

## Over de stille geest

Over de stille geest is het moeilijk spreken  
want het is een spreken over iets  
wat zich niet in woorden laat vatten.

De stille geest leeft in ons  
maar wij kennen hem niet –  
terwijl hij ons hele leven aanwezig is de  
zelfs de oorzaak is van onze geboorte  
en ook na onze dood blijft voortbestaan.

Al valt niet te zeggen wat de stille geest is  
het is iets wat je zelf kunt gaan opmerken –  
je kunt gaan opmerken wat er in je is  
buiten alles wat je kent:  
je kent je gedachten  
je kent je gevoelens  
je kent je gewoonten  
je kent de idealen die je hebt  
de dingen die je nastreeft  
je kent verdriet, plezier, vreugde.  
Maar wat daaraan vooraf gaat?

Elke beweging, elke ademtocht  
is alleen maar mogelijk  
omdat dat andere er is.  
Je kunt het leven noemen  
je kunt het God noemen  
je kunt er allerlei namen aan geven –  
het is onbekend  
het is het geheim in ieder van ons.

Zolang je dat geheim niet tot je toelaat  
zolang je het niet kent in zijn hoedanigheid  
zolang leef je aan de buitenkant.  
Ook al heb je heel diepzinnige gedachten  
ook al lees je prachtige boeken  
het is allemaal *over* datgene wat je niet kunt aanduiden.  
Het allerbelangrijkste wat je moet begrijpen  
is dat je *zelf* moet ervaren.

De moeilijkheid is dat je dat niet zomaar kunt.  
Want ook al wil je dat vreselijk graag  
je hebt allang gemerkt dat je niet stil kunt zijn,  
er zijn altijd gedachten of gevoelens.  
De eerste stap is dat je dat gaat opmerken.  
Want als we met meditatie beginnen  
hebben we daar altijd een reden voor –  
er zijn evenveel redenen als er mensen zijn.  
Maar als je lang genoeg blijft opmerken  
hoe je doet, hoe je bent, hoe je voelt  
zie je dat de reden waarom je met mediteren begon  
het eigenlijk niet is, het is iets heel anders:  
na enige jaren ga je merken  
dat je maar héél weinig van jezelf kent –  
het is echt een minuscuul stukje  
in verhouding tot wat je eigenlijk bent.  
We denken meestal dat we deze keer  
pats boem op de wereld zijn gekomen.  
Maar dat is zeer de vraag, waarschijnlijker is  
dat je weer een keer op aarde bent  
om je bewust te worden.

Want bewustworden  
is de enige diepe zin die het leven heeft,  
bewustworden van alles  
niet alleen van de dingen die je mooi vindt  
maar van elke wending van je gedachten  
van elke intensiteit van je gevoel  
van de onrust die er in je is –  
die in ieder mens is  
ook al lijkt hij nog zo gelijkmatig –  
zodat je gaat merken wat er in je omgaat  
en hoe je denken en voelen  
invloed uitoefenen op je adem.

Je adem is je beste vriend –  
alleen weet je dat nog niet.  
Je adem probeert de ongedurigheid  
die voortdurend door je heentrekt  
te corrigeren – die gaat altijd maar door  
zodra je wakker bent en ook in je dromen,  
wat maakt dat je onrustig bent en ontregeld.  
Maar dat lukt niet, er is steeds nieuwe onrust.  
Als je dan probeert  
naar je adem te luisteren en te voelen

eigenlijk om te beleven wat die adem is,  
begin je tegelijkertijd minder onrustig te zijn.  
Het is dus heel simpel:  
als je echt op je adem probeert te letten  
ben je vanzelf rustiger,  
je hebt een onderwerp voor je aandacht –  
en dat is je adem.

In het begin zul merken –  
dat kan soms maandenlang duren –  
dat je maar kort bij je adem kunt zijn  
misschien maar vier ademtochten,  
dan komt er weer een gedachte aan het eind.  
Het is eigenlijk heel gewoon  
je merkt het alleen niet op.  
Wees dan niet boos op jezelf  
maar ga weer rustig terug naar je adem.  
Dat gaat eindeloos door  
tijdens een half uur zitten  
ben je misschien vijf minuten bij je adem.  
De rest van de tijd ben je afgeleid  
door gedachten en gevoelens die komen en gaan:  
iets wat je vergeten hebt, iets wat je moet doen  
iets wat je verkeerd gedaan hebt of juist niet...  
Daar hou je je eindeloos mee bezig –  
terwijl het eigenlijk volkomen onzin is  
want je zit stil en probeert je adem te volgen.

Het is een hele deuk voor je zelfbewustzijn  
als je ontdekt hoe weinig je kunt,  
je kunt niet eens op je adem letten  
het loopt maar door, loopt maar door...  
Maar je moet ergens beginnen –  
als je het maar lang genoeg doorzet.  
Daarvoor is het nodig dat je ontspannen zit,  
want als je niet goed zit  
en je lichaam telkens aandacht vraagt  
is er nog meer afleiding in jezelf.  
Dat is het allereerste: zit zo ontspannen mogelijk.  
Als dat niet direct lukt ga je desnoods liggen  
...en ontdek je dat ontspannen liggen ook niet lukt.  
Als ik dat zo zeg dan denken jullie: die man is gek.  
Maar het is zo, je kunt niet eens ontspannen liggen!  
Dat heeft allemaal invloed.  
Dus je kunt niet eenvoudig genoeg beginnen:

door te leren ontspannen te zijn.  
Ook dat is een kwestie van bewustworden,  
bewustworden waar de spanningen zitten  
en hoe je ze los kunt laten.  
En dan komen ze er weer in, en je laat ze weer los  
ze komen ze er weer in, en je laat ze weer los...  
En zo gaat dat.  
Het voordeel is dat je weer een onderwerp hebt  
waardoor het kwetteren in je hoofd minder wordt.  
Op den duur ga je merken  
dat voor je gevoel – het is niet fysiek –  
je adem omhoog en omlaag gaat:  
uitademend stroomt de adem omlaag  
rust even, gaat weer omhoog  
rust even, gaat weer omlaag.  
Je gaat opmerken dat het keren van de adem  
zowel bij de uitademing als bij de inademing  
bij ons meestal *scherp* is,  
na het 'uit' komt onmiddellijk het 'in'.  
Het gaat erom dat de uitademing  
heel *rond*  
overgaat in de inademing.  
Het is dus iets vriendelijks.

Op zeker moment krijg je behoefte je adem  
zolang mogelijk in je bekkenbodem te laten zijn.  
Maar ook al zeg ik dat nu zo, het is iets  
wat *jij* moet gaan opmerken, wat in *jou* gebeurt.  
De meeste meditatiesystemen schrijven voor:  
dat moet je zus doen, dat moet je zo doen.  
Ik zeg alleen: "merk op wat er gebeurt"  
ik geef alleen punten waar je op moet letten  
om verder bij jezelf te komen, bij je *totale zelf*.  
Want daar het gaat het om,  
niet om dat hele kleine stukje wat je kent –  
ook al heb je tachtig jaar geleefd  
het blijft een heel klein stukje.  
De werkelijkheid is veel diepgaander  
veel subtieler, veel complexer.  
Hoe beter je leert opmerken  
wat er allemaal in jezelf gebeurt  
hoe rustiger je wordt, vanzelf.  
Je hoeft jezelf niet tot stilte te manen  
dat volgt vanzelf:  
als je opmerkt wat er in jezelf gebeurt

en daarbij kunt blijven met je aandacht  
word je vanzelf stil.  
Dat is de schoonheid ervan.  
Het is niet iets wat je je voorneemt  
het gebeurt in het ontdekken, in het ervaren.

Dat is de diepste zin van meditatie:  
*dat het uit zichzelf gebeurt,*  
niet iets is wat jij je voorneemt of als doel stelt.  
Als je je iets als doel stelt, wat het ook is,  
het mag nog zo mooi zijn,  
is het dood, is het statisch  
het kan niet meer veranderen.  
Terwijl je in het opmerken wat er gebeurt  
vanzelf op diepte komt, zodat het iets van jou is –  
niet omdat ik het zeg, of uit een boek  
maar omdat jij het zelf opmerkt.  
Ik kan dat niet genoeg herhalen:  
het gaat om dat jij het zélf opmerkt  
en niet volgens een voorbeeld werkt –  
dat is niet iets wat op het moment gebeurt.  
Je moet steeds zorgen dat je ontdekt  
en dat kan alleen maar door te doen  
je geen gedachten te maken waar je uitkomt.

Dat is voor ons misschien het allermoeilijkst:  
elke gedachte daarover voorgoed weg te zetten,  
niet te weten waar je uitkomt!  
Mijn ervaring is niet gelijk aan die van een ander,  
je hebt uiteindelijk alleen iets aan je eigen ervaring  
hoe betrekkelijk die ook is.  
Ook al weten we heel goed  
dat onze ervaringen zijn geconditioneerd  
door onze opvoeding, door alles wat je doorloopt  
als je geboren wordt, opgevoed wordt en leeft –  
maar het is de enige basis die je hebt  
dus daar werk je mee. Als je blijft opletten  
blijft ervaren wat er aldoor in je gebeurt  
dan wordt dat vanzelf weggewassen –  
helemaal niet ingewikkeld, het gebeurt!

Dus het enige waar het op aankomt  
is dat je voortdurend opmerkt wat gebeurt  
zonder daar een gedachte over te hebben.  
Wat ik van alle mensen hoor

in al die gesprekken in de loop van m'n leven  
zijn vragen over iets wat ze in gedachten hebben,  
ze hebben niet iets opgemerkt, maar erover gedacht.  
Zodra je denkt over iets wat je ervaren hebt  
is het verknoeid, je moet bij je ervaring blijven.  
En die ervaring is nooit hetzelfde –  
zomin als de ene adem gelijk is aan de andere.  
Er gebeurt voortdurend iets in jezelf  
hele kleine verschuivingen die je niet opmerkt,  
maar die je adem wél opmerkt.  
In de Zen-literatuur zijn veel getuigenissen  
van meesters die dertig jaar bezig waren  
alleen hun adem te bestuderen.  
Dat lijkt voor ons belachelijk...  
Maar ze waren aan iets heel basaal bezig  
ze waren bezig zichzelf te ontdekken –  
dat totaal wat ze zijn  
dus niet dat kleine stukje wat we kennen.  
Wat we kennen is altijd in reactie op wat gebeurt  
in de wereld of in jezelf.

We leven niet van onszelf uit,  
we leven voortdurend in reactie –  
en we merken het niet op.  
Daar zit de eigenlijke engel:  
*we merken het niet op.*  
De vragen die ik krijg zijn altijd reactievragen  
of vragen naar hoe het verder gaat:  
“kan ik daar en daar uitkomen?”  
Dan moet ik zeggen: “ik weet niet waar je uitkomt!”  
Dat is voor ons heel moeilijk  
om niet iets in de toekomst te hebben  
waar we naartoe kunnen leven.  
We merken niet dat dat onmogelijk is,  
je kunt je geen denkbeeld vormen  
om te proberen daar naartoe te leven.  
Dan maak je jezelf dood,  
je maakt dat je niet kunt ontdekken  
want je wilt dat–en–dat bereiken.  
Dat is heel dwaas, ook in de wetenschap geldt  
dat je alleen kunt proberen te ontdekken –  
alleen kunnen wij zonder ingewikkelde apparaten  
ontdekken hoe ons bewustzijn werkt  
en wat er in dat bewustzijn allemaal plaats heeft.

Als je daar echt op in gaat  
ga je merken hoe mechanisch je leeft:  
als er *dit* gebeurt, is er *dat* antwoord.  
Daar is nooit iets nieuws bij  
daarom hebben we zo'n behoefte aan een 'kick',  
dat er iets gebeurt...  
Dat komt omdat we veel te mechanisch leven,  
we leven in een wereld die we eigenlijk al kennen,  
die we herkauwen, met telkens een kleine nuance.  
Maar in wezen doen we altijd hetzelfde –  
wat zich uit in ons lichaam, in de adem, in de energie.  
Dus als je dat wilt veranderen  
moet je het eerst *heel grondig* leren kennen  
en niet zeggen: "ik wil daar–en–daar uitkomen"  
of: "ik moet zo–en–zo zijn."  
Je moet eerst leren kennen wie je bent,  
hoe je doet, hoe je denkt, hoe je voelt –  
dat is al heel veel...  
En dat zonder een bepaald doel,  
het is allemaal om jezelf te leren kennen.  
Want als je jezelf niet kent  
kun je ook een ander niet kennen  
kun je zelfs een ander niet helpen  
want je redeneert, je denkt en voelt  
vanuit jouw speciale manier van zijn.  
En het gaat erom dat je zo open bent  
dat die ander tot je doordringt zoals hij is –  
en niet zoals jij denkt dat hij is.

Dus het heeft met je *hele* leven te maken  
het heeft met je relaties te maken  
met de verhouding die je in je leven ontmoet  
met de voorwerpen die je gebruikt  
het bed waarin je slaapt, het huis waarin je leeft  
de manier waarop je je voedsel maakt  
de manier waarop je het opeet...  
Daar is weinig aandacht voor bij de voeding:  
hoe we het tot ons nemen, hoe we dan zijn.  
Voeren we intussen een diepzinnig gesprek  
lezen we een krant of een boek terwijl we eten?  
Let er eens op hoeveel je ervaart van je eten.  
Als je met een ander praat terwijl je eet  
kun je niet echt proeven,  
misschien even wat je herkent of lekker vindt  
en hup, je bent alweer daar.

We beseffen niet wat het ons lichaam doet  
als we zo gedachteloos ons voedsel tot ons nemen.  
Proef je echt, leef je echt, kun je *echt* genieten –  
en er op ingaan als het een keer niet zo lekker is?  
Lag het eraan hoe ik het klaarmaakte  
of was ik toen met m'n gedachte ergens anders?

Zo kom je stapje voor stapje  
bij de mens die je bent –  
en die blijkt heel mechanisch te zijn  
en kan heel makkelijk gemanipuleerd worden...  
We vragen vaak: waarom kan men ons manipuleren?  
Dat komt omdat we niet weten wat we willen  
niet echt weten wat we zijn.  
Dan kun je gemakkelijk gemanipuleerd worden  
van: als je dat–en–dat doet, dát is zo goed...  
En eigenlijk geloof je dat  
je gaat het lekker vinden, of goed of behaaglijk...  
Maar wat is *echt* in je leven –  
dat is waar meditatie om draait.

Iedereen heeft van allerlei vragen  
maar door die vragen kun je niet opmerken  
wat er gebeurt op het moment dat je vraagt.  
Eigenlijk is er niets in je leven waar je echt induikt  
wat je helemaal probeert te voelen, te beleven...  
Je leeft eigenlijk heel theoretisch,  
de een zegt dat dit goed is, de ander dat  
de ene therapie belooft je dit, de ander dat –  
maar wat *gebeurt* er nu eigenlijk?  
Als je daarop gaat letten  
ga je vanzelf eenvoudiger leven,  
daar hoeft je geen afspraken over te maken.  
Je merkt dat je veel te veel op je genomen hebt  
nooit rustig kunt ervaren wat er is, wie je bent.

Dan krijg je de neiging  
telkens wanneer het even kan  
niks te doen,  
bij je adem te komen  
die komt en gaat.  
Als je dat lang genoeg doet  
ga je de energie opmerken  
die er altijd is – maar je merkt het niet op,  
je bent zó druk met andere dingen...

Als je je energie gaat ervaren wordt die sterker –  
alles waar je echte aandacht aan geeft  
gaat bloeien, dat is een ontwikkeling in jezelf  
die *jij* alleen kunt volgen.  
Dan ga je opmerken dat je minder gaat vragen,  
je ontdekt dat *vragen* buiten om is.  
Dat helpt niet echt, dat helpt eventjes.  
Het enige antwoord dat bevredigend is  
is wat je wijst op nog dieper op jezelf in te gaan –  
daar gaat het aldoor om.

Ik heb nu een heleboel overhoop gehaald,  
maar je moet dit gewoon *doen*, dag aan dag.  
Dan merk je dat je jezelf niet hoeft te dwingen  
om het onderzoek te vervolgen –  
dat is ook een rare gedachte:  
jezelf te moeten dwingen  
om te doen wat zó vitaal is, zo heel direct,  
wat echt nieuw is, nog nooit geweest –  
een ander kan dat op zijn manier ontdekken  
maar dat is *zijn* ontdekking, niet de jouwe.  
Als je dat ziet wordt veel  
waar je tegenop kijkt van minder belang,  
je leert een van de meest geweldige dingen:  
dat je niet iets door navolging kunt bereiken,  
dat het door jezelf ontdekt moet worden.  
Wat in onze maatschappij 'creatief' heet  
is eigenlijk een wending in het bekende.  
Dit gaat veel dieper, dit kan niemand je vertellen,  
dit moet je zelf doen.

Wat ik genoemd heb is maar een héél klein stukje  
van die ontdekkingsreis in je leven die nooit eindigt  
maar je vanzelf steeds stiller maakt –  
niet dat je je terugtrekt uit de wereld  
of dat je eenzaam wordt.  
Maar er is zoveel te ontdekken  
in jezelf, in de meeste kleine dingen:  
hoe je een kopje neerziet, hoe je je thee drinkt  
hoe je loopt, hoe je een deur opent en sluit  
hoeveel kracht je aanwendt om iets te doen  
of je voldoende let op de behoeften van je lichaam –  
dat zijn er heel veel, maar we komen er niet aan toe,  
we hebben zo vreselijk veel *buiten* onszelf te doen...  
Dan zijn we verbaasd dat we ziek worden

en dat we, zoals dat heet, gestrest zijn.  
Dat komt allemaal omdat we onszelf niet kennen,  
voortdurend ergens naar op weg zijn  
met een onbekende mens.

Meditatie is in wezen: jezelf *helemaal* leren kennen  
en niet alleen dat kleine reactieve stukje,  
dat is zó minuscuul...  
Je bent zoveel groter, zoveel ruimer  
zoveel intelligenter ook,  
je hoeft niet in nabootsing te blijven steken  
je kunt helemaal jezelf zijn, en dat is heel veel ...