

Zoals je een kopje oppakt ...

Zoals je leeft, reageer je voortdurend op wat om je heen gebeurt. En zonder dat je het weet heb je normen in jezelf over wat er gebeurt: je bent het er mee eens of je bent het er niet mee eens.

Dat gaat eindeloos door, zo is je leven. We vinden het allemaal heel normaal dat we zo doen. Je vergeet alleen één mens daarbij, en dat ben je zelf.

In dat leven wat je leeft, waar je voortdurend reageert op alles wat er gebeurt – en dat doe je volgens bepaalde normen, die je niet beseft – vergeet je wie je bent, vergeet je je afkomst.

Want je komt uit het onbekende, je komt uit datgene wat je *nooit* kunt vatten, je komt uit datgene wat er altijd is, maar wat je niet beseft. Want je bent bezig aan de toekomst – ook als je niets doet ben je bezig aan de toekomst.

Die toekomst is eigenlijk onbekend.

Maar aan de hand van de normen en de gedachten die je opgepikt hebt, de boeken die je gelezen hebt, de uitspraken die je gehoord hebt, de oefeningen die je gedaan hebt, de verontwaardiging die in je geweest is, de boosheid, het verdriet, de vreugde, het ontdekken en het weer vergeten – in die altijd doorgaande beweging die geen einde neemt, behalve in het moment dat je sterft, vergeet je jezelf. Je verdedigt het een, je keurt het andere af, je streeft ergens naar, je bent teleurgesteld, je bereikt iets, je voelt je macht – en op een bepaald moment wordt je dat weer uit handen geslagen, en je bent teleurgesteld. Dat is de eindeloze beweging van het worden.

Het is goed dat die beweging er is, dat het worden er is, dat de schepping er is, dat er kinderen geboren worden en dat er mensen sterven. Dat is heel goed, het kan niet anders.

Maar jij bent daar in wezen niet van, je bent een uiting van iets anders.

Waar je in leeft is in die uiting, en je bent vergeten dat het een uiting *van iets* is: het is een uiting van iets wat niet wordt, wat niet groeit, wat niet geboren wordt, wat niet sterft – *daarvan* ben jij een uiting, en daarvan is de hele wereld een uiting, de hele schepping met alles wat daarin is.

Wat je leest en waarover gesproken wordt, is over die uiting: we vinden iets mooi, we genieten daarvan, en dat is heerlijk; we vinden iemand van wie we heel veel houden, en dat is prachtig; we verliezen mensen die sterven of die weggaan, en dat doet ons verdriet.

Maar daaronder is het eigenlijke, het eigenlijke wat nergens toe behoort, wat een onvoorstelbare macht is, een onpersoonlijke macht: die is van niemand, ook niet van jou – en toch ben jij ervan.

Het is een heel groot raadsel.

Het is goed dat je oefent en dat je probeert. Het is ook goed dat je lijdt, dat je heel veel vreugde hebt, dat je

ontdekt ... en dat je ontdekt dat wat je ontdekt hebt maar voorlopig is. Het is allemaal nodig.

Je kunt er niet omheen, je kunt niet *zomaar* dat andere, wat nooit sterft en nooit geboren wordt, beseffen. Het is blijkbaar nodig dat je daar allemaal doorheen gaat. Problemen kunnen ook nooit opgelost worden, je kunt je probleem alleen helemaal leven. Maar om dat te kunnen moet je het ook beschermen, moet je je niet laten afleiden. Je moet kunnen houden van de schade die in jezelf is, anders kan die nooit genezen.

Je kunt ook niets bereiken, bereiken is altijd in het vlak van het voorlopige, in het vlak van dat wat wordt.

We maken ons – ik denk terecht – bezorgd over hoe het in de wereld gaat, vlak om ons heen, verder weg in de wereld.

Ik denk dat het nodig is dat steeds meer mensen daar bezorgd over zijn, *echt* bezorgd, *zó* bezorgd dat ze naar binnengaan, dat ze de bron zoeken, de onuitputtelijke bron waar alles uit je voortkomt. Die bron is niet goed en niet slecht, is niet verheven en niet aards – het is alles, alles wat gebeurt.

In wezen zijn we altijd, op elk moment van ons leven, even dicht daarbij. Dat onmetelijke, dat onpersoonlijke, die macht, kan ons op elk moment bereiken. Het enige wat nodig is, is dat we daar aandacht aan geven.

Het betekent niet dat je uit je leven moet stappen: dat je dat leven hebt wat je hebt is niet zomaar, dat is ook goed. Maar je kunt *aandacht* krijgen voor wat achter alles doorgaat van wat je beleeft, van wat je denkt, van wat je voelt. *Niets* kan gemist worden, noch jouw vreugde, noch jouw wanhoop, noch jouw boosheid – niets.

Het enige is: probeer daar eens bij stil te staan, bij al die dingen die zich in je voltrekken, soms gewild, soms ongewild, soms automatisch, soms beleefd – het zijn allemaal gradaties van bewustzijn.

Probeer je daarvan bewust te worden.

Het is iets heel moois, het is ook iets heel vriendelijks: die aandacht is vriendelijk, die is niet scherp, die tracht niet te onderscheiden.

Wat wij normaal doen is trachten te onderscheiden; de taal zegt het ons al: proberen helder te zijn. Maar wat ik bedoel is een aandacht die *omvat*, die omarmt, die tot zich laat komen, die geen haast heeft; die alles zoals het is aanvaardt – al neem je daar natuurlijk een positie in. Maar dat is voldoende, dat je die positie inneemt. Je hebt er een *verhouding* toe, en het gaat om die verhouding.

Waar wij ons altijd druk om maken, als je ergens een verhouding toe hebt, is om dat weer te uiten. Dat zorgt voor zichzelf. Het gaat erom dat je heel bewust, heel vriendelijk, heel geduldig, je eigen plaats vindt. Dat is voldoende – ik zou een grammofoonplaat willen maken: *het is voldoende, hoeft niet meer!* Alles wat meer is schaadt, bedrukt een ander, is een poging om een ander te modelleren. In de grond van de zaak gaat dat niet: ieder moet zijn eigen weg vinden, ieder heeft zijn eigen bestemming.

Hoe meer we kunnen luisteren, eerst naar onze eigen bestemming die voortdurend verandert naarmate we leven, ontwikkelen we vanzelf het vermogen om naar anderen te luisteren. Dat is zó belangrijk, want de wereld gaat ten onder aan alles wat we bedoelen. Er zijn maar héél weinig mensen bereid *zomaar* te luisteren, te luisteren naar wat de ander beweegt, wat hij wil, waar hij bang voor is, waar hij blij om is. Ieder van ons kan juist die mens zijn die luistert.

Een heleboel mensen denken dat je dan niet toe zult komen aan je eigen leven, aan je eigen bestemming. Maar dán kom je juist toe aan je eigen bestemming: je kunt alleen maar naar een ander luisteren als je geleerd hebt naar jezelf te luisteren, als je geleerd hebt om de mens die je bent helemaal gehoord te hebben, je ongeduld, je geweld, je agressie, die in hele mooie woorden verpakt kan zijn, maar die er is.

En dat je ook tegen jezelf kunt zeggen: ja, ik heb je gehoord, ja, je bent er, en je mag er zijn. Zodat in jezelf die *geweldige* spanning een uitlaat vindt, *in* jezelf. Zodat je hart niet meer opgejaagd wordt door alles wat je wil; en je adem ook vriendelijk is en zacht en meegaand; en je spieren ontspannen kunnen zijn, zodat ze de energie kunnen ontvangen die ze opbouwt zonder dat je beweegt. Dat is heel nodig.

Ik zei vrijdagavond aan het begin: wat je doorgeeft is wat je bent.

Niet wat je geleerd hebt, niet wat je in huis hebt, niet de vaardigheid – die geef je natuurlijk ook door, maar dat is van het oude, dat is alles dat we al weten, en waar we aan kapotgaan. Maar diegene die je bent, die geef je door. Hele kleine kinderen, die nog niet opgevoed zijn, voelen dat en dieren voelen dat ook: wie je bent; of je iets van ze wilt, of dat je er bent omdat je van ze houdt, omdat je ze niet op wilt voeden, niet iets leren, ze niet dressereren, maar ze volgen. En alleen maar daar waar het nodig is, even een klein duwtje van ‘zie je dat wel!’

Dat lijkt, als ik dat allemaal zo zeg, in deze wereld bijna een blasfemie, we zitten in een hele verwarde heksenketel. Toch is het zo dat we dit eerst in onszelf moeten zien en doen, elke dag weer, vanaf het moment dat je wakker wordt totdat je slapen gaat kun je dit doen, heel rustig, ongehaast, zodat alles wat je doet betekenis krijgt: het kopje wat je afwast, de kamer die je schoonmaakt, de mens die je aankijkt – het is allemaal van hetzelfde.

Dan is het ook *geen oefening meer*, dan is het alleen maar leven, leven wat ongevraagd tot je komt, zoals je ongevraagd op de wereld gekomen bent – wat voor gedachten we daar ook aan vastknopen, dat is een feit. De vraag is dus: kun je niet-vragend leven? Dat betekent niet dat die gedachten onbelangrijk zijn, ze hebben op hun niveau en op hun werkteerrein hun recht. Maar ze reiken niet naar datgene waar het omgaat. Welke gedachte en welk gevoel ook, het zijn altijd vertalingen. Je hebt hele mooie vertalingen, je hebt hele grove vertalingen, maar het *zijn* vertalingen, het is niet wat op het moment in je leeft, wat door je heengaat, wat komt en gaat zoals je adem. Zo is het hele leven, en zo is de hele schepping. En dat je je bewust wordt van wat *achter* al het komen en gaan werkt, terwijl het er steeds is, het is er onveranderlijk en wordt zich bewust van alles wat gebeurt. Jij bent een van die ogen en oren in dat onvoorstelbaar grote gebeuren, en het gaat erom dat je je ogen open hebt en je oren open, dat je ziel open is voor wat er gebeurt.

Dan hoeft je je geen zorgen te maken, dan zal je vanzelf doen wat nodig is. Daar heb je niet het oordeel van een ander voor nodig. Je hoeft alleen maar te *doen*, zoals je je hand naar het kopje beweegt waar je uit wilt drinken: zo vanzelf, zonder enige bedenking. Zoals je een kopje oppakt, zo is het leven.

Dat kun je ook niet oefenen, daar kun je alleen bewust van worden, dan gebeurt het. Dan hoeft je niet die *hele* lange weg te gaan van dit eerst, en dan dat, en dan dat... Het gaat vanzelf, je bent opgenomen in dat wat wordt. En je doet naar jouw vermogen, jouw beperkingen. En dat is het. Dan kun je ook geen vergelijkingen maken, je kunt niet zeggen: die mens is beter dan die mens. Want je kent van geen mens én z'n vermogens én z'n beperkingen. Dus vergelijk niet, laat alles zich voltrekken.

En als je ziet dat er *akelige* dingen gebeuren – dat zie je in deze wereld onophoudelijk – dan kun je daar iets aan doen, binnen je beperkingen. Want je bent niet almachtig, je kunt niet tegelijk iets goedmaken. Je kunt er alleen bijblijven, je niet afwenden, ook niet van dat waar je het oneens mee bent, waar je boos over bent, en misschien wel terecht boos. Maar *blijf erbij*.

Want het is akelig als je je afwendt, als je het niet meer wil, als je zegt: nu wil ik er niets meer mee te maken hebben! Dat mag niet, je moet altijd door, steeds dieper ... tot je daar bent waar het ophoudt, waar alle tegenstellingen ophouden, ook in jezelf.

Dan ga je merken dat er geweldige macht is in de wereld, een geweldige *kracht*, die zo *ontzettend* groot is, daar kun je je geen voorstelling van maken. Die is er altijd, en jij hoort daarbij. En jij kunt *jezelf laten* veranderen, je hoeft er niets aan te doen dan er open voor te zijn, dan ervan te weten – en te kunnen zeggen: niet mijn wil geschiede, maar uw wil.