

Onze situatie in het grotere geheel

Huissen, 7-14 juli 1995, *zondag*

Naar aanleiding van veel vragen die me in deze sessie gesteld zijn, wil ik proberen nogmaals onze situatie in dit leven in perspectief te zetten tot het grotere geheel.

Een van de praktische moeilijkheden die ik heel vaak te horen krijg, is dat je, als je al door het zitten in je basis in de bekkenbodem kunt zijn, toch op de dag, in gesprek met anderen, in je werk, in het verkeer, die basis kwijt bent; en dat je teruglijdt in die *voorlopige* mens – dat is een uitdrukking die ik het liefst gebruik – die je denkt te zijn.

Dan moet ik een eindje teruggaan in de geschiedenis, naar de toestand hier in het Westen van iets voor de Middeleeuwen. In die tijd was er nog 'vrome gelovigheid', zoals dat heette. Dat is een religieuze uitdrukking voor het gevoel dat een mens kan hebben dat hij behoort tot een onuitsprekelijk groot geheel, dat hij er is vanuit dat geheel. Ik heb dat gekend, omdat ik in een ander land ben geboren en groot geworden.

Dat gevoel hebben wij absoluut niet meer, we hebben het gevoel dat we *hier nu* zijn. Er is dan wel een geschiedkundig verleden, waarover we in boeken kunnen lezen, maar dat is niet levend. We hebben niet een levend gevoel dat we een heel lang verhaal zijn, een verhaal wat teruggaat tot onheuglijke tijden. Daar weten we niets meer van, en dat is maar gelukkig ook.

Al die avonturen die we gehad hebben in de loop van duizenden jaren, hebben echter invloed op de levensimpuls die maakt dat we ook deze keer weer terugkomen en proberen verder te gaan. Door al die dingen die we al beleefd hebben, hebben we een bepaalde richting in het huidige leven.

Ieder mens heeft een net iets andere richting, en daar komen variaties in voorkeur en belangstelling uit voort.

Oppervlakkig gezien, dat wil zeggen alleen maar gekeken vanuit de huidige tijd, uit dat zich er in dat je of een meer wetenschappelijke richting kiest of een meer taalkundige; of je kiest een meer bezige richting, je gaat bijvoorbeeld de handel in of de hulpverleningssector. Dat kan allemaal, dat zijn de mogelijkheden om die richting die je hebt, en die je niet kent omdat je je daar niet bewust van bent, te volgen. Wij denken dan altijd dat dat komt omdat de vader of de moeder zo was, dus we hebben daar een verklaring voor. Maar die verklaring schiet tekort, die doet geen recht aan de totaliteit die we zijn.

Wat in meditatie kan gebeuren is dat je contact krijgt met je richting.

We moeten goed onderscheid maken tussen je lot en je *richting*. Je richting gaat veel verder dan je lot. Je lot is beperkt tot vandaag en morgen, tot dit leven, dit kleine voorlopige leven van geboorte tot dood. Dat heeft niet te maken met dat grote verhaal dat je bent, en wat zich telkens

opnieuw uit, in een volgende vertelling, in een volgende keer dat je hier bent. Het heeft ook absoluut geen enkele zin je af te vragen wat je in je vorige leven was. Dat is kinderachtige onzin, daar moet je je niet mee bezighouden. Maar je kunt je wel bewust worden van je richting.

In de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn is het lichaam het oudste. Het denken-voelen heeft zich ontwikkeld nadat het lichaam, als basis daarvan, klaar was. Dat denken-voelen moet zich dus nog terecht vinden in het geheel. Daarvoor is het, ik kan alleen maar zeggen, heel verstandig om dat lichaam het volle pond te geven, het te erkennen in zijn volledigheid.

Het lichaam is namelijk nog altijd heel direct verbonden met het geheel – op zijn manier, dus niet op de manier van het denken-voelen.

Het denken-voelen is de laatste tak van de ontwikkeling van het bewustzijn. Het is juist het meer verzelfstandigde, meer geïndividualiseerde, en daardoor meer afgesneden gedeelte van ons totaal.

Zoals we gewoon leven, als we tevreden zijn met wat het leven ons brengt, zijn we altijd in die sfeer van het denken-voelen, van het onderscheiden, het combineren, het vergelijken. Dat vind je in alle activiteiten van de mens terug. Maar het staat grotendeels los van die hele grote beweging van de totaliteit waarin alles opgenomen is: de planten, de dieren, de mineralen, alles. Dat ondergaat een hele langzame, trage ontwikkeling. Ook de mens is daarin opgenomen. Dus als je je zou kunnen bepalen – wat je niet kunt – tot het voorlopige leven, dit ene leven, dan ga je ook mee met de evolutie, maar dus in die hele langzame, trage gang.

Wat wij ervaren aan onszelf is een heel bezig wezen: dat is het denken-voelen. Het denken-voelen weet, als ik dat zo mag zeggen, heel diep in – maar daar kunnen we niet bij – dat het afgescheiden is, en dat het eigenlijk bij dat grote totaal hoort waar het geen besef van heeft. Alleen in heel extreme situaties, als je tegenover de dood staat, komt dat besef even boven. Dan is er ook angst, want dan is het duidelijk dat het domein van het ik, van de voorlopige mens, eindig is. Dat weten we allemaal, maar we leven er niet naar. Dat is heel gek: we weten dat we eens doodgaan, maar we

doen van ‘Dat komt wel een keer’, we doen net alsof dat voorlopige leven zou kunnen bestaan buiten die grote totaliteit.

De topwetenschap is al van die gedachte afgestapt, maar de onderliggende wetenschappen dromen nog rustig voort.

Het lichaam is dus nog van die totaliteit. Het lichaam is nog in direct contact met wat wij in de psychologie het ‘onbewuste’ noemen (in het Oosten is daarbij nog de onderscheiding gemaakt tussen het ‘onderbewuste’ en het ‘bovenbewuste’, wat dan beide samen het onbewuste is). Elke keer dat je in je leven door de omstandigheden geconfronteerd wordt met het einde van je voorlopige levensgevoel, waar je dus voor een raadsel staat, schrik je terug en wil je erin blijven. Je voert argumenten aan en je probeert verklaringen te vinden voor dat onbegrepen, wat zich altijd maar weer voltrekt. Daarom heb je ook moeite (daar komen al die vragen vandaan) om dat grote geheel in je leven toe te laten – ik zou eigenlijk moeten zeggen: om je voorlopige leven toe te vertrouwen aan dat geheel waarvan je bent, en wat je ook bent. Dat is voor ons een kwestie van overgave, van vertrouwen. Dat komt omdat wij gevestigd zijn in het denken-voelen.

Als dat je duidelijk is, dan worden je een heleboel dingen duidelijk waar je moeite mee hebt.

Er is geen sprake van schuld, we kunnen er niets aan doen, we zijn het product van een ontwikkeling, van de evolutie. Alleen, het is intelligent om te weten wat dat betekent, dat je een product bent van de evolutie, dat je contact hebt met de eigenlijke, oneindig grote geschiedenis die voortgaat; en dat je gaat beseffen dat je met het denken-voelen *sec* natuurlijk nooit verder kunt komen dan het gebied van het denken-voelen. Dat is een gebied wat nog steeds los staat – ik heb het nu over een levensgevoel, het *is* er natuurlijk niet los van, maar wij voelen het zo – van het grote verhaal. Het grote verhaal kennen we niet, maar we kunnen er toch het gevoel van hebben dat we erbij horen, dat ons verhaal van dit leven één van de vertellingen is uit het grote verhaal. Je zou ook kunnen zeggen, dat het voorlopig leven een woord is uit een zin, en die zin is één van de vele zinnen in een heel groot verhaal. Zo krijg je een klein beetje besef van wat het is, hoe oneindig groot het is, en dat je van dat verhaal bent.

Als je dat echt goed begrijpt, dan besef je beter hoe moeilijk het voor je is om onder alle omstandigheden in je basis te zijn. Die basis, die je bekkenbodem als locatie heeft (hoewel het natuurlijk iets veel groters is), is daar omdat ons lichaam er nog bij hoort. Daarom is het gewoon wijs om een aantal keren per dag alleen maar te gronden, altijd weer te gronden. Dan heb je een kans dat je op den duur in je basis kunt blijven, in contact met dat grote geheel – terwijl je in het gewone leven staat: je bent in gesprek, of aan het werk, of er wordt je iets gevraagd, of je moet iets verrichten: dat grote

geheel waarvan je bent, waar je uitgekomen bent, waartoe je terugkeert, waar je eigenlijk nooit uit bent, waar je altijd in bent, alleen besef je het niet. Als dat besef tot je doordringt, kun je je daar gemakkelijker aan toevertrouwen. Dat je dat gevoel van ‘toevertrouwen’ hebt, komt omdat je die ontwikkeling hebt doorgemaakt, en nu verzelfstandigd en individu geworden bent.

Ik ben in Indonesië geboren in heel eenvoudige omstandigheden aan de rand van het oerwoud, in een dorpsgemeenschap die nog heel primitief was – zo noemen wij dat dan. Maar de mensen praatten daar, anders dan wij, nooit over die grote, alomvattende eenheid: daar ben je van, dat is net zo vanzelfsprekend als dat de zon opgaat (dat vanzelfsprekende zal voor hen nu ook verloren gaan, want zijn ze in een hoog tempo geëvolueerd, waarschijnlijk veel sneller dan wij). Zij hebben ook hun bijgeloof, en zij hebben ook hun verhalen en hun geschiedenis. Dat is er natuurlijk ook. Maar het gaat nu om het levensgevoel, het gaat er niet om wat je zegt maar wat je voelt, je totale levensgevoel. In de tijd dat ik een klein jongetje was van een jaar of drie, vier, was dat nog vanzelfsprekend. Dingen waarvan wij nu zeggen dat het paranormale verschijnselen zijn – en daar doen we heel gewichtig over – waren er heel gewoon. Daar werd ook niet over gepraat, dat zag en hoorde iedereen. Zij moeten nu onze ontwikkeling doormaken, zij moeten ook verzelfstandigen, enzovoorts. Het is te hopen dat er, juist omdat ze het zo heel snel moeten doen, iets achterblijft van dat besef dat je behoort tot iets oneindig veel groters, dat ongestoord doorgaat, wat we ook doen.

We kunnen de zaak hier verstieren, misschien houdt de mensheid op te bestaan. Maar dat betekent niet dat de evolutie stilstaat, die vindt altijd weer een nieuwe weg. Het is natuurlijk uit het oogpunt van zinvolheid beter als we wél blijven bestaan, als we besef krijgen van waar we mee bezig zijn. We beginnen dat besef te krijgen, we beginnen op te merken dat we met het milieu niet van alles kunnen doen, we beginnen op te merken dat er klimaatveranderingen kunnen optreden door ons ingrijpen.

Maar de meest verontrustende ontwikkeling die er is, en waar nog steeds maar heel weinig over gesproken wordt, is de bevolkingsaanwas.

We hebben kunnen constateren dat in 150 jaar de wereldbevolking van 1 naar 5 miljard is gestegen. Maar je voelt wel, hoe meer mensen er komen, hoe meer reproductie er is, hoe sneller dat gaat. Zoals de situatie er op het ogenblik uitziet, wordt verondersteld dat we in 2150 met 30 miljard mensen op de wereld zijn. Dat moet je je eens even indenken: 30 miljard, nu zijn we met 6! Over de kwestie van de CO₂ beginnen de politici zich nu een beetje ongerust te maken, maar hierover nog steeds niet. Dat komt omdat we dan aanlopen tegen een van de ingeplante instincten van de mens, namelijk dat de soort moet blijven bestaan.

Dus van ons wordt een grote mate van inlevingsvermogen, van verbeelding gevraagd. En het is heel gunstig om je daarin te verdiepen, het is erg nodig, want als je daarmee bezig bent, verdwijnen de problemen die nu zo vreselijk groot voor je zijn vanzelf. Je gaat besef krijgen waar je mee bezig bent. Je gaat besef krijgen dat dat kleine leven van jou een uiting is van iets veel groters, waar jouw particuliere problemen nauwelijks een rol spelen, waar het alleen maar gaat om dat ene besef dat je erbij hoort; en dat je zo zou moeten leven dat je in overeenstemming bent met de richting van het geheel, het geheel wat zo groot is dat je het niet kent. Maar dat richtinggevoel is nu eigenlijk de reden waarom je steeds weer op aarde bent.

Als je je hiermee vertrouwd maakt, verandert je leven fundamenteel. Dan heb je natuurlijk je gewone persoonlijke betrekkingen: familiebetrekkingen, vriendenbetrekkingen, liefdesbetrekkingen, dat is er allemaal. Maar je blijft steeds het gevoel houden dat het een onderdeel is, iets waar je je niet helemaal in kunt verliezen omdat je dan je basis kwijtraakt, je basis die aanknoopt bij dat onvoorstelbare grote geheel waarvan je bent – dat kun je niet genoeg tegen jezelf zeggen.

Het merkwaardige is, als je dit gaat beseffen krijg je veel tijd, dan word je niet meer gehaast. Want je beseft dat de doelen die je in je leven gesteld hebt, nauwelijks te maken hebben met dat geheel waarvan jij een uiting bent. Dus je wordt voorzichtig, en het mooie is dat je je daar helemaal niet voor hoeft in te spannen: je weet het niet allemaal zo vreselijk goed meer. Je bent bereid om te luisteren. Je gaat beseffen dat iedereen die je ontmoet ook een uiting is van dat grote geheel, en dus de moeite waard is.

Alle indelingen die wij gemaakt hebben, van 'Die is zus en die is zo,' worden allemaal tussen aanhalingstekens gezet. Die gelden natuurlijk wel, maar tussen aanhalingstekens: voorlopig, voor dit leven. Ze hebben niet te maken met de richting van die impuls uit het onuitsprekelijke, uit het onbekende – waar wij een Godsidee aan vastgeknoopt hebben en allerlei andere ideeën, maar dat zijn vertalingen. Het gaat om het hele directe contact met dat geheel. En dat blijft onuitsprekelijk; je kunt er van alles over opmerken, maar het ontgaat je. Het is iets wat je ervaren kunt, maar het is niet iets waarvan je kunt zeggen 'Dat is zo en zo.'

Tussen die twee kanten speelt je leven zich af: aan de ene kant ben je een onderdeel, een uiting van het geheel, en aan de andere kant ben je dat voorlopige leven. Dat is de stand van zaken in de evolutie.

Als je dat kunt zien, dan krijgt een heleboel wat nu los lijkt te hangen verband. Dan ga je begrijpen waarom de grote religies, er zijn. Je houdt op met te zeggen 'Die vertaling is beter dan die vertaling.' Waar baseer je dat op? Gedeeltelijk omdat de één in deze vertaling is groot geworden, de ander

in die vertaling. Maar je zou terug moeten gaan, je zou een model moeten hebben van het totaal, net zoals de topwetenschap nu zegt. Maar, wordt heel eerlijk gezegd, dat model hebben we niet, dus we moeten het voorlopig maar doen met een aantal hypothesen.

Dat is tenminste een reële gang van zaken, dat is een reële redenering. Maar dat geldt voor ons ook: wij kennen dat geheel niet, we zijn allemaal groot geworden in een soort vertaling. Maar het is een *vertaling*. Het gaat om het hele directe contact met dat onuitsprekelijke geheel, dat je je leven daar voeling mee laat houden, hoe moeilijk dat misschien ook is, en hoe vreemd je dan voorkomt aan de mensen die nog helemaal geloven in de vertaling. Dat hoort er gewoon bij, daar moet je niet verbaasd over zijn, en niet zeggen 'Goh, wat word ik nou eenzaam.'

Dat hoor ik ook zo vaak 'Ik word zo eenzaam.' Ja, natuurlijk, in de wereld van de vertalingen word je eenzaam, want je past er niet meer in. Is dat zo erg? Als je het erg vindt, betekent het dat je nog niet echt goed contact hebt. Want je kunt toch niet eenzaam zijn als je in het geheel bent? Hoe kun je dan eenzaam zijn, hoe is dat? Ja, je kunt eenzaam zijn in het voorlopige leven, je kunt eenzaam zijn in de relatie. Dat kan natuurlijk, maar het is ook maar een voorlopige eenzaamheid. Maar als je, hoe onuitsprekelijk het ook voelt, door je basis verbonden bent, ben je verbonden, behoor je tot het geheel waar ook diegene bij hoort waar je je van afgescheiden hebt.

Dat ontmoeten en afscheiden heeft allemaal plaats in de voorlopigheid. Wij voelen dat niet zo, voor ons is dat het enig werkelijke. We stappen in onze auto en we gaan weg van huis. Maar in dat basisgevoel van het onuitsprekelijke gebeurt er heel weinig: je stapt in je auto en je beweegt je voort, maar je gaat *in wezen* niet weg van degene die je thuis achtergelaten hebt.

Als je dat gaat beseffen, verandert je leven. En dat heeft consequenties, maar je kunt ze dan aan. Je vindt het niet meer erg om anders te zijn. Je bent ook niet arrogant, want waar zou je je op moeten laten voorstaan? Alle mensen horen er toch toe? Alleen jij beseft het een beetje beter, een klein beetje beter, het is nog maar een klein, klein beetje. Dus voor arrogantie is eigenlijk geen plaats. En je put er ook het gevoel voor eerbied uit voor alles wat leeft. Er is niets dat zo minderwaardig is dat jij er geen aandacht aan zou behoeven te geven.

Wat ik nu zeg is natuurlijk een moeilijke pil voor ons, want wij hebben de hele wereld ingedeeld in 'Dat is belangrijk' en 'Dat is onbelangrijk, dat mag je zomaar weggooien...' Dat is dan weg, alles gaat door. En heb jij voldoende besef gehad dat het doorgaat, dat datgene wat van je gaat doorgaat, en niet ophoudt – zoals het vuil dat nu nog verbrand wordt op een of andere manier doorgaat?

Dus al die instinctieve verdelingen die we maken gaan uiteindelijk niet op. Dat vraagt van ons een hele grote oplettendheid, en het vraagt ook – dat is ook een woord dat wij uitgevonden hebben – liefde. Liefde wil eigenlijk zeggen: besef van de verbondenheid, besef dat je je in de grond van de zaak nooit kunt afscheiden, van niets. Je kunt wel doen alsof, en dat doen wij ook en daarom hebben we er heel veel moeite mee: we horen bij deze groepering, niet bij die; we horen tot dit geloof, niet bij dat; we horen bij deze ideologie, niet bij die. Je kunt er ook alle compassie bij hebben dat dit allemaal zo is als het is, dat we zijn zoals we zijn. En tegelijkertijd besef je dat het zo niet kan blijven, dat wij dat besef opnieuw moeten krijgen.

Het grote verschil met de mens die zomaar in het geheel was opgenomen, en dat wel beseft maar niet bewust, is dat wij dan weer tot dat geheel gaan behoren, mét de verworvenheden van die periode van verzelfstandiging. Alles wat we opgedaan hebben in die periode van verzelfstandiging nemen we mee, dat keuren we niet af. Want er zijn ook stromingen die dat afkeuren en vinden dat we terug moeten naar de oude toestand. Maar dat kan niet, dat kan nooit, je kunt nooit terug, dat is onmogelijk. Dus we moeten dóór, met de verworvenheden die we hebben, maar dan niet meer in hun destructieve aspect, maar in de verrijkte mogelijkheden. Want je kunt natuurlijk ook een uiting zijn van het geheel, en toch de verworvenheden daarin meenemen van je voorlopige leven, van dat leven van de emoties, van de gedachten, van de voorstellingen, van de beelden. Daar is geen tegenspraak in, het hoort erbij.

Ik heb nu een ruwe schets gegeven, maar als je dit meeneemt wordt je oefening ook veel doorzichtiger. Dan begrijp je waarom je moeilijkheden hebt, dan ben je daar niet boos over, dan denk je ‘Dat hoort bij mijn mens-zijn.’ Als je dat kunt zien, verandert er toch een heleboel aan de zaak: als je kunt zien dat je bezig bent aan een heel grootst iets, waarbij al die problemen die je elke dag hebt – want je hebt natuurlijk elke dag problemen, kleine moeilijkheden en grote moeilijkheden – in perspectief komen, in verhouding. Daardoor heb je meer kracht, heb je meer blijheid. Je ziet dat het een heel groot spel is, en dat jij meespeelt, en dat het een geweldig voorrecht is. Zoals het ook een geweldig voorrecht is om geboren te worden, een lichaam te krijgen, om bewustzijn te krijgen, om daarmee verder te kunnen gaan: dat is ongelooflijk, er zijn niet zoveel mensen die beseffen dat het echt een geweldig geschenk is. En dat wij daar mee door kunnen gaan, dat het nooit ophoudt, dat het altijd maar doorgaat, dat het steeds rijker wordt, steeds groter. Tot een bepaalde fase zich sluit, en een nieuwe fase ingaat.

Is dat niet een fantastisch gevoel, dat het altijd maar vollediger wordt, en dat jij daaraan deel hebt? Ik denk dat we op die manier beter kunnen mediteren, beter kunnen inzien hoe belangrijk het is om in je basis te zijn, en daar gestaag

aan te oefenen. Dus niet zeggen ‘Dat is dan twintig minuten per dag,’ maar altijd weer gewoon *doen*, en dan merken dat je leven verandert. Je leven verandert niet door voornemens, door doelstellingen, afijn, zoals wij altijd te werk gaan. Het verandert door te *doen*, altijd maar weer te doen, en langzamerhand die voeling te krijgen, en van daaruit verder te gaan.

– *Vraag*: Wat je vertelt is niet nieuw, maar ik vraag me af waarom het zo gauw weer weg raakt, want we weten het eigenlijk wel, en steeds zak je er zo ineens weer uit.

– *Maarten*: Het is een gewoonte, wij zijn gewoon om met emoties en gedachten te werken, ook in het religieuze gevoel. We werken aldoor vanuit die kleine eenheid die we zijn. Dat zijn we gewoon, dat hebben we een heel leven gedaan. Dus dat kan niet zomaar veranderd worden, dat kan niet!

– *Vraag*: Dus je moet het maar heel vaak horen.

– *Maarten*: Ja, en vooral je heel vaak in je basis laten zakken, ook op de momenten dat het niet nodig is. Er zijn natuurlijk regelmatig momenten dat je alleen bent en dat er geen mensen om je heen zijn. Als je er dan een gewoonte van maakt om je, elke keer weer, gewoon 5 of 10 minuten in je basis te laten zakken, dan komt er een moment dat je in de hitte van het gevecht, dus in een gesprek of in een situatie die bedreigend lijkt te zijn, in je basis kunt blijven. Dat is een kwestie van jezelf wennen aan het feit dat je nog niet geaard bent, nog niet gegrond, dat dat nog steeds moet gebeuren. Dus daar rustig aan werken.

Het is niet iets wat plotseling gebeurt, maar er komt een keer dat je het moeilijk hebt maar dat je gewoon vanuit het basisgevoel kunt zien ‘Dat is een moeilijkheid waar ik nu voor sta, maar ik ben niet bedreigd; wat zich bedreigd voelt dat is een klein stukje, maar ik ben eigenlijk niet bedreigd.’ Dit is een hele grote omslag. Dus wat kun je verwachten als je een groot deel van je leven alleen maar in dat voorlopige leven gestaan hebt? Je hebt wel een notie dat het dat niet helemaal is, dat hebben we allemaal, maar dat is een vage notie, ver weg. Maar dan is het werkelijkheid voor je, je hebt het gevoel ‘Ik ben hier nu, en dit doet zich voor, dat is een moeilijkheid, maar ik ben niet bedreigd.’ Dat is een groot verschil.

En dat geldt niet alleen voor jou. Dat hoor ik ook altijd. Dus gewoon maar doen, altijd maar weer gronden, en er niet over denken. Niet denken ‘Doe ik het fout?’, ‘Doe ik het goed?’ Zoals jij het doet is het prima. Doe maar. Dan komt er een moment dat je merkt ‘O ja, zo is dat.’ Dan blijf je daarbij. Natuurlijk val je er wel weer eens uit. Als die bedreiging van het part, van het onderdeel, heel groot is, wordt het heel acuut. Misschien val je eruit. Het kan ook zijn – dat heb ik

beleefd – dat je juist tot besef komt als je leven bedreigd wordt, ineens besef je ‘*Tant pis*, ze kunnen me doodmaken, *soit*.’

Maar in ons leven hebben we maar zelden zulke situaties. We worden altijd maar een klein beetje bedreigd: we worden in onze financiën bedreigd, we worden in onze levenspositie bedreigd, we worden in onze relatie bedreigd. Het gaat er aldoor weer om of je het bij elkaar kunt brengen, of je het tijdloze in de tijd kunt brengen, of je het tijdloze gestalte geven kunt doordat je leeft, doordat je bent, doordat je aanwezig bent. En kun je het zo doen dat het ontspannen is, dat het vriendelijk is, dat het niet agressief is? Veel Zen-verhalen gaan van ‘...*whhhap!*!’ Nee hoor, zo is het niet. Het is het vriendelijk zich openen, het vriendelijke toelaten. Het is geen prestatie, het is iets veel diepgaanders: het is het opnieuw verbonden raken. Je voelt wel, dat is niet niks: opnieuw verbonden raken, bewust verbonden raken, dus dat alle tijdelijke noties gewoon in je levensgevoel verdwijnen. Het is al heel goed dat je merkt dat het wegglijdt, want dat betekent dat je die andere kant kent. Dus wees maar vrolijk!

– *Vraag*: Jij hebt het heel vaak over die levensimpuls. Daar kan ik me vaag wel iets bij voorstellen: een richting, een aanzet tot in de schepping, maar het lukt me niet het heel concreet in te vullen.

– *Maarten*: Ik zal proberen het te verduidelijken. Je moet je voorstellen dat het geheel niet alleen onvoorstelbaar groot, maar ook heel subtiel vertakt is. En, daar heb ik het al eens over gehad, dat je in de tijd dat je niet op aarde bent een heel klein besef hebt van wat dat is, en dat je daarom op aarde wilt komen. Als je op aarde komt en je wordt geboren, dan vergeet je dat. Want je hebt het ontzettend druk – kijk maar bij kinderen – om je in deze maatschappij en in dit tijdsgericht terecht te vinden, met het denken-voelen en alles wat er bij hoort, dus met die afgescheidenheid. Nu gaat het erom om dat contact te herstellen. Je kunt er natuurlijk allerlei gedachten over hebben, van ‘Wat is nou eigenlijk dat geheel?’ Want die levensimpuls komt uit dat geheel, die *is* dat geheel eigenlijk. Dat is ook al een moeilijk begrip dat in de Hindoe

mythologie zo verwoord wordt: ‘*De oceaan is in de druppel*.’ Dat is ook iets wat je eigenlijk niet begrijpen kunt. Je kunt wel begrijpen dat de druppel in de oceaan is, dat is voor ons denken-voelen te volgen. Maar dat de oceaan de druppel is... En toch is het zo. Je zou kunnen zeggen dat elk levensverschijnsel een brandpunt is van het geheel, en aan de hand van de complexiteit van het totale instrument – het bewustzijn in dit geval – kan het meer of minder beseffen van het geheel. Maar in potentie is in alles het geheel besloten, maar het beseft het niet. Een mens kan dus meer beseffen, dat is waar het om gaat.

Probeer dus niet in de plaats van Onze Lieve Heer te komen, om zo een overzicht te krijgen van het geheel. Dat gaat niet, dat kun je niet bevatten.

Je kunt alleen gaan beseffen hoe het werkt.

Je kunt gaan beseffen dat als je gegrond bent, je de dingen anders ziet en voelt, en vooral dat je onbekommerd bent. Iemand die gegrond is, is onbekommerd. Er kan hem van allerlei overkomen, hij kan doodvallen, maar hij is er niet mee bezig. Het is heel belangrijk dat je onbekommerd bent. En niet als een prestatie, van ‘Ik ben onbekommerd,’ maar dat je dat bent vanuit een gevoel van ‘O ja, ik behoer ertoe.’ Dat is alles wat je weet, het is een levensgevoel, het is geen begrip.

– *Vraag*: Maarten, voor mij zei je het net veel duidelijker ‘Doe het, rust in je bekken.’

– *Maarten*: Ja, dat is heel concreet wat je kunt doen. Maar haar moeilijkheid is ons aller moeilijkheid: we willen het ook een beetje begrijpen. En we willen het begrijpen met het instrumentarium dat we hebben, en dat is je denken-voelen. En dat gaat niet, het is al heel goed als je dat snapt. Het hoogste wat het denken-voelen je kan brengen is het besef dat je het niet kunt snappen. Maar je kunt het wel doen, dat is een heel merkwaardige paradox. Dus, inderdaad, doe maar! Dan merk je wel dat je houding ten aanzien van het leven verandert. Er werd ook opgemerkt dat je er dan af en toe uitglijdt, maar dat hoort erbij. Bij deze omwenteling hoort zweet en tranen. Dat hoort erbij, dat zweet en die tranen komen voort uit het afgescheiden zijn. Dat is ons aller lot.