die er lopen niet kennen. Want je hebt er geen tijd voor, er is altijd weer wat nieuws wat op je af komt. Als je dan stil voor jezelf gaat zitten, ga je eerst merken wat een tombola het in je is.

En wat doe je dan? Dan doe je daar iets aan. Maar dat moet nu juist niet gebeuren! Tenminste, niet als je jezelf wilt leren kennen. Dan moet je gewoon laten gebeuren wat je eigenlijk altijd doet – terwijl je erbij bent, terwijl je het opmerkt. Het lijkt ontzettend saai wat ik nu zeg, want je denkt ‘Ach, dat weet ik toch wel, ik weet toch wel wat ik allemaal...’ Maar is dat wel zo?

Er rustig blijven, rustig zien hoe je de dingen doet. Merken hoe gehaast je bent, ook terwijl je heel rustig bent, hoe graag je weer tot een conclusie komt, tot een eindpunt, tot een gedachte. En die gaan eindeloos door, je zult altijd weer nieuwe gedachten hebben. In de religieuze stelsels geven ze je bepaalde kernvragen om op te letten. Dat helpt natuurlijk een beetje. Maar het helpt je niet om jezelf zoals je bent te leren kennen. Dat is het werk wat je zelf moet doen, daar kan niemand je bij helpen.

Het enige wat gebeuren kan – en dat is waar ik op het ogenblik mee bezig ben – is je attent maken op het feit dat dat nodig is: dat je anders altijd maar doorgaat op dezelfde manier, een beetje anders zus, een beetje anders zo, maar het blijft dezelfde manier. Soms verwissel je van niveau, maar dat is geen echte verandering. Je beseft niet van waaruit je de dingen doet, vooral de hele simpele dingen: hoe je een

maaltijd bereidt en wat dat voor jou betekent, iemand ontvangen of ergens naartoe gaan, of zomaar gaan wandelen. Allemaal dingen die wij heel normaal vinden. En ach, de belangrijke dingen – dat is wat anders! Ik denk dat je je vergist. Ik denk dat dat de belangrijke dingen zijn: hoe je je bed opmaakt, hoe je in je bed ligt, hoe je gaat slapen, hoe je wakker wordt, welke gedachten er in jezelf zijn, de kwaliteit van je gedachten, waar ben je mee bezig. En steeds zonder verbodsbordjes. Want zodra je gebodsbordjes opricht en zegt ‘Dat is goed en dat is niet goed,’ dan gaat het niet verder. Dus alleen maar gaan opmerken.

Misschien ga je ontdekken dat je een vreselijk saai leven hebt. Dan kun je je de vraag stellen ‘Waarom vind ik dat saai?’ Dat is een hele belangrijke vraag. Je vindt het saai omdat er te weinig prikkels zijn. Er moet altijd een prikkel zijn, je moet ergens naartoe leven, want dat is je geleerd. Ik zeg nu iets heel anders: probeer eens rustig op te merken hoe je de dingen doet, hoe je kijkt, hoe je voelt, hoe je loopt. Want in alles druk je jezelf uit. In de manier van lopen, in de manier van praten – niet wat je zegt, maar de manier waarop je praat vertelt een heleboel over jezelf. En hoeveel behoefte heb je aan praten? Hoeveel behoefte heb je aan je uitdrukken? Hoeveel behoefte heb je aan ervaren? Dat is natuurlijk een hele wonderlijke vraag, of je wel eens geen behoefte hebt aan ervaren. Maar het is een vraag, en je zult merken dat je niet buiten ervaren kunt. Er moet altijd iets zijn, desnoods een probleem, desnoods pijn, desnoods frustratie, doet er niet toe, maar er moet iets zijn. Als er niets is – maar dat is gek...

Toch is het zo belangrijk om te ontdekken wat je drijft. Dan moet je je weer niet gaan onderverdelen, zo van ‘Het is mooi, als dit me drijft, en het is lelijk, als dat me drijft.’ Ik kan het niet voldoende zeggen: houd ermee op, want dan kun je nooit iets ontdekken. Je ontdekt pas iets als je geen meningen hebt, als je rustig kijkt, zoals je wel eens ziet bij een kind wat zich ontwikkelt.

Hoe een klein kind – als het al een beetje groter is, is het vaak al verknoeid – aan het zoeken is om iets te gaan beheersen, dat is heel mooi. Dat kunnen wij niet meer. We weten al teveel, we zijn al te knap. En eigenlijk is alles wat we weten oppervlakkig, het is van horen zeggen. Het is niet wat we zelf ontdekt hebben, het is niet wat we zelf gezien hebben, waar we zolang bij zijn geweest dat we alle nuances kennen.

We moeten gaan beseffen dat we alleen bij onszelf komen als we dat hele proces van het bewustzijn leren kennen.

Het opmerkelijke is dat als je zo, voorzichtig, zonder optie, op jezelf ingaat, al die dingen waar ze in de meditatie zo hun best voor doen je vanzelf toevallen. Dan word je heel stil. Dan word je heel zacht. Dan hoeft je niet meer ergens naartoe. Dan wil je best zijn waar je bent. Want je gaat beseffen hoe oneindig complex het is om te leven, om *echt* te

leven – niet met slogans, want ook in de meditatie zijn eindeloos veel slogans – maar om echt van seconde tot seconde op te merken wat er plaats heeft. En daar niet over te argumenteren, daar geen gesprekken in jezelf over te hebben. Alleen maar leren kennen, en erop vertrouwen dat dat leren kennen de grote kracht is.

Dat staat haaks op onze hele opvoeding, waar altijd aan ons gezegd is ‘Kijk, het zit zus en zo in elkaar, en nou moet je het alleen zo en zo doen.’

Het betekent dat je alles wat je al weet, alles wat je al kent, helemaal vergeet, en dat je opnieuw begint. Daarmee hoef je je vaardigheden niet in de vuilnisemmer te gooien.

Natuurlijk niet, waarom zou je? Maar je moet goed beseffen dat het om iets heel anders gaat. Het gaat niet om een vaardigheid, niet om een prestatie, niet om iets te bereiken. Het gaat erom dat je ingaat op jezelf, en gaat ontdekken hoe je als één mens onder de miljarden mensen die er zijn, alles bevat wat ook die miljarden mensen beweegt. Dus in dat proces zit je helemaal in het middelpunt van een geweldig iets.

Dat vraagt natuurlijk aandacht. Nu kun je niet meer lenen bij een ander, je kunt het niet meer van een ander te weten komen. Je kunt er alleen maar zelf bijblijven.

Je zult merken dat je ongeduldig wordt. Niet erg. Dat mag, je mag ongeduldig zijn, want het zit nog in je dat je iets wilt bereiken wat duidelijk is. En dat is het niet. Dus neem alles wat in dat proces van jezelf leren kennen gebeurt op de koop toe. Het is helemaal niet gewichtig. Zo gaat het.

Het is een heel diepgaand proces. Het bestrijkt alle terreinen van je leven, alles: de manier waarop je doucht, de manier waarop je je wast, de manier waarop je opstaat, de manier waarop je loopt, de manier waarop je ligt, staat, zit – *alles*. Liefhebben, boos zijn, alles hoort erbij. En je hebt geen echt richtsnoer van buiten, dat heb je nu voorgoed buiten de deur gezet. Welke heilige ook, je hebt er niets meer mee te maken. Je hebt alleen het vertrouwen dat er, als je rustig altijd weer op jezelf ingaat, iets gebeurt. Iets wat jij niet in de hand hebt, iets wat jij niet kunt willen, iets wat jij niet kunt bereiken, iets veel groters, iets wat in jou gebeurt omdat jij aandacht hebt. Zoals een kind als het bezig is kan voelen dat de moeder of de vader – meestal is het de moeder – zo dichtbij is dat hij niet bang hoeft te zijn. Dat is onze positie, dat we rustig verder gaan. En weten dat als we het nu afbreken, we over een uur misschien door kunnen gaan, of de volgende dag; dat het allemaal erbij hoort, alles wat wij als storingen zien, alle tegenslagen, alle niet-begrijpen – het hoort er allemaal bij.

De enige vraag die dan opkomt is: ben ik daartoe bereid, of wil ik toch liever een recept, van een heilige of van een wijze? Dat is een wezenlijke vraag. Kan ik het overlaten en

gaan begrijpen, gaan beseffen, gaan voelen dat we alle mogelijkheden in ons hebben; dat we alleen maar alles wat we al weten, wat we al kennen, wat we al beheersen, even hoeven te vergeten? Rustig blijven luisteren, blijven kijken – daarin kan het gebeuren. Hoe het gebeurt weten we niet. En of het gebeurt weten we ook niet. Maar dat hoort erbij, het hoort er allemaal bij.

Grote onzekerheid aan de ene kant, groot vertrouwen aan de andere kant.

Dat betekent natuurlijk in laatste instantie een grote liefde voor dat wezen wat wij zijn, die mens die we zijn. En niet alleen maar voor de mens die we zo goed kennen, maar ook voor die andere mens, die zo weinig aandacht gekregen heeft, die eigenlijk nauwelijks bestond, maar die toch datgene is wat ons wezenlijk verder brengt.

Laten we proberen deze zeven dagen daarmee bezig te zijn, en kijken of er bepaalde situaties zijn die ons kunnen helpen bij dat diepgaande proces. Ik denk dat het de moeite waard is. Als we dat, ieder voor zich, proberen, is dat iets heel groots. Als we echt bezig zijn, helpen we elkaar daarmee – niet opzettelijk, we zeggen niet tegen de een of tegen de ander ‘Ik denk er zus of zo over.’ Dat is gewoon *small talk*. Maar als we zelf bezig zijn, helpen we de ander die ook bezig is, dan zijn we met elkaar aan het mediteren.

Het heeft geen vaste vorm. Dat is ook de schoonheid ervan, het heeft geen vaste regel, het is vrij, zoals de wind vrij is.

– *Vraag*: Wanneer je bij jezelf iets ontdekt, bijvoorbeeld dat je echt ongeduldig bent, zoals me dat afgelopen week overkwam, dan is er toch wel de neiging om daar iets aan te doen. Je ervaart het, maar je hoopt wel dat je, als je daar een beetje op gaat letten, iets geduldiger wordt.

– *Maarten*: Nou mensen, dat is iets uit het leven. Wat is ongeduld eigenlijk? Het betekent dat je denkt te weten wat het is, en dat je je antwoord hebt. Dat is ongeduld. En je wilt verder, want je denkt ‘Ik weet het.’ Maar het is de vraag of je het weet. Als je het nu eens niet weet, dan kun je nooit ongeduldig zijn, dat is onmogelijk. Daarin zit het dus. Het is een heel snel proces in jezelf, je hebt zelfs geen tijd om tegen jezelf te zeggen ‘O, dat zit zus of zo, niet zeuren, hup.’ Het gaat uit van het idee dat je weet wat er gebeurt. En op het moment dat je denkt dat je het weet, ben je weg uit het proces, ben je niet meer aandachtig. Want waarom zou je aandacht hebben? Je weet het toch?

– *Vraag*: Maar het kan ook iets praktisch zijn. Bijvoorbeeld, je zit aan tafel met iemand die heel langzaam eet, en dan denk je ‘Lieve Heer, komt er nog eens een einde aan?’ Dus

moet je dan maar rustig wachten? Want eigenlijk zit je je op te winden.

– *Maarten*: Dat is het nou juist: daar kan ik geen antwoord op geven. Het betekent natuurlijk uiteindelijk: is die mens voor jou belangrijk genoeg om het uit te zitten? Dat is het toch? En het kan wel eens zo zijn dat die mens helemaal niet zo belangrijk voor jou is. Nou, dat is dan zo. Maar dat is een hele ontdekking. Je christelijke opvoeding zegt je dat iedereen erg belangrijk is – behalve jijzelf. Zo ben je opgevoed. Dus je moet altijd geduld hebben. Het is de vraag of dat nou helemaal juist is.

Dus ik laat je met die vraag, want als ik hem beantwoord ben jij niet meer vrij om het hele complex te leren kennen. Want het is maar de vraag of wat jou geleerd wel juist is.

Misschien is het echt wel goed een keer ongeduldig te zijn. Maar wat het proces dood maakt, is als jij van tevoren weet 'Ik moet gewoon afwachten tot die slome duikelaar daar eindelijk klaar is.' Dat is niet juist. Het is ook niet juist om te zeggen 'Kom, schiet op.'

Het is niet alleen jouw probleem, dat hebben we honderden keren per dag. En elke keer is het een gelegenheid om te ontdekken wat er aan de hand is.

Dat is ook mijn bezwaar tegen allerlei religieuze voorschriften, in de zin van 'Je moet altijd maar meedogend zijn, en je moet altijd maar compassie hebben', noem het maar op.

Maar wat belangrijk is, is dat je je eigen grenzen, je eigen mogelijkheden leert kennen, en dan zegt 'Zo ben ik op dit moment.' Dan neem je een geweldige verantwoordelijkheid op je, want je hebt niets meer aan alles wat je geleerd is. Je hebt alleen maar je eigen intelligentie.