

Het terugvinden van de innerlijke draad

Huissen, 7–14 juli 1995, woensdag

We hebben in de afgelopen dagen samen ontdekt dat ieder van ons, ook als hij zich daar niet bewust van is, een richting in het leven heeft. Die richting bepaalt hoe je je verhoudt tot het leven waar je instaat. Dat bepaalt natuurlijk ook heel duidelijk je handelingen, de houding die je hebt tegenover alles wat je overkomt, en wat je van daaruit gaat doen.

Dus het bewust leren kennen van je eigen richting is waarschijnlijk het allerbelangrijkste in het leven.

We hebben erbij stilgestaan waarom dat zo weinig bewust is, of heel fragmentarisch. Als we ons beter bewust zouden zijn van die richting van onszelf, zouden we ook eerder besef krijgen van onze positie, van onze plaats in het geheel dat we zijn – ik zeg nu met opzet niet ‘Het geheel waartoe we behoren,’ maar ‘Het geheel dat we zijn’ – en wat dat inhoudt, dat je dat geheel bent waarin jij jouw eigen leven hebt.

Hoe langer je met deze materie bezig bent, hoe complexer het blijkt te zijn en hoe meer je beseft dat je weinig hebt aan enkelvoudige kretten erover, dat je je daar dag aan dag mee uiteen moet kunnen zetten.

Het leven dat wij leven maakt dat niet zo eenvoudig. Als je niet oplet word je geleefd door alles wat er moet, of door alles wat je denkt dat er moet. De maatschappij zadelt je op met een heleboel dingen die je misschien niet eens nodig hebt. Dat is een invloed die je niet moet onderschatten, want dat is dag in, dag uit. Niet alleen via de beeldbuis – die er een heel machtig onderdeel van is – maar ook via de kranten, de burens, je naaste, de simpele dingen die gebeuren moeten. Alles heeft een richting, heeft een bedoeling, gaat ergens naartoe, en dat is wat je dag aan dag bereikt.

Zo'n week als we nu hier hebben is, in de tijd gemeten, in dat hele jaar als invloed gezien maar een kleinigheid. Dat kunnen we alleen maar goed maken door de intensiteit van deze momenten te verhogen. En dat kun je niet willen. Dat is weer een van de merkwaardige hindernissen: die intensiteit moet in je groeien, anders heb je hem niet ter beschikking. Je kunt niet op de eerste dag van een lange sessie plotseling die intensiteit hebben, terwijl je er de rest van het jaar, beïnvloed door eb en vloed van het leven, eigenlijk niet in thuis bent. Daarom hebben we ook lang stilgestaan bij mogelijke middelen die ons helpen om de aandacht voor die innerlijke richting te verhogen, om dat te redden uit de maalstroom van indrukken en verplichtingen die er nu eenmaal is. We leven niet meer in een eenvoudige maatschappij waarin alleen het allernodigste belangrijk is. Het tegendeel is zelfs waar, het allernodigste is al zo vanzelfsprekend aanwezig dat we er nog een hele massa omheen hebben die niet nodig is, maar die elke dag langs ons heen spoelt.

Dat is de situatie waarin we zijn. Daar kunnen we verdrietig over zijn en we zouden wat anders kunnen willen hebben, maar zo is het. We leven in steden, we zijn nauwelijks in de natuur. In een flat kun je, als je op een beetje hogere verdieping zit, de wolken zien, dat is al heerlijk, dat is er nog altijd. Maar je hebt niets aan die wolken die voorbijrijden als je niet de stilte in je hebt om het op te merken, om het

spel van de wolken tot je door te laten dringen, zodat je weer even aansluiting hebt bij dat geheel dat je bent. Dat is nodig. Het is nodig dat je elke dag telkens weer die aansluiting zoekt, dat je daarin onverbiddelijk bent, dat je geen handeltje drijft met jezelf. Daarom kun je het ook niet laten bij twee keer een poosje zitten. Je zult het telkens op de dag moeten zoeken, zólang tot je ernaar gaat verlangen. Als dat eenmaal het geval is, zorgt het voor zichzelf.

Maar er is een periode dat je moet beseffen dat jij er heel bewust iets voor moet doen, dat je heel bewust die momenten moet vinden. Dat kunnen niet alleen maar die twee momenten op de dag zijn die je daarvoor bestemd hebt. Je zult moeten leren om in al de werkzaamheden die je hebt te doen diezelfde concentratie terug te vinden, in te gaan op dat werk. Niet alleen als iets wat een resultaat heeft – want alle werk heeft natuurlijk een resultaat – maar omdat je het werk zelf ziet als een mogelijkheid om vanuit de stilte in jezelf, omdat er niets anders is dan dat wat je doet, het contact te herstellen met je eigen innerlijk, met je eigen richting.

We hebben er in de afgelopen tijd ook bij stilgestaan dat wat in die hele evolutie over miljoenen jaren is overgebleven een richtinggevoel is – zo noem ik dat maar voor het gemak – dat maakt dat je in situaties kiest voor dit en niet voor dat. Maar dat richtinggevoel – wat je als klein kind nog hebt – verlies je, want je moet je terecht vinden in die complexe maatschappij van de ouderen, en je wordt overweldigd door wat je ouders zijn, waar zij voor staan, wat ze willen, door hun inzichten in het leven. En daarna komen nog de leerinstituten die je doorloopt en alles wat daaraan vastzit, de vrienden en vriendinnen die je opdoet, ieder ook weer met zijn inbreng. Dat is in een kort tijdsbestek ongelooflijk veel. Dus dat je dan die innerlijke richting die je gaat, en die je je als opgave gesteld hebt voordat je geboren werd, kwijtraakt, is heel vanzelfsprekend.

Je moet dus dagelijks iets doen om die onzichtbare draad van je leven weer bewust te hebben. Ik begrijp heel best dat dat niet zo eenvoudig is, want je zit al vol met alle mogelijke

zaken om na te streven, dingen die je voorgehouden zijn, waarover je gehoord hebt, waarvan je gelezen hebt. Maar hiervoor moet je echt terugvinden wat jij nu hier zou willen doen – *terwijl* je overweldigd bent door de complexiteit van de wereld waar je ingekomen bent, en in die complexiteit al een richting gekozen hebt, een vak gekozen hebt, een werk, een positie.

Ik som dit expres allemaal op om je bewust te maken waar je voor staat. Dat is niet niks. Daarom is het noodzakelijk om iets te doen wat dagelijks terugkeert. In verhouding tot al die andere invloeden van het voorlopige leven, dat voorlopige leven wat ieder van ons leidt van geboorte tot dood, zijn die momenten die we bewust kiezen toch al klein. Daarom is het zo belangrijk dat de intensiteit van die ogenblikken ons geleidelijk aan, op een vriendelijke manier, losmaakt van de overheersing van het voorlopige.

Dan begrijp je ook wel dat dat niet kan, *echt niet kan*, met de hardheid van de wil, het jezelf dwingen om dit of dat te doen. Want die wil is nu precies van de wereld van het voorlopige waar je afstand toe moet krijgen. Dit is echt een punt wat veel mensen moeilijk begrijpen. Als je jezelf dwingt, bereik je net niet wat je zo vreselijk graag wilt: thuisraken in je eigen opgave, contact hebben met je eigen richting die absoluut niets te maken heeft met wat je nu aan het doen bent. Je kunt als je eenmaal die voeling hebt gekregen, wel aan wat je nu in de wereld aan het doen bent de lading van dat innerlijk verlangen geven.

Dit laatste heeft niets te maken met je problemen. Die problemen horen thuis in die verwarde wereld van het voorlopige. Daar komen ze uit voort, en soms verdwijnen ze even en dan komt er weer een andere op, en zo ga je door. Dit is een totaal ander iets. Dit is voorzichtig *proberen*. Mensen vinden het erg vervelend als ik dat zeg, maar het is niet anders: het is proberen. Het is niet opeisen, het is niet in bezit nemen, het is niet toevoegen, het is niet verzamelen. Het is levend in je laten worden. En leven is ongrijpbaar, dat kun je niet bezitten. Het is telkens anders, en jij moet zo veranderlijk kunnen zijn dat je meegaat.

Het is echt heel nodig dat je beseft dat je op het geestelijk pad niet kunt zeggen 'Ik ben daar en daar.'
Ik hoor het zo vaak 'Ik ben al daar en daar,' of 'Ik ben pas daar en daar.'
Zo zit het niet. In de mate waarin je aandacht geeft aan datgene wat zich niet aan je opdringt – dat is ook nog zoiets, het dringt zich helemaal niet aan je op, je moet het dus een kans geven zich aan je te vertonen – in die momenten dat je daar aandacht aangeeft kom je in een totaal andere wereld. Het is nog precies dezelfde wereld waar je een seconde tevoren in was, maar jij hebt innerlijk een andere plek van waaruit je bent. Dat maakt het nu net uit.
Natuurlijk wordt het in de loop van de dag, als je al vanuit

die plek in de wereld bent, weer overspoeld door het bekende, door het gewone. Daar moet je niet verdrietig over zijn, zo werkt dat, net zo goed als de regen die naar beneden komt de aarde nat maakt. Maar je moet goed beseffen waar het om gaat, en alle mogelijkheden aangrijpen waarin je die voeling, dat contact kunt herstellen.

Want zoals ik al zei, je kunt het bijna in alle werk terugvinden – als jij tenminste werk doet waarbij je niet iets hoeft te zijn. Want als je iets moet zijn wordt het hels moeilijk, dan zet je je in de houding. Als je een beetje rustig naar je leven kijkt, en je doet het gedurende langere tijd, dan merk je dat je altijd iets moet zijn, in ieder geval naar je eigen gevoel. Dat maakt het weer onmogelijk om dat te ontdekken wat er al altijd is, wat dus niet iets hoeft te zijn. Het is heel interessant om echt te gaan opmerken hoe je *voortdurend* iets poogt te zijn. En de mensen beoordelen je op dat wat je wilt zijn, en zij doen dat ook...
Ha, ha, wat een wereld. Waar is nu die innerlijke draad, die de richting zou moeten zijn in je leven?

Ik hoop dat jullie begrijpen dat het een heel fundamenteel iets is, dat dit in feite het wereldprobleem is: hoe kunnen we voeling krijgen met het geheel dat wij zijn en vandaar uit leven, zodat we niet alleen dat armzalige voorlopige stukje op leven en dood verdedigen ten aanzien van alle anderen, maar al die anderen een plek hebben in ons. Dan begrijpen we ook dat gepraat over 'altruïsme' en 'eerst de ander en dan ik', echte onzin is. Dat beschrijft niet de werkelijkheid. De werkelijkheid is dat je het geheel bent, en dat je je daarvan bewust kunt worden. Vandaar uit wijst het zich zelf of je 'ja' zegt of 'nee' zegt. Zonder verbetering, ontspannen, zodat je 'nee' even liefdevol is als je 'ja', zodat het je afwenden even liefdevol is als het erop ingaan.

Het is dus een totaal ander leven. Dat begint bij hele eenvoudige dingen. Ten eerste dat je zoveel mogelijk in de dag je basis terugvindt, zodat je adem je kan helpen om de spanningen af te laten vloeien. En verder dat je probeert in al die werkzaamheden waarbij je niet iets hoeft te zijn, diezelfde aandacht en stilte terug te vinden die je vindt in het stille zitten bij jezelf.

Ik denk dat alleen zó de relaties tussen mensen kunnen veranderen tot een in vriendschap bij elkaar horen, ook als we allerlei dingen menen op te merken die die ander negatief doen zijn. Je begrijpt dat ieder op zijn weg af en toe uitschiet, af en toe wilde bewegingen maakt – uit onmacht, niet om jou te kwetsen, of omdat hij nog zo in de greep is van het schijnbaar werkelijke van het voorlopige leven dat hij meent dat hij zus of zo tegen je moet optreden.

Als je dat nu maar rustig elke dag doet, en de keren dat je het niet doet geen reden voor je zijn om jezelf om de oren te slaan. Want je weet dat er straks ook nog een gelegenheid is.

Er zijn wel mensen die dan tegen me zeggen 'Ja maar, als je dat zegt "Ik doe het wel strakjes", dan doe je het nooit.' Dat is niet waar. Als je echt heel oprecht zegt 'Ik doe het strakjes,' dan komt dat moment heus wel.

Maar zelfs bij dat 'ik doe het strakjes'-zeggen blijkt al hoe bewust je het moet doen. Je zou kunnen zeggen: hoe kun je oefenen zonder ergens aan vast te zitten.

Dat is het eigenlijk: *hoe kun je in je leven wakker blijven zonder aan een regel vast te zitten?*

Want alleen daaruit, uit dat contact, die voeling die je hebt, verandert je leven.

– *Vraag:* Als ik het goed gehoord heb, heb je gezegd 'De richting bepaalt je handelen.' Hoe verhouden zich je conditioneringen daartoe, want ik heb meer het gevoel dat je handelen bepaald wordt door alle programma's die je in je hebt.

– *Maarten:* Ja, dat is ook zo. Daar heb ik het de hele ochtend over gehad.

– *Vraag:* Maar toch zeg je: de richting bepaalt...

– *Maarten:* Als jij in je leven je *bewust wordt* van die richting, dan...

– *Vraag:* ...dan pas.

– *Maarten:* Dat is wat ik gezegd heb.

– *Vraag:* Kan je aan die richting in je leven woorden geven? Want ik heb zelf zo'n vaag idee, of bewustzijn, van een richting, maar ik kom helemaal niet op de woorden die daarbij horen.

– *Maarten:* Dat is ook helemaal niet nodig. Je mentale sector wil er graag een woord voor hebben. Maar dat is dan een probleem van die mentale sector. Het is voldoende als je je richting ontdekt.

– *Vraag:* Je ontdekt toch niet 'iets', je ontdekt toch niet je richting – en dat is het? Ik denk dat ik altijd heel alert, heel stil zal moeten zijn...

– *Maarten:* Natuurlijk, daarom had ik het erover dat je zoveel mogelijk momenten in je leven moet vinden waarin je zo stil bent dat je weer contact hebt.

– *Vraag:* Ik zit te puzzelen over jouw opmerking 'Als je iemand moet zijn in de maatschappij.' Ikzelf beschouw dat dan als een spel. Soms moet je iemand zijn om iets te bereiken, maar dat is toch niet de werkelijkheid...

– *Maarten:* Dan ben je een heel eind, als je het gevoel hebt dat het niet de werkelijkheid is.

– *Vraag:* Dat wil ik nou niet zeggen, dat geloof ik niet zo. Maar ik maak natuurlijk veel mensen mee die nog carrière willen maken, en tegenwoordig vooral vrouwen, en daar kijk ik dan toch wel tegenaan van 'ja, misschien is het voor jou belangrijk, maar er zijn nog wel andere dingen...'

– *Maarten:* Dat is dan een hele verzachting van de pijn. Maar je zult je toch realiseren dat je onbewust iets denkt te zijn. Dat is ons aller deel.

– *Vraag:* Of dat nog nodig denkt te hebben.

– *Maarten:* Ja, dat denk je niet eens, het is veel onbewuster. Als je al denkt 'Ik heb het nodig,' dan is er al een stuk bewustzijn – in de zin van: wie zijn kinderen liefheeft, die kastijdt ze... Maar hoe meer je het gevoel krijgt dat je zoals je bent altijd iets vertegenwoordigt, kom je er losser van te staan en kun je er op een bepaald moment een beetje vrolijk mee omgaan. Dat is heel nodig, humor relativeert het.