

De kwaliteit van je bewustzijn en ervaring

Huissen, 7–14 juli 1995, *maandag*

De hoeksteen van Zen is de uitspraak dat alleen dat werkelijk is wat je ervaart. Ondanks dat zijn er bibliotheken volgeschreven over verlichting, over leegte en over stilte. Dat geeft al aan dat die uitspraak ‘Alleen dat is werkelijk wat je ervaart,’ een kanttekening behoeft.

Die kanttekening is dat je ervaring bepaald wordt door de kwaliteit van je bewustzijn. En de kwaliteit van je bewustzijn wordt bepaald door wat je ervaren hebt, wat je geleerd hebt, wat je als ideaal ziet waar je naar streeft. Alles wat je vindt van iets of van iemand of van een situatie, is dus niet een weergave van de werkelijkheid van die situatie of van die mens of van die gebeurtenis. Wat je ziet, wat je hoort, wat je zegt, waar je voor staat, het is allemaal bepaald door de wijze waarop je bewustzijn gevormd is in dit leven.

Ik weet niet of jullie beseffen dat je daarmee voor een blinde muur staat. Ik denk dat je dat beseffen moet, anders ga je door met altijd maar te proberen de manier waarop jij de wereld ervaart te verbeteren. Daarbij kom je nooit bij het bewustzijn zelf, bij datgene wat formuleert, datgene wat beelden projecteert, datgene wat jou wat ingeeft. Daar kom je niet bij als je steeds aan de buitenkant bezig bent. Je bent steeds bezig met wat dat bewustzijn jou vertelt – maar niet met bewustzijn zelf.

De vraag is: kun je aandacht hebben voor je bewustzijn zelf? Dat impliceert dat je volmondig en van harte alles wat je weet terzijde schuift. Althans, alles wat je *denkt* te weten, want – ik heb het heel kort geschetst – dat is afhankelijk van de kwaliteit van je bewustzijn. En de kwaliteit van je bewustzijn wordt voor een groot deel bepaald door alles wat je achter de rug hebt, alle ervaringen die je al gehad hebt. Kun je daar uitstappen – dat is de vraag. Dat is veel belangrijker dan over verlichting te praten en over leegte en al die zaken. Dat is waar het om gaat: *kun je uit dat bepaalde stappen?*

Misschien vinden jullie het niet belangrijk, maar het *is* heel belangrijk. Het is veel belangrijker dan dat je je angsten kwijtraakt, of dat je een frustratie kwijtraakt, of wat ook maar.

Dit is waar het om gaat: kun je eruit stappen?

Kun je inzien dat dit belangrijk is? Dat is het begin. Kun je inzien dat het belangrijk is om daar uit te stappen? Dat betekent: kun je inzien dat het belangrijk is om niets te weten? Al je argumenten komen uit het bekende, komen uit dat wat je weet. Daar brei je eindeloos aan door, je hele leven lang. Die schijnkennis kan oneindig groot worden, maar dat zegt niets: de een weet heel veel, de ander weet minder, maar het zijn allemaal gradaties van een illusie.

Kunnen jullie beseffen waar ik het over heb? Kun je daarbij stil blijven staan, bij dit ene gegeven ‘Kan ik eruit stappen?’ Kun je die vraag bij je houden?

Je krijgt natuurlijk geen antwoord. Van alle antwoorden die in je opkomen weet je a priori dat het dat niet is, dat komt uit het gewetene. Ik kan ook zeggen: kun je het uithouden om

die vraag bij je te houden, en niet te zeuren, niet te zeggen ‘Ach, wat is dat moeilijk, hoe is dat nou toch?’

Als je daar lang mee bezig bent en je laat deze vraag gewoon staan in je leven, onder alle omstandigheden: je bent blij, je bent ongelukkig, je bent angstig, je bent verdrietig, je hebt een gevoel van overwinning, je hebt een gevoel van voldoening, je bent ziek – is die vraag in al die omstandigheden nog belangrijk voor je? Of denk je ‘Kom zeg!’

Dat is heel veel: in alle omstandigheden deze vraag met je mee te nemen. Meestal overweldigt het leven je een beetje. Ik ken de levens van mensen die nauwelijks hieraan toe kunnen komen omdat ze moeten doorgaan en doorgaan, anders hebben ze geen eten meer, geen *living*. Het is in zekere zin een luxe situatie als je bij deze vraag kunt stilstaan. Maar als je die luxe situatie hebt, als je dat kunt, moet je het doen.

Kun je daarbij stilstaan? Kun je die vraag met je meenemen? Want anders kan er niet iets wezenlijks gebeuren, anders herhaal je in steeds andere variaties hetzelfde. Iedere volgende ervaring die je opdoet zonder die bewuste vraag in je, bevestigt de vorige ervaringen. Zo gaat het. En het ging er juist om om buiten dat hele gebied te raken.

Dan komt de vraag op: zijn er situaties in mijn leven waarbij ik eigenlijk niet denk? Zoek die situaties op, situaties waar je niet in een of andere geweldige gevoelsexplosie zit, een boosheid of zoiets, want dan word je meegenomen, dat is gewoon zo.

Je komt dan terecht bij hele simpele dingen. Je komt inderdaad terecht bij het verblijven in je basis, alleen maar voelen dat je daar bent, verder niets.

Dus mijn advies is: probeer in de dag zo vaak als mogelijk is gewoon in je basis te zakken, niets anders. Niet denken ‘Waar kom ik dan terecht,’ en ‘Is dat wel goed,’ en ‘Wat heeft die gezegd en wat heeft die gezegd.’ Maar vergeet simpel alle aanwijzingen, vergeet het allemaal. Zak gewoon in je basis. Hoe langer je daar kunt blijven, hoe beter. Dat

hele simpele feit kan je leven voor een groot deel veranderen, kan je een steeds groter gevoel geven van de onwerkelijkheid van het leven waarin je normaal leeft. Dat wil zeggen, het kan je steeds duidelijker maken dat je in een illusie leeft, en dat alles wat je ervaart die illusie versterkt.

Dat is een heel ding, want als je dat gevoel krijgt, dan wordt heel veel waar je je nu druk om maakt niet meer zo belangrijk, het krijgt een andere waarde. Daar hoeft je verder niets aan te doen, je hoeft daar geen boeken voor te lezen, niets. Door steeds in je basis terug te keren, krijg je dat merkwaardige gevoel dat je in een illusie leeft – en dat je natuurlijk gedeeltelijk in die illusie zult moeten leven, want alle andere mensen om je heen leven op precies dezelfde manier. Maar voor jou is het niet meer een werkelijkheid. Je gaat opmerken dat het verschuift, dat alle waarden van je leven verschuiven.

Ik had dat als heel klein jongetje. 's Avonds, ik zal toen vier of vijf geweest zijn, vertelde de vertelbaboe prachtige verhalen uit het Hindoese mythische epos van de Mahabarata. Dat waren ook heel vaak gruwelijke verhalen. En ze zag natuurlijk aan me – het was al een oude vrouw – dat ik schrok, soms huilde ik ervan. Dan zei ze: 'Ja, dat verhaal is zo, maar er is ook een ander verhaal en dat hoort erbij.' En dan vertelde ze hetzelfde verhaal, maar heel anders.

Als je dat vier jaar lang iedere avond meemaakt, dan beseft je gewoon dat het gaat om je wijze van ervaren. Er is dus niet een oerverhaal wat waar is, maar het gaat om de manier waarop het verteld wordt, de manier waarop het voor jou 'werkelijk' wordt.

In die positie van dat kleine jongetje wat al die verhalen hoort van goden en demonen zijn we allemaal. Alleen, de verhalen die wij horen zijn veel saaier, zijn veel kaler. Maar het is in wezen precies hetzelfde. De Godsidee, al die zaken, zijn een manier om iets duidelijk te maken wat je eigenlijk niet duidelijk kunt maken, wat je alleen maar kunt beseffen. We weten allemaal dat er in een heleboel godsdiensten erbarmelijk zware zaken aan de orde zijn: dat je in zonde geboren wordt en tot niets goeds in staat – wie weet het niet. Waar halen ze het vandaan?

De enige werkelijkheid is de werkelijkheid die je ervaart. Je beseft ook dat die ervaringswerkelijkheid bepaald is door alles wat je al beleefd hebt. Dus gaat het erom in het nulpunt te komen. Dat is misschien een mogelijkheid om de werkelijkheid te ervaren, datgene wat niet in ons bewustzijn vertaald is. Dan blijven hele simpele zaken over, zoals dat steeds weer teruggaan naar je basis.

De kracht die jou dat voortdurend opnieuw laat doen is *inzicht*. Als het voor jou een ideaal is kun je er beter niet aan beginnen. Je moet echt inzien waar het om gaat. En dan tevens je bewust worden dat wij geweldig bevoorrechte

mensen zijn. Dat meen ik echt: wij kunnen ons hiermee bezighouden! En juist omdat we ons ermee bezig kunnen houden halen we zoveel onzin uit, willen we eigenlijk een steeds idealere toestand van onze illusie. We willen gelukkig worden, we willen bevrijd worden, noem het maar op. Dat hoort allemaal bij de illusie.

We hebben wel die mogelijkheid om ons hiermee bezig te houden. We zitten hier, met z'n allen, we hebben de kans. Het is natuurlijk duidelijk dat je in zo'n week weliswaar een begin kunt maken, maar dat je het dagelijks zult moeten doen. Er niet over denken, gewoon doen! Als je kunt telkens weer in je basis zakken. Daarvan weet je: als je er goed inzakt is er niets meer. En als er wat is, als er een gedachte opkomt, zit je er niet aan vast, je kunt weer terugkeren.

Ik garandeer jullie, als je dat doet verandert je leven, verandert je ervaringswerkelijkheid. En je kunt allerlei bezigheden uitvinden waarin hetzelfde plaatsheeft, waar je alleen maar kalm en rustig doet. Je voelt de volgorde van de handelingen, je voelt hoe het een overgaat in het ander, en je bent intussen stil. Daar heb je dan geen *enkele* oefening voor gedaan. Dat is gewoon leven – met inzicht.

Dan begint er een nieuwe reis, een tweede reis. Om dat woord te gebruiken wat tegenwoordig zo in is in de politiek: je visie op de wereld wordt *herijkt*. En dat ijkpunt verschuift, dat is zo leuk. In de politiek is dat ijkpunt eens en voor altijd vastgelegd, en dan begint het spel. Maar het ijkpunt in jezelf verschuift, dat verschuift in de mate waarin je deze ene vraag '*Kan ik eruit stappen?*' met je meeneemt. Je zet een proces in werking wat zichzelf voedt. Het enige wat nodig is is dat je er met je aandacht bij bent.

Je zult merken dat dat telkens gestoord wordt. De verhalen die ik van jullie krijg gaan eigenlijk allemaal over die storing. En ik ben heel geduldig en lief en ik geef er allemaal antwoord op, maar ik zou moeten zeggen 'Onzin, als je gestoord wordt, betekent het dat er iets niet deugt in je, dat die vraag nog niet heel belangrijk voor je is, was dat wel zo dan kun je gestoord worden.'

Er zijn natuurlijk moeilijkheden, dat is duidelijk. Maar het zijn geen problemen, het is niet iets waar je in blijft steken. Een moeilijkheid kan zelfs zo groot zijn dat je voor jezelf ziet: nu kan ik hem niet oplossen. Als je in zo'n situatie bent, je staat voor een probleem wat je niet op kan lossen, wat doe je dan? Meestal ga je er aan zitten zeuren. Maar als je het *echt* ziet, laat je het los, dan zeg je 'Nu kan het niet.' Je zegt toch ook niet van de regen 'Houd op, want ik wil naar buiten'? Er zijn omstandigheden die iets onmogelijk maken. Maar als je beseft dat het echt onmogelijk is – weg is het.

Dat hangt samen met die vraag. Want je weet dat het een kwestie van het bewustzijn is – dat het niet alleen maar een kwestie is van de gebeurtenissen in de wereld, van de situatie waarin je bent, maar dat het *ook, en in allerlaatste instantie*

alleen maar een kwestie van je bewustzijn is. Eigenlijk is het andersom: alle moeilijkheden die je krijgt, zijn mogelijkheden om hier dieper in door te dringen, en om niet met meer bezig te zijn dan noodzakelijk is. Dat is de basis om jezelf te leren kennen. Dan ben je niet meer zo kinderachtig dat je jezelf veroordeelt, dan zeg je niet 'Ja, maar ik moet dit zus en zo doen, en dat zus en zo...' Dat spreekt vanzelf, want het is niet meer gewichtig.

Ik hoorde laatst iemand zeggen: "Ik ben nu aan het mediteren, maar ik vind het wel erg zwaar."

Ik vroeg: "Wat is het zware eraan?"

"Ja," luidde het antwoord, "dat niets meer klopt."

Toen was ik echt heel verbaasd. Dat is toch fantastisch, dat niets meer klopt?

Zo zie je hoe je vastzit, op het moment dat je wat ontdekt, zeg je 'Ik heb het zo zwaar, want het klopt niet.'

Ja, waar klopt het niet mee? Met je illusie!

Dus dat gevoel dat je in een illusie leeft is heel belangrijk. Maar daar is natuurlijk een levensgrote gifadder bij, dat je dan denkt 'Ik wil die illusie kwijtraken.'

En dat gaat niet, lekker, dat gaat niet! Je kunt alleen maar zien, beseffen. Dan kan er iets veranderen. Maar je kunt vanuit je ego die illusie niet veranderen. Ja, de vorm van die illusie kun je veranderen, maar de illusie op zich blijft bestaan.

We weten het, er zijn x mogelijkheden om jezelf dan in een coma te werken en jezelf te disciplineren, en te zeggen 'Ik moet zoveel uren zitten en ik moet dit en ik moet dat.'
Allemaal illusie.

Als je dat inziet ga je dat gevecht tegen de windmolens niet aan, dan besef je zelf dat je alleen maar kunt proberen niets te zijn – niets, zeker niet iets belangrijks; en dat er dan misschien iets kan gebeuren. Maar dat kun je niet forceren, dat kun je niet willen, dat kun je niet afdwingen. Dat moet gebeuren, en dat gebeurt alleen doordat je met dat inzicht werkt en alles wat dat inzicht brengt omarmt. En rustig verdergaat, je hoeft op niemand te wachten. Dat is zo fantastisch, je hoeft alleen maar te gaan, met die vraag in je leven. Dat is de motor.

Dat is een geweldige kracht, een ongelooflijke kracht, veel groter dan alles wat je je voorneemt, dan alles wat je wilt. Dat is niet te vergelijken. Het licht je gewoon uit dat oude leven waar je je zo druk gemaakt hebt. En – je plompt er weer in terug. Natuurlijk, daarvoor ben je een gebrekkig, sterfelijk mens. Het is heel grappig dat van de grote mensen maar zelden beschreven wordt dat ze terugvallen. Maar ik verzeker jullie dat dat gebeurt, anders waren ze geen goede mensen.

Als je hiermee gaat leven verandert je leven vanzelf, daar hoef je niets aan te doen. Het is helemaal niet dramatisch en

het is helemaal niet opzienbarend, maar het verandert voortdurend, elke dag opnieuw, steeds verder, steeds verder.

Je merkt dat veel niet klopt, maar daar kun je niet meer van schrikken, dat hoort erbij. Want wat meestal beschreven is in romans en in boeken – miljoenen, misschien wel miljarden boeken – is de toestand van de beperkte geest, de geest die in zijn eigen ervaringen opgesloten zit. Dit gaat over iets heel anders, dus daar kun je je niet aan spiegelen.

Het mooie is dat we elkaar zoals we hier zitten hierbij kunnen steunen. Want het is natuurlijk duidelijk dat je, als je een beetje losraakt van je illusie, alleen komt te staan. Dan is het prettig om af en toe mensen te ontmoeten die ook beseffen dat ze in die illusie leven. Zonder dat daar nou veel over gepraat wordt, maar dat kun je voelen. Dat is de zin van bij elkaar komen hiervoor.

Dan ga je ook ontdekken dat het met die schijnbaar ondoordringbare scheiding van de geboorte en van de dood ook heel anders zit. Het is niet zo dat een kind geboren wordt – en dat er voor die tijd niets was. Dan zou met elk zaadje dat in de grond komt en wat opgroeit, hetzelfde aan de hand zijn: eerst was er niets, en dan is er een zaadje. Geloven jullie dat? Zo is het met een kind ook. En zo is het met sterven ook.

Als je een beetje vertrouwd raakt met het gevoel dat je in een illusie leeft, wordt je wereld veel ruimer. Je gaat ook meer compassie hebben met jezelf. Compassie in de zin dat je ziet dat je blijikbaar zus en zo in elkaar gestoken bent en in zo'n situatie bent, en dat daar in die situatie onmogelijkheden zijn. Daar verzet je je niet tegen, maar je zegt 'Hé, wat zou dat zijn, wat betekent dat eigenlijk?' Vanuit je illusie, vanuit je ego, zeg je 'Dat is niet goed, dat moet ik gaan veranderen, nou hupsakee.'

Maar als je dit inziet, ga je je nog meer vragen stellen. Dan besef je ook dat je voor sommige vragen bij niemand te raden kunt, dat je er zelf voorstaat; dat je blijikbaar op het punt bent gekomen dat je het zelf op moet lossen. Dat is een heel bevoorrechte positie: dat is toch fantastisch, dat je zover gekomen bent dat je het zelf op moet lossen! Maar dan is die diepgewortelde neiging tot vragen van ons, van 'Zou het niet anders kunnen', verdwenen. En daar heb je geen moeite voor gedaan, dat gaat vanzelf. Dan besef je: daar moet ik mezelf in verstaan.

Want er is natuurlijk een moment dat een mens voor het allerlaatste komt te staan. Zonder dat wij het willen gebeurt dat als we sterven, maar dan is het meestal al een beetje erg laat. Het is natuurlijk veel plezieriger om daarmee bezig te zijn voordat dat laatste moment er is.

Maar als je toch van een beloning wilt spreken: de beloning van niets zijn is heel groot.