

Van binnenuit leven

Huissen, 7-14 juli 1995, donderdag

Ik zei vrijdagavond dat het heel moeilijk voor ons is om van binnenuit te leven, en iets simpeler om van binnenuit te doen. Wat bedoel ik daar mee?

Het is misschien het gemakkelijkste aan de hand van een lichaams oefening duidelijk te maken.

In een oefening moet je op een bepaald moment een commando geven, dat je wilt buigen, dat je wilt opstaan, dat je wilt staan, dat je wilt lopen. Dat is heel natuurlijk. Maar wat wij altijd doen is dat we aldoor dat commando *blijven* geven. Daardoor zijn we niet in staat zijn om, als de beweging eenmaal ingezet is, te gaan beseffen wat er gebeurt. We volgen dus niet wat er gebeurt *nadat* we het commando gegeven hebben. Dat is eigenlijk precies hetzelfde.

Omdat we niet volgen wat er gebeurt, zijn de spieren altijd net iets meer aangespannen dan noodzakelijk is. Daardoor worden ze natuurlijk op den duur niet soepel. Ik heb het in mijn eigen leven beleefd. Ik zat vroeger op een kussentje, mooi in kruiszit. Dat heb ik veertig jaar gedaan, en blijkbaar heb ik niet ontspannen gezeten, zodat ik op den duur last van mijn heupen kreeg.

Dit is jullie natuurlijk wel duidelijk, hoewel je er misschien even bij stil moet staan. In Tai Chi bijvoorbeeld is de hele 'vorm', de verschillende houdingen die je inneemt, voorgeschreven, en dat kun je leren. Daarbij is heel precies, van de handen en voeten, het lichaam, de schouders, de rug, aangegeven hoe dat moet zijn. Maar het begint pas iets te worden als je kunt voelen dat de energie in de ene stand niet stroomt, en in de andere stand wel. Ook dat is precies hetzelfde.

Nu in het gewone leven. Daar wordt ook steeds van je gevraagd om iets te doen, om iets te laten, om iets te willen, om iets niet te willen, om het zo te doen en niet zo te doen. Daar ben je door je denken-voelen mee verbonden, in je gewone leven is het je denken-voelen wat de dingen doet. Ik weet wel dat daarachter de oerenergie aanwezig is, anders kon je niets doen. Maar daar ben je je niet bewust van. Je bent je bewust van wat je denken-voelen ervan doorgeeft. En dat denken-voelen kan nooit volgen, het moet altijd iets doen. Dat is de aard van het denken-voelen: het is bezig. Dat uit zich in alles, in je zitten, in je lopen, in je staan, in je luisteren, in je praten, in je handelen, in je oordelen, en nog veel eerder in je ervaren. Je kunt dus eigenlijk niet luisteren en je kunt ook niet kijken. Je neemt aan dat wat er in je bewustzijn gebeurt de werkelijkheid is. Dat is onze situatie.

We hebben het er al over gehad hoe dat komt, hoe de evolutie van het menselijk bewustzijn zo is gegaan. Dat hebben we niet gekozen, het is gebeurd. De vraag is nu, en

die heb ik al eerder in de week gesteld: kun je uit die werking van het denken-voelen stappen? Ik heb toen gezegd: we leven in een illusie, we leven in datgene wat het denken-voelen, het bewustzijn, in onszelf projecteert.

Dan gaan we nog niet eens in op het mysterie van die bewustzijnsbeelden, want waar mogen die wel vandaan komen? Het is natuurlijk heel wonderlijk dat als jij naar een stoel kijkt, het bewustzijnsbeeld van die stoel in je omhoog flitst. De weg van het licht op je netvlies is allemaal heel bekende kost: de gezichtscellen en -zenuwen worden geprikkeld, en dat gaat naar het bewustzijns-centrum. En dan plotseling, wonder boven wonder, flitst daar een bewustzijnsdia op, en je zegt 'Ik zie een stoel.' Maar dat wonder gebeurt wel elke seconde van je leven! Daar staan we nooit bij stil, dat weten we nauwelijks.

Aan de hand van dat bewustzijnsbeeld leven we, duizenden bewustzijnsbeelden. En die bewustzijnsbeelden worden ook nog gekleurd in de loop van je leven.

Toen ik nog les in ontwerpen gaf – ik was grafisch ontwerper – op een school, had ik ook een les waarin ik de verschillende seizoenen in abstracte kleurvlakjes liet uitbeelden: zomer, herfst, winter, lente. Als je dat opgaf kon je normaal aan die tekeningen heel duidelijk zien wat de herfst was, wat de lente was, wat de winter was. Er was één meisje, een heel begaafd meisje, dat maakte van de zomer een heel fijn mozaïek van nauwelijks van elkaar verschillende grijs tinten. Dat was heel mooi, maar het is natuurlijk niet iets wat je bij de zomer denkt. Ik ben eens met haar gaan praten, en toen bleek het dat ze haar vriend in de zomer bij een motorongeluk verloren had. Dus was de zomer zo voor haar.

Dat geeft heel duidelijk aan hoe de innerlijke constellatie, de innerlijke werkelijkheid die dus niet de visuele werkelijkheid is, alles kleurt wat je ziet.

Nu is de vraag: kunnen wij ons daar bewust van worden? Kunnen wij ons bewust worden van de werkzaamheid van het denken-voelen?

De eerste gedachte die dan bij je opkomt is dat je graag een beetje zou veranderen, zodat je niet meer zo afhankelijk bent van die zintuiglijke werkelijkheid, van geluid, licht, gezicht, gehoor, tastzin. En je probeert daar wilsmatig iets aan te veranderen. Dat kun je doen, maar dat betekent altijd dat je het mutileert: je laat het niet intact. Dat is een dilemma. Daarom is het niet zo verwonderlijk dat er in India een

gevleugeld gezegde is ‘Zo onverschillig als een yogi.’ Een yogi kan dat beheersen, maar daarmee verliest hij het contact met de wereld, hij verliest het contact met het leed, hij verliest het contact met de vreugde. Dat is dus de weg niet, dat is duidelijk.

Het komt erop neer dat het denken-voelen, wat voor ons een werktuig is om dingen te doen, zich gaat bepalen tot het doen van de dingen die nodig zijn: tot dat en niet verder. Maar de rol van het denken-voelen is in ons leven heel anders, die is oppermachtig. En – dat is de aard van het denken-voelen – het is altijd bezig, het is altijd in beweging, altijd. Als het wel eens niet in beweging is, schrik je je dood, dan heb je het gevoel dat je niet meer bestaat. Daarom zijn al die woorden over stilte en leegte zo leeg, zo hol, want dat is allemaal vanuit dat bezige denken-voelen. Je kunt het er ook niet mee stilzetten.

In die wereld van het denken-voelen – dat is die voorlopige wereld van de zintuigen, van geboorte tot dood – leven we. En dan hebben we allerlei ideeën over God en over de eeuwigheid, maar het is allemaal in dat bezige, in die beweging van het denken-voelen. Ook een heel rustig mens, een filosofisch mens, bevindt zich in het domein van dat bezige denken-voelen. En we weten, de wereld die we in elkaar gezet hebben met het denken-voelen, met een Godsidee en met religies – dat is niet zo best. Ik denk dat dat ook steeds duidelijker zal worden.

Toch weet ieder van ons, op zijn manier, dat er iets anders is dan die altijd durende beweging van het denken-voelen. Nu is de vraag: kun je er iets aan doen, kun je het verlaten? Het is erg jammer, maar er is maar één weg, en dat is je bewust worden, je bewust worden van het denken-voelen. Alles wat je weet, alles wat je ervaart, alles wat je hoopt, alles wat je vreest, alles wat je graag wilt volbrengen, het is allemaal van dat denken-voelen.

De psychologie houdt zich ermee bezig om het denken-voelen een beetje normaal te krijgen. Dat lukt ook heel vaak, maar dat heeft nog niets te maken met het basisprobleem. Het basisprobleem is: kun je met die je eigenlijk bent, los van je verleden, los van je denken-voelen, kun je daarmee leven, kun je van daaruit leven? Kun je leven vanuit die hele oude, lange vertelling die niet één leven, maar vele, vele levens omvat? Kun je van daaruit hier in de wereld zijn, met de richting die zich langzamerhand aan de oerimpuls heeft gehecht, door alles wat je ooit al eens ervaren hebt, maar waarvan je nu niets meer weet? Je leeft nu in het denken-voelen van vandaag.

Dan is de meest simpele oplossing dat het denken-voelen terugkeert tot zijn eigenlijke functie, namelijk een werktuig te zijn waarmee je de dingen die je doen wil doet, zonder dat het jou voortdurend regeert. Maar zelfs dat stil laten zijn van

het denken-voelen blijkt zo vreselijk moeilijk. Dat komt omdat wij geneigd zijn om juist ons denken-voelen te gebruiken om dat denken-voelen stil te laten worden. Dat kan natuurlijk niet, dat is onmogelijk.

We weten het allemaal, de meest belangrijke momenten zijn de momenten die ons overkomen, waar we ons niet voorbereid hebben, op geen manier, waar we plotseling voor iets gesteld werden waar we moesten doen.

Ik weet nog dat de oude tuinman op de plantage, toen ik net ontsnapt was aan een slang, aan me vroeg:

“Toen je die slang zag, heb je toen gedacht?”

“Nee.”

“Maar nu je een punt moet kappen aan dit stuk hout, denk je wel na. Daarom gaat het nu.”

Het was maar een oude tuinman, een eenvoudige man, maar hij had het raadsel door.

Wij kunnen zulke dingen echter niet creëren. Ze overkomen ons soms als ons leven bedreigd wordt, zoals die kleine jongen die door die slang aangevallen werd. Niet dat die slang kwaadaardig was, maar ik had niet goed opgelet, anders had ik hem wel gezien. En ik lette niet goed op, omdat ik aan iets anders dacht. Dat is ons gewone leven, en daar is geen slang in die ons bedreigt. Daarom komen we er niet achter, daarom proberen we aldoor maar op dezelfde onmogelijke manier om verandering aan te brengen.

Er blijft ons maar één ding over: ons hiervan bewust zijn, en ons leven leven met dat bewustzijn. Dat bewustzijn kan heel sterk worden, heel subtiel. Dan ga je opmerken dat als je boos bent geweest, je de deur anders sluit dan anders, en dat als je blij bent je de dingen anders aanpakt. Maar je merkt ook dat je zelden rekening houdt met het geheel. Je bent altijd aan het doen in een heel beperkte wereld.

Ik hoorde gisteren het verhaal van een kleine stam van Aboriginals die, als ze planten uittrekken om te gebruiken, altijd zorgen dat er zoveel van de plant blijft dat hij weer verder kan groeien.

Voor ons is een dergelijke handelwijze natuurlijk oninwendbaar, dat je iets doet wat voor jou van belang is, en tegelijkertijd rekening houdt met het geheel waar dat waarmee je bezig bent zich bevindt.

Wil de wereld niet vergaan, dan zal dat nodig zijn. Maar dat begint helemaal in het begin, het begint bij jezelf. Het begint bij het gaan ervaren hoe je bewustzijn werkt. Dat kun je niet willen. Je kunt niet zeggen ‘Nu wil ik bewust worden.’

Dat is net zo'n kreet als dat je zegt ‘Nu wil ik liefhebben.’

Maar dat kan nu eenmaal niet. Het is een kwestie van aandacht. Niet de vernauwde aandacht die wij hebben, die altijd maar een beperkt iets is, een beperkt doel heeft, maar een aandacht die zo wijd mogelijk is, die open is, die je eigen

leven ervaart in het geheel.

Dat komt natuurlijk niet uit de blauwe hemel vallen. Daar is een langdurige, ontspannen, liefdevolle aandacht voor nodig. Zodra je iets wilt bereiken of iets weg wilt hebben of juist iets wilt hebben, ben je terug bij af, ben je terug in het denken-voelen.

Kun je het leven volgen zoals het zich aan je voordoet, zoals de ander zich aan je voordoet? Kun je dat? Dat is een kunst. Niet iets aan iemand proberen te veranderen of iets van iemand vinden, maar gewoon die mens tot je toelaten. Er niets van verwachten, zoals hij is mag hij zijn. Niet die onzin dat je hem lief moet hebben, gewoon alleen maar dat je hem zoals hij is accepteert. Dat is het begin van communicatie, van uitwisseling.

Als je dat probeert zul je merken hoe moeilijk het is. Je bent het niet gewoon, je bent gewoon om vanuit je beperkte ik-wereld in de wereld te zijn. Altijd bezig – nooit stil, luisterend, kijkend.

Dan zijn er mensen die zeggen ‘Wat is dat passief zeg, kom nou!’

Dan heb je het nog nooit gedaan. Als je het gedaan hebt, merk je dat het de hoogste activiteit is die mogelijk is in het leven. Want alleen in die toestand hoef je niet meer te kiezen – iets wat wij altijd moeten doen. Als je kunt volgen is het duidelijk wat er gebeuren moet, en dat doe je. Of je ziet dat je juist niet moet doen, dat is ook duidelijk. Maar je hoeft niet meer te kiezen. Zoals ik voor die slang wegsprong: dat was geen keuze, dat was *onmiddellijk*. Dat is het kenmerk van niet uit het denken-voelen leven: er is geen seconde tussen.

Dus het is allerminst passief, het is een hele hoge graad van intensiteit.

Dat kan alleen maar komen door die weg van het beseffen, van het beseffen wat er in je plaatsheeft. Omdat we zo verward zijn als we zijn, moeten we dat eerst rustig voor onszelf doen. We moeten er telkens weer in de dag de tijd voor nemen om niets te zijn, in onze basis. Als we als *doel* hebben niets te zijn, gaat het niet, dat heb ik al heel vaak gezegd. Ik hoop dat jullie goed wanhopig zijn, want zo is het, ik vertel gewoon de werkelijkheid, zo werkt het. Dus je kunt alleen maar steeds je bewust zijn hoe je bezig bent. En – ik heb het ook al heel vaak gezegd – dan niet tegen jezelf zeggen ‘Nou doe ik het niet goed,’ want daar weet je nog geen snars van.

Kun je tevreden zijn met je bewust te zijn van jezelf, hoe het werkt? Of ga je weer een of ander prachtig bouwwerk opzetten – zoals hele religieuze systemen ook bouwwerken zijn? Kun je bij dat hele *simpele* blijven: hoe je bewustzijn werkt? We zijn er altijd mee bezig dat we vriendelijk moeten zijn en goed moeten zijn en snel moeten zijn en wakker moeten zijn – een eindeloze rijstebrijberg. Kun je je nu niet

bepalen tot dat éne simpele ding en dat zijn werk laten doen? Niet jij – in dat beseffen wat er in je bewustzijn plaatsheeft, *daarin* gebeurt het. Niet met je wil, niet met alle ideeën die je hebt, niet met alle indelingen: belangrijk-onbelangrijk, gewenst-ongewenst, kwaad-goed, afijn, eindeloos. Ook niet in de causaliteit, oorzaak en gevolg, daar is het ook niet in. Uitsluitend beseffen wat er gebeurt, altijd: als je werkt, als je kookt, je huis schoonmaakt, een plasje doet – alles, hoe je in je huis omgaat met de dingen, hoe je met een ander omgaat. En wees daar helder in, helder en vriendelijk, want je weet nu al – ik hoop dat jullie het weten, echt, dat hoop ik vanuit het diepst van mijn hart – dat je er niets aan kunt veranderen. Je kunt alleen beseffen.

Geef dat beseffen een kans, ook in onbedreigde situaties. Zodat het net zo tot je komt als een slenteraar die niets te doen heeft, die nergens naartoe hoeft, maar die het wel prettig vindt om een beetje te slenteren; en hij ziet van allerlei, en als hij iets ziet wat hem belangstelt blijft hij staan – want hij hoeft nergens naartoe, hij hoeft nergens op tijd te zijn – en neemt dat in zich op, en gaat dan weer verder. Wat de eigenlijke bedoeling is van wat je ziet en wat je hoort, openbaart zich pas als je er niet direct wat mee doet. Onze normale toestand is dat we er direct wat mee doen. En wat we ermee doen is in het belang van het ik, van het denken-voelen. Daarom kan het ons niet bereiken.

Als je dit begrijpt heb je de sleutel in je hand voor transformatie. Die transformatie die doe je niet, die krijg je. Dat gebeurt in je als je *eindelijk* dat denken-voelen niet jou laat overheersen, als je *eindelijk* begrijpt dat het daar niet in ligt. Dat is alles wat ik jullie wilde zeggen.

– *Vraag*: Als ik dit zo beluister dan moet het nummer één zijn. Ik bedoel, je past de normen toe van wat je eigenlijk moet doen. En zo nu en dan heb je toch scrupules en ben je in tweestrijd. Je zou dit dus steeds voor ogen moeten houden.

– *Maarten*: Ja, als je deze gedachte met je meeneemt, en je probeert aldoor te beseffen wat er in jezelf plaatsheeft, dan word je vanzelf stil. Het proberen te beseffen hoe je de dingen doet, van waaruit je ze doet, maar vooral *hoe* je ze doet, vertelt je wat over jezelf. Dat hoort niet in de wereld van waarden en normen. Je merkt aan de manier waarop je de dingen doet of het iets opgelegds is, of dat iets van binnenuit dat echt graag wil.

Een van de kenmerken dat het van binnenuit komt is dat het een ander niet dwingt, dat het de materie niet forceert, dat het de situatie niet tracht te beheersen, dat het één is met de situatie, één is met de dingen waar je mee bezig bent, en dat daaruit iets voortkomt wat werkelijk is. Als het nog niet duidelijk is dan valt er nog niets te doen.

Dat is voor ons heel moeilijk, dat houden we meestal niet uit. Als we beseffen dat iets anders is dan we dachten, willen we er onmiddellijk iets mee doen. Dat is het kenmerk van het denken-voelen. Maar het gaat er om zolang te wachten – het kan een minuut zijn, het kan ook een maand zijn – dat het duidelijk is. Dan is er geen vraag meer. Als het duidelijk is, is het duidelijk. Dan doe je, of dan doe je niet, naar gelang jouw besef.

Maar de eerste stap is dat je beseft hoe je bewustzijn werkt, hoe dat denken-voelen is – en dat er ook iets anders is, dat pas tot jou kan spreken als dat denken-voelen stil is. Je weet ook dat je dat denken-voelen niet stil kunt zetten. Dus je kunt er alleen maar bij blijven.

Dat is voor ons heel moeilijk, want wat er dan gebeuren zal weten we niet. Het is voor ons ondraaglijk om niet een zekerheid te hebben, niet te weten 'Ik doe het toch wel goed?'

Alleen maar ons bewust te zijn.