

Het besef van de grote illusie

Huissen, 7–14 juli 1995, *dinsdag*

Hoe meer dat besef tot je doordringt dat je voor het grootste gedeelte in een illusie leeft, hoe meer je beseft dat er in jouw leven een geweldige ommezwaai noodzakelijk is. Je weet geleidelijk aan uit ervaring dat je die ommezwaai niet wilsmatig kunt maken, je kunt het zich alleen laten voltrekken.

In die uitspraak, dat het zich alleen maar in je kan voltrekken, zit al besloten dat je het krijgt, dat het *in* jou gebeurt, maar niet *door* jou. Maar het kan niet gebeuren als jij er geen aandacht aan geeft – en dat betekent in dit geval dat je het niet beseft.

Je zult merken dat je het verstrijken van de tijd, wat aldoor plaatsheeft, anders gaat ervaren. Zaken die normaal snel gingen, gaan langzamer, en langzame zaken gaan sneller. Dat komt omdat je aandacht verschoven is. En dat maakt weer dat je nog meer dan voordien gaat beseffen dat je veel klokketijd zult moeten geven aan dat tot je door laten dringen. In het begin moet je je daartoe zetten, omdat je nog helemaal opgenomen bent in dat voorlopige leven van geboorte tot dood, waar we geloven – en dat doet de hele maatschappij en de hele cultuur, alles om je heen – dat alles in een bepaalde snelheid moet. Maar je gaat langzaam beseffen dat dat maar een stukje is van jouw leven, en dat in dat andere stuk, wat steeds werkelijker voor je wordt, een totaal ander tijdsgevoel ontstaat.

Dat is heel merkwaardig, dat er een soort innerlijke klok in je zichtbaar wordt. Die innerlijke klok geeft aan hoe ver je doorgedrongen bent in dat andere, en maant je steeds meer om aandacht te geven aan die ommekeer, die zich alleen maar kan voltrekken als jij er aandacht aan geeft, ondanks het feit dat het *in* jou voltrokken wordt en niet *door* jou.

Dat maakt dat je leven, dat heel erg bepaald was, vanaf het wakker worden tot het slapen gaan, maar ook in je dromen, ruimer wordt.

Dat ‘ruimer worden’ kan zich op verschillende manieren voordoen. Je kunt het gevoel hebben dat je oneindig veel tijd hebt. Het kan zich ook zo voordoen dat je meer verbanden gaat voelen, meer invloeden gaat opmerken, invloeden die altijd al gewerkt hebben, maar waar je in je beperktheid, in je versmalling, geen verbinding mee kon hebben.

Dat maakt merkwaardigerwijs dat je leven lichter wordt, lichter te dragen. Terwijl je anderzijds steeds meer gaat opmerken – het is paradoxaal, maar zo is het – hoeveel schade je berokkent zonder dat te willen. Alleen is het nu zo dat je daar geen berouw van hebt, dat het alleen een aansporing is om alerter te zijn.

Als ik dat woord ‘alerter’ gebruik, betekent dat niet de alertheid die wij normaal kennen, daar zit spanning in. Het betekent een alertheid die ziet, tot zich neemt – en dat is dat. Er worden geen resultaten geboekt. En het besef dringt steeds dieper door dat het eigenlijke werk erin bestaat dat je je hierin verdiept, dat je je hier helemaal aan geeft: dat je dus

niet meer bezig bent, maar dat je je geeft. Je geeft aan datgene wat gebeuren moet, waarvan je niet weet wat het is. Want het kan heel best zijn dat wat er gebeuren moet helemaal niet zo prettig is. Het kan zijn dat het een groot verdriet is, of pijn, of onmacht. Maar het heeft niet meer die betekenis die het vroeger had. Je beseft dat het blijkbaar nodig is, dat het niet een of andere kwaadaardig inmenging is, erop gericht om jou pijn te doen, maar dat het nodig is om ontslakt te worden, om ontdaan te worden van allerlei aangroei en aanslibsel.

Dat heb je tot nu toe niet gekend. Tot nu toe was het altijd zo dat je erop uit was om iets te zijn, wat ook maar: iets te zijn in je eigen ogen, iets te zijn in andermans ogen, iets te zijn in de maatschappij. Nu ga je beseffen dat het eigenlijk gaat om het afpellen – en dat kun je niet eens zelf doen – van alles wat er aan jou niet toe doet. ‘Niet toe doet’ in de zin van: eigenlijk niet bij jou behorend, bij dat wezen dat van leven tot leven gaat. Terwijl je tevens dankbaarder wordt voor het feit dat je hier mag zijn, dat je getuige mag zijn van wat er allemaal gebeurt, en dat jij de gelegenheid krijgt om daarbij te zijn.

Dat getuige zijn van wat er allemaal gebeurt, maakt tevens geleidelijk aan jouw opgave duidelijk, want jij hebt in dat geheel waar je in staat en waar je van bent, iets te doen. Dat ‘iets’ wat jij te doen hebt kan geen enkel ander wezen in de wereld doen, alleen maar jij.

In het begin schrik je daarvan, en je beseft hoeveel tijd je verdaan hebt met dat iets zijn wat je niet bent. Maar gelukkig ben je nu zo ruim geworden dat je daar niet over gaat zeuren. Je ziet alleen steeds pragmatischer wat er gebeuren moet. Je begint ook te beseffen dat het feit dat dit je gewordt betekent dat je verder mag gaan, dat het niet afgesneden zal worden – al lijkt het soms dat de concrete werkelijkheid het onmogelijk maakt, al lijkt het soms dat het niet kan. Maar je hebt in dat beseffen van de grote illusie ook al gemerkt, dat wat niet mogelijk lijkt eigenlijk alleen maar een tekort is aan inzicht, maar dat het, als je dieper erin doordringt, plotseling wel mogelijk is.

Dat hangt samen met het verschuiven van het gevoel voor de tijd. Je gaat een steeds duidelijker besef krijgen dat er zaken

van de lange termijn en van de korte termijn zijn. Je gaat niet meer proberen zaken van de lange termijn op te lossen op de manier van de korte termijn, en omgekeerd.

Je gaat beseffen dat je voor het eigenlijke werk een lange adem nodig hebt.

Dat weerspiegelt zich in je gewone, lichamelijke ademhaling. Die wordt langzamer. Je merkt tevens dat die adem die langzamer gaat, jou in staat stelt meer op te merken. Het mooie is dat je daar niets aan hoeft te doen, je hoeft niet tegen jezelf te zeggen 'Ik moet nu langzaam ademen.' Dat gaat vanzelf. Hand in hand met dat besef, regelt die adem zich naar jouw innerlijke werkelijkheid.

Je gaat dan ook beseffen dat de oefeningen die je kunt doen het werk zijn van buiten naar binnen, maar dat je nu toe bent aan andersom: van binnen naar buiten. Dus je houdt je adem niet langzaam, maar je adem *is* langzaam. En je lichaam, die hele oude vergeten vriend, luistert onmiddellijk. Er is geen seconde tussen, als jouw innerlijke werkelijkheid verandert, verandert je lichaam. Dat gaat heel ver: je smaak verandert, de dingen die je belangrijk vindt veranderen. En het aller geweldigste daaraan is dat je daar niets aan doet: dat gebeurt, aldoor maar gebeurt dat.

Dus op den duur is het ook niet moeilijk om aandacht te geven aan die innerlijke constellatie in jezelf. Je begrijpt dan ook dat dat niet volgens een boek kan, of volgens een leraar; dat het iets is wat zich aan jou moet openbaren. Het kan zich niet aan een ander openbaren, het kan zich alleen aan jou openbaren.

Zo ga je merken dat die schijnbare massaliteit van de wereld, met zijn miljarden mensen, zijn globalisering op allerlei gebieden, behoort tot de ontwikkeling van de evolutie, maar dat die niet geldt voor de mens die naar binnen gaat. De mens die naar binnen gaat raakt thuis in een totaal andere wereld. En die totaal andere wereld is ons aller erfrecht, daar hebben we allemaal recht op, dat kan niemand ons onthouden. We hoeven het alleen maar te ontvangen, innerlijk onze hand open te houden om het te ontvangen. Het wijst vanzelf de weg.

Natuurlijk ga je die weg. En, zoals ik daarnet al zei: pijn, moeite, verdriet, uitputting horen daar bij. Maar je hebt niet meer het gevoel dat het van buiten komt, dat het je aangedaan wordt. Het is nodig voor het proces in jezelf.

Langzaam openbaart zich zo jouw opgave. Dan is het natuurlijk heerlijk als je met mensen kunt zijn die daarmee bezig zijn, dat helpt, dat helpt echt. Natuurlijk merk je dat iedereen die bezig is ook nog zijn eigen kleine particuliere besognes heeft. Daar word je niet boos over, want dat hoort erbij. Je merkt bij jezelf ook hoeveel klein gekriebel er is wat nog gekend wil worden. Dat is ook noodzakelijk, en dat is

bij die anderen ook. Dus daar maak je geen stennis over, je drinkt alleen in hoe de anderen bezig zijn.

Soms lijkt het in de maatschappij alsof je in een hele vreemde wereld gekomen bent, waar andere wetten gelden. Maar als je er lang bij stilstaat merk je dat er zelfs daar, waar de mensen niet bewust bezig zijn, sporen van aanwezig zijn. Dat maakt je heel blij. Je gaat merken dat in allerlei kleine dingen hetzelfde oplicht van dat andere. Dan ontstaat daardoor tussen jou en die andere mensen een lichtere verhouding, je krijgt het gevoel 'O ja, dat is het spel waartoe ik behoor, laat ik het goed spelen.'

Dat betekent zeker niet dat je daar somber over doet of met een moeilijk gezicht loopt, dat is de bedoeling niet. Zonder dat je zelf een frons trekt is er al zoveel leed in de wereld, daar hoeft je niet nog eens wat bij te doen.

Je bent aan de andere kant ook niet een soort van zendeling. Dat staat ver van je af. Je hebt ook niet het gevoel dat je maar blijheid moet brengen. Je leert maat kennen, verhouding. Dat maakt je leven heel licht. Je kunt soms in een hele benarde situatie opeens iets heel gek binnenkrijgen, en dat neemt de benardheid weg. Dat is allemaal wonderlijk.

Als je dan nagaat wat je eigenlijk alleen maar hoeft te doen, namelijk aandacht geven, dan schrik je. *Zo* weinig hoeft je maar te doen, alleen maar aandacht geven, en alles gebeurt!

– *Vraag*: Een illusie hebben, is dat hetzelfde als een beeld ergens van hebben?

– *Maarten*: Dat hoeft niet natuurlijk. Je hebt voortdurend beelden in jezelf, maar wij hebben ons in het leven nooit afgevraagd waar die beelden vandaan komen. We hebben net gedaan alsof die beelden die in ons opflitsen objectief zijn. Als jij zegt 'Ik zie Maarten daar zitten,' dan vraag je je niet af 'Is dat wel Maarten, of is dat een beeld in mezelf?' Dus als je aandacht gaat geven aan alles wat je ziet, alles wat je hoort, alles wat je opmerkt, alles wat je ervaart, en je bent je steeds bewust dat dat beelden in jouzelf zijn – beelden die soms ook duidelijke gevoelswaarde hebben – dan ga je anders kijken, anders luisteren. Je weet het eigenlijk nog niet.

– *Vraag*: Je ziet het betrekkelijk.

– *Maarten*: Ja, je ziet het betrekkelijk, en dat is niet erg, dat is de stand van zaken. *Zo* zijn we allemaal, zo zijn we geworden. Maar nu gaan wij ons dus bezighouden met wie we geworden zijn. Als je je daarin verdiept, openbaart zich een onuitputtelijke schat aan je. Je gaat merken dat het beeld, het gevoel dat je van iets hebt, verbonden is met veel meer dan je ooit zelfs hebt kunnen dromen. Dus je

aandachtsrichting verandert. Je houdt je niet meer bezig met wat jij er voor betekenis aan gegeven hebt, maar je keert je ogen eigenlijk om, je kijkt naar binnen, naar waar het vandaan komt.

Dat betekent dat je gaat opmerken dat waar het vandaan komt veel en veel ruimer is dan je ooit hebt kunnen dromen. Het is een aandachts-verschuiving. En door die aandachtsverschuiving word je vanzelf stil, ben je niet meer op jacht. Je beseft dat op jacht zijn een verkeerde manier is, dat je aan het begin moet beginnen, daar waar het ontstaat: in jezelf. En dat is eindeloos. Intussen leef je, je hebt dingen te doen, hele concrete dingen, maar je bent er niet meer afhankelijk van. Je moet voedsel hebben, dat is duidelijk. En je moet een ruimte hebben waar je alleen kunt zijn. Maar daarmee houdt het op.

Wat ik nu vertel is wat op allerlei andere manieren door de mystici is verteld. Alleen, die hebben het vreselijk gewichtig gemaakt. Het is niet zo gewichtig, en het is niet aan dingen gebonden: iedereen kan aandacht naar binnen hebben en ontdekken. Daar kun je geen diploma voor krijgen, het gebeurt gewoon. Je hoeft alleen maar aandacht eraan te geven. De sleutel die ik jullie geef is een hele simpele sleutel, het slot is ook een heel simpel slot. Je moet het gewoon doen, en dan ga je merken 'Hé, alles is anders!' Een heleboel energie besteed je niet meer, want je hoeft niet meer iets te zijn. Dat is zo'n geweldige verlichting in je leven: je hoeft niet meer iets te zijn, je bent gewoon die je bent. Je hoeft al die energie die je anders nodig hebt om zo en zo te lijken, niet meer te besteden. Dat is een ongelooflijke opluchting.

– *Vraag:* Als ik het goed begreep had je het over een tendens in de evolutie van de mensheid naar globalisering toe...

– *Maarten:* ...en ook naar de verzelfstandiging van ieder van de individuen. Dus het gevoel van 'Ik ben ik, en daarbuiten is de wereld, daarbuiten is de ander.' En daarmee tevens het verlies van het gevoel dat we allemaal één zijn. Terwijl je toch – dat is een moeilijk punt – ervaart dat alles eigenlijk één is; en dat jij daarin toch een accent bent, en een accent dat niet gemist kan worden.

– *Vraag:* Maar is dat dan ook de richting van de evolutie?

– *Antwoord:* Ja, die hele langzame evolutie van alles, waar de mens ook toe behoort, heeft plaats over miljoenen jaren. En dat accent dat de mens is gaat daarin mee. Maar omdat wij een veel verder georganiseerd bewustzijn hebben, kunnen wij ons ervan bewust worden wat er plaats heeft. Maar je bewust worden van wat er plaats heeft, impliceert dat je niet meer denkt aan sperzieboontjes, en ook niet meer denkt aan wie je eigenlijk vertegenwoordigt in de wereld. Dus dat is een hele stap. Die stap wordt je mogelijk gemaakt door het feit dat je zo'n ver ontwikkeld bewustzijn hebt, dat zich bewust kan zijn van zichzelf, dat zich bewust kan zijn

van wat er in het bewustzijn gebeurt, dat zich bewust kan zijn dat er allemaal beelden in je opflitsen, dat zich bewust kan zijn dat het nog niet weet – ik zeg 'Nog niet' – hoe dat gaat, dat dus ontzag krijgt voor dat hele simpele feit dat je dingen kunt zien, dingen kunt horen en dingen kunt beseffen. Dus de verwondering wordt enorm groot. Je hobbelt niet zomaar meer over alles heen. Alles krijgt betekenis. En je gaat beseffen hoe afhankelijk je bent van iedereen: de stroom die je ontvangt, de transportsystemen die we hebben, het heeft onmiddellijke gevolgen in je leven. Daar staan we nooit bij stil.

Zo raak je los van die pieteputerige belangenwereld waar je normaal in leeft. De paradox is dat je aan de ene kant steeds dieper gaat beseffen hoe ongelooflijk afhankelijk je bent van alles en iedereen, en aan de andere kant merk je dat die innerlijke reis daar niet van afhankelijk is, zelfs niet van het sterven van je lichaam. Ik denk dat het erbij hoort.

– *Vraag:* Als je dan naar die hele technologische ontwikkeling van de maatschappij kijkt, komt dat voort uit hetzelfde wat bij mij 'pieteputer'?

– *Maarten:* Ja, dat is het beperkte besef dat alles wat je ervaart zo zou zijn, terwijl je geleidelijk aan gaat beseffen dat dat niet zo is, dat het ook iets anders is. Dat maakt je, op een heel natuurlijke, vriendelijke manier los van de beperktheid. Daar hoeft je dan geen oefeningen voor te doen, dat vind ik zo heerlijk. Je hoeft geen cursus te doen, niets. Je hoeft er alleen maar aandacht aan te geven. Het openbaart zich vanzelf.

Je gaat ook meer compassie hebben met wat we nu de 'pieteputerigheid' noemen. Je ziet heel duidelijk dat als je er nog steeds vanuit gaat dat alles wat je ziet en hoort maar één betekenis heeft, dit het gevolg is. Dat is onvermijdelijk. Er zijn dan ook geen schuldigen. Als je nu vreselijk graag een schuld zou willen aanwijzen, dan is het dat je niet bewust wordt hoe het eigenlijk is. De Boeddha noemde het 'onwetendheid', dat vertaal ik door 'onbewustheid'.