

Het zit in de heel gewone dingen

Het is een wonder dat het allemaal kan, dat ik hier naartoe kan komen, dat jullie er zijn, en dat we met elkaar ons kunnen verdiepen.

Dan moet ik denken aan een uitspraak van een rabbi uit de 17e eeuw in Polen, in een heel armoedige synagoge, waar nauwelijks genoeg kaarsen waren om aan te steken als het donker werd. Rabbi Nachman riep daar plotseling uit: 'Mensen, de wereld is vol van grote lichten, maar de kleine mens bedekt dat met zijn hand.'

Dat is onze positie. We beseffen niet dat de wereld een wonder is. We kijken alleen naar wat we doen kunnen, wat we gedaan hebben, wat we nagelaten hebben. We beseffen niet dat we dan voorbijgaan aan vele wonderen: dat we leven, dat we kunnen denken, dat we kunnen voelen, dat we een lichaam hebben dat we nauwelijks kennen, dat de adem ons ontzettend veel kan vertellen – als we ernaar luisteren; want de adem is heel erg mishandeld, we moeten hem helpen z'n eigen ritme en diepte weer terug te vinden.

Ik heb me de laatste tijd afgevraagd: wat is de motor die ons laat mediteren, wat beweegt ons om te mediteren? Ik denk dat je daar twee stappen in kunt onderscheiden. Er is een startmotor, en dat is één van de vele motieven waarom je gaat mediteren. Nu eens is het een lichamelijke kwaal. Dan weer is het een moeilijkheid, meestal een relatieprobleem, niet alleen tussen mensen, maar ook tussen jezelf en alle dingen die je omringen. Je hoopt dat dat beter wordt als je gaat zitten.

Als je niet al te haastig en ongeduldig bent, en je doet het enige dagen, enige weken, enige maanden, enige jaren, dan ga je merken dat het motief waarom je ging mediteren eigenlijk te klein is. Je gaat merken dat die wereld die je dacht zo goed te kennen, maar een klein onderdeel is van een grote wereld. En dat in die grote wereld niet alleen het wonder is, maar ook veel leed. Dat is heel oud, dat is niet vandaag, het is zo oud als de mensheid is. Er is altijd leed, leed heeft ons altijd vergezeld. Naast korte momenten van geluk, naast korte momenten van enthousiasme, naast korte momenten van voldoening, is er altijd het oningeloste, datgene wat nog niet gebeurd is – voor ons gevoel. En er is het veel directere leed, wat we op het ogenblik van alle kanten vernemen. Dan is het hier, dan is het daar – ik hoef de plaatsen niet te noemen, jullie weten het misschien beter dan ik – waar mensen elkaar in wantrouwen te lijf gaan, soms martelen, doden, met een onverschilligheid die je koud maakt.

Omdat je over de dingen hebt nagedacht en erbij stil hebt gestaan, vraag je je af: waar komt dat vandaan, hoe komt dat toch? Want we hebben al die eeuwen door natuurlijk geprobeerd iets te doen om dat leed een beetje te lenigen. Er zijn zelfs mensen geweest die meenden dat het leed uitgebannen kon worden. Zo hebben we ook vandaag de dag gedacht dat dat kon met de techniek. Maar het blijkt niet te kunnen: oorlogen gaan door, het wantrouwen blijft, en de technische vooruitgang die we geboekt hebben in de medische wereld blijkt ook maar zeer betrekkelijk.

Je begrijpt dan natuurlijk wel – dat is een deel van de meditatie – dat er een fundamenteel iets aan ten grondslag ligt, iets wat je niet zomaar even kunt regelen. Dat is dat

wij in 1998 nog altijd bewogen worden door de twee basisinstincten, die ook de dieren bewegen: zelfbehoud, de onuitroeibare wil om te blijven leven, en voortplanting – en voortplanting betekent dus ook: seks.

Dat zijn twee machtige aandrijfkraften. We zijn dwaas als we zeggen: 'Die moeten we overwinnen!'

Dat gaat gewoon niet... Maar je kunt er misschien zó mee leren leven, dat je niet helemaal ondergeschikt bent aan die krachten. Dat is mogelijk. En dat is eigenlijk wat de enkele grote mensen uit de geschiedenis geprobeerd hebben aan te duiden: dat je kunt ontdekken dat er behalve deze twee instinctieve krachten in jezelf, ook iets anders is. Niet ver weg, niet zo verheven dat je er niet bij kunt, maar heel dichtbij, in het kloppen van je hart, in het gaan van je adem, in het stilstaan bij alles wat er gebeurt. Want het is ook een fictie om te denken dat het alleen kan komen van dat zitten op het bankje of het kussentje. Het is te weinig, mensen, het is echt *heel erg* te weinig! Je zult eigenlijk altijd moeten mediteren, ook als je opgestaan bent van je kussen of je bankje, de hele dag door. Dat kan alleen als je het zo eenvoudig mogelijk houdt, als je probeert te ontdekken wat er voor bijzonders is aan al die vele, vele dingen die je dag in, dag uit moet herhalen: wakker worden, je wassen, ontbijten, de zaak opruimen, naar je werk gaan – ook als je een huisvrouw bent ga je naar je werk.

In dat werk zijn vele momenten dat je aan jezelf kunt merken – dat gaat de hele dag door – dat je onaanvaardig bent, dat je de dingen doet alsof je er niet was. Ja, je doet ze wel, maar je bent eigenlijk afwezig. En omdat je afwezig bent worden alle dingen die je herhalen moet, zo saai. En je wilt graag iets anders, iets dat interessant is, en wat ook aangeprezen wordt als interessant. Er is natuurlijk een heleboel uit het Oosten gekomen wat zo *verselijk* interessant lijkt.

Maar, mensen, daar zit het niet in! Het zit in de *heel gewone dingen*, van de hele dag. De manier waarop je je beweegt. De manier waarop je een deur opent en sluit. De manier waarop je gaat zitten aan je werktafel. De manier waarop je stofzuigt. De manier waarop je je eten klaarmaakt. De manier waarop je je eten eet: geniet je

ervan, besef je wat het is, dat er altijd maar weer eten is. Er zijn miljoenen mensen voor wie dat niet zo vanzelfsprekend is, die moeten krabben om het aller noodzakelijkste bij elkaar te scharrelen – en dat is dan meestal nog veel te kort, zeker in voedingswaarde. Vrouwen moeten zich prostitueren, mannen moeten er mensenwaardige arbeid voor doen. Dus het is de moeite waard om stil te staan bij alles wat je zomaar hebt, zonder dat je dat beseft. *Zomaar* krijg je het, zoals je zomaar een lichaam gekregen hebt toen je geboren werd. Er zijn weinig mensen die dankbaar zijn voor het feit dat ze een lichaam hebben, dat ze kunnen denken, dat ze kunnen voelen, dat ze kunnen kijken, dat ze kunnen horen, dat ze kunnen opmerken wat er is in de wereld, en in henzelf – wat daar allemaal speelt, terwijl je haastig door het leven snelt.

Dit is een advies wat ik jullie echt uit het diepst van m'n hart geef: probeer aandachtig te zijn in je leven, en niet *altijd maar* bezig te zijn met wat je nog niet hebt – wat een ander dan wel heeft. Je beseft niet dat die ander dan weer niet heeft wat jij hebt, en zo gaat dat door. Zo blijf je naast je leven staan, je merkt niet op wat er is, je merkt niet op dat je elke dag weer een kans krijgt, een kans om je bewust te worden van het grote wonder van het leven – ondanks het leed wat er altijd is, en waarvan het een fictie is om te denken dat het er niet zal zijn. Ook als wij ons bewust zouden worden van wat onze uitdaging, wat onze eigenlijke bestemming is, ook dan is er leed. En dat leed, of het nu een lichamelijke kwaal is of een geestelijk probleem, is er om ons wakker te schudden, om ons te herinneren aan waar we voor staan, namelijk te gaan beseffen wie we zijn.

We zijn niet alleen dat kleine geconditioneerde gedeelte van onze hersenen, waarvan we zeggen: 'Dat ben ik,' met onze namen, met onze vermogens, met onze kennis, met ons gevoel, met onze angsten, met onze verwachtingen, ons streven – we zijn veel meer. Maar dat 'veel meer', wat onder allerlei namen gaat: God, Jahweh, Tao, Brahman, Atman, Boeddhanatuur, is er altijd, ook als we het niet beseffen. Je leven is eigenlijk bedoeld om te gaan beseffen wie je bent, dat je bent van datgene wat je niet kunt pakken, wat je niet kunt definiëren. Dat we er allerlei namen aan geven is helemaal niet erg, als je maar beseft dat het een mysterie is, en dat je er met je denken en voelen af moet blijven! Want je denken en voelen verkleinen het tot dat armzalige wat je bespreken kunt en dat je kunt vergelijken met elkaar: godsdiensten die vergeleken worden, religieuze stromingen die vergeleken worden, meditatiesystemen die met elkaar vergeleken worden – mensen, breng je tijd daar niet mee door! Dat is echt niet nodig. Je hebt alleen jezelf nodig – maar dan in eerbied, niet alleen die en die, met die en die kleren aan, en met die vermogens, maar veel meer: een mens, een mens die zich bewust wordt van zichzelf. Dat is de grote uitdaging! En die uitdaging moeten we dag in, dag uit, in alle omstandigheden nakomen.

Als ik zeg: 'Zoek het in de eenvoudige dingen,' dan lijkt dat een beetje dwaas. We zijn gewend dat het in de geweldige dingen moet zitten. Maar mensen, het zit niet in de geweldige dingen, dat zijn fantasieën van ons denken of van ons voelen. Het eenvoudige aantrekken van je schoenen kan meditatie zijn.

En zo is er heel veel. Je kunt aan jezelf merken of je aandachtig bent: als je aandachtig bent heb je geen haast, hoeft je nergens meer naartoe, je bent op de plek waar het gebeurt, hier, nu! Dat is een groot ding. Dan heb je ook geen tijd meer om plannetjes te maken, om werelden te ontwerpen. Want je bent *hier*, op de enige plek waar het gebeuren kan.

Dan merk je ook dat er eigenlijk helemaal geen onbelangrijk werk is. 'Belangrijk' of 'onbelangrijk' is afhankelijk van de aandacht die je er aan geeft. Maar wij zijn gewend, door onze opvoeding en door een eeuwenlange evolutie, om onze wereld te verdelen in belangrijk en onbelangrijk. 'Belangrijk' is altijd datgene wat niet bij het dagelijks leven hoort. Dat is heel opmerkelijk, en eigenlijk heel gek! Want wat heb je anders dan je dagelijkse leven? Het is het enige wat je hebt! – je dagelijkse leven, je dagelijkse gedachten, je dagelijkse gevoelens, je dagelijkse problemen. Dus daar zit het in!

Je 'zitten' is toch ook in het dagelijkse leven... Maar voor een heleboel mensen is zitten iets wat afgescheiden is van het dagelijkse leven. Mensen, dat is niet waar! Zitten is net zo gewoon als kopjes afwassen. Als je er iets meer van maakt, houd je jezelf voor de gek.

Als je dat door hebt, begin je te mediteren. Dan is alles wat je tegenkomt van belang. Dan is ook de moeilijkheid van je buurman, je vrouw of man, minstens zo belangrijk als wat je zelf voelt. Dan is het leed in de wereld even werkelijk als de kleren die je aantrekt, het eten wat je eet, het drinken wat er altijd is, het bed waarin je kunt slapen – en dat vaak misbruikt wordt, omdat je zo vol zit van allerlei plannen dat je niet slapen kunt, niet echt slapen, heel diep slapen, weg zijn van alles waar je altijd mee bezig bent. De diepe slaap waarin je, als ik het christelijk zeg, vanzelf bij God bent, waarin je genezen kunt, waarin je weer heel kunt worden. Wij vinden die slaap eigenlijk een beetje overbodig – waar heb je slaap eigenlijk voor nodig? Dat hij wel nodig is, wordt iedereen duidelijk als je een paar nachten niet geslapen hebt. Maar aan het eigenlijke wonder gaan we weer voorbij.

Het is natuurlijk niet geweldig wat ik jullie te vertellen heb, het is een beetje gewoon, hè? *Maar het leven is gewoon!* Het leven is niet buiten ons gewone leven, het is erin! *In* ons leven is het wonder.

En als je dingen aandachtig doet, zonder van tevoren eigenwijs vast te stellen of het belangrijk is of onbelangrijk, ga je merken dat datgene wat we heel ver weg hebben gezet, wat het ook mag zijn en onder welke naam, er hier en nu is in jezelf, en dat je alleen maar hoeft op te letten en te luisteren en het wordt je duidelijk. Je

hebt geen enkele leraar, geen meester en geen heilig boek nodig, je kunt het zelf ontdekken!

Dat is waar het om gaat, dat je het zelf ontdekt, dat je het niet van een ander hebt, dat het uit jezelf voortkomt – zoals een kind geboren wordt uit de moederschoot, zó moet het gebeuren.

Dan ga je ook – en dat is heel belangrijk, mensen! – anders over de dood denken. De dood is voor de meesten van ons een verschrikking. Omdat wij er zo over denken, is er zoveel doodstrijd, zijn er zoveel gevechten. Ik heb in de Doden-barak in het gevangenkamp gemerkt dat het anders is, totaal anders. Dat heb ik niet van enkelen, dat heb ik van honderden gehoord, mensen die uitgehongerd waren, uitgeput, apathisch. Je wordt opgenomen in een begripelijk licht, je kunt rustig terugkijken op je leven, je kunt rustig zien wat je gedaan hebt, je wordt niet geoordeeld, noch door jezelf noch door een ander! Het is heel triest dat zoveel mensen nog denken dat je geoordeeld wordt. Ik weet ook niet waar het vandaan komt. Maar onthoud het: je wordt niet geoordeeld, je hebt de gelegenheid om tot besef te komen. Er zijn natuurlijk lichamelijke pijnen die je kunnen afhouden van dat ingaan tot het andere, maar we kunnen die pijn meestal, tegenwoordig zeker, verzachten, zodat we het diepgaande proces van het sterven kunnen doormaken.

Probeer dit te onthouden, ga er zelf op in. Want eigenlijk word je iedere dag geboren, en ieder nacht dat je gaat slapen sterf je voor je bewustzijn.

En probeer als je 's ochtends wakker wordt, eens te merken wanneer de hele reutemeteut waar je altijd mee bezig bent, over je heen valt. Er is altijd een moment dat er niets is, en dat moment kun je verlengen. Dat leer je jezelf wel. En zo is het als je slapen gaat belangrijk om niet in bed te tuimelen met de televisiebeelden nog in je hoofd, of harde muziek en dergelijke, maar dat je beseft: als ik nu slapen ga, ga ik weer terug naar het begin. Sta daar eens bij stil. Zo leer je, terwijl je leeft, sterven, leer je ingaan op het allerbelangrijkste in jezelf.

Zo is het leven, dat hele gewone leven, met die vele, vele herhalingen, een avontuur. Dan blijf je jong, dan blijf je nieuw. Totdat natuurlijk het moment er is dat je lichaam op is, en dan ga je in vrede naar datgene wat bij het leven al bij je was, wat je bij het leven al ervaren hebt.