

Wat aan de psychologie voorafgaat

We zullen proberen om wat we samen besproken hebben, een beetje samen te vatten.

Dan moet ik – dat is weer technisch – even goed duidelijk maken, dat de weg van het lichaam en de weg van de geest verschillend zijn.

Het lichaam leert door herhaling. Dat is van oudsher zo. De geest kán alleen maar leren door inzicht, door bewustwording – uit bewustwording ontstaat inzicht. Maar beide, zowel het lichaam als de geest, kunnen het beste functioneren bij een vast ritme van de dag.

Als ik dat zeg, zeg ik tegelijkertijd dat dat in de huidige maatschappij bijna niet mogelijk is. Alleen al de hele reeks van sociale verplichtingen, relaties, doen een beroep op je – dat is niet moedwillig, het is geen slechte zaak, het is gewoon zo – op elk moment dat dat voor het sociale leven nodig is. Maar dat spoort *helemaal* niet met dat vaste ritme voor je eigen leven. Dus de vraag is: hoe kan ik zó leven, dat ik ondanks die voortdurende verstoring, toch bij mezelf kan blijven, gecentreerd kan zijn.

Ik heb het er al uitvoerig met jullie over gehad, maar ik zeg het nog maar eens: het beste hulpmiddel is dat je alle schijnbare onbelangrijke dingen van je leven – alle dingen die je moet herhalen, elke dag, omdat je een levend mens bent – met zo groot mogelijke aandacht doet.

Als je hier straks moet inpakken en je doet het met aandacht, dan zul je merken dat je rustig wordt. En zo is het echt met alle dingen. Als je je helemaal verdiept in een gesprek dat je met iemand hebt, ben je rustig. Dan kun je ook luisteren.

Dus deze maatschappij werkt, onbedoeld, voortdurend verstorend op je eigenlijke hoofdbezigheid: bewustworden – dat is je hoofdbezigheid, alle andere dingen zijn daaraan ondergeschikt, als het je tenminste ernst is. Die hoofdbezigheid is gediend met proberen alles met aandacht te doen.

Dat betekent dat je op de plek bent. Als je moet inpakken, moet je niet tegelijkertijd denken dat je dan en dan klaar moet zijn. Want dan werkt het niet. Als je aan het inpakken bent, ben je aan het inpakken.

Als je dat echt met alle aandacht doet, is er geen haast. En dan merk je tot je verbazing aan het eind van de rit, als je alles ingepakt hebt, dat het nog vlug gaat ook. Terwijl als je aldoor denkt: o ja, ik moet dat nog, en ik moet dat nog, dan voer je een vertragende factor in. Of, wat ook kan – dat is nog erger – je bent zelfs vlugger klaar dan wanneer je aandachtig doet. Maar dan heb je die tijd eigenlijk niet geleefd. Want alles wat je doet buiten bewustzijn, is verloren tijd. Waarom is dat zo jammer? Omdat verloren tijd

betekent dat de krachten van de automatiek greep op je hebben. En dat is ... gewoon verloren tijd. Bovendien wordt je intensiteit, je mogelijkheid om bewust te worden, verminderd. Dus als je dat een heel stuk van je leven doet, merk je niet van waaruit je leeft.

Dit simpele gegeven gaat heel erg ver, dat moet je je bewust zijn.

De religieuze systemen, zen inclusief, proberen zoveel mogelijk versturende factoren uit te schakelen, onder andere de seks, enz. Maar de tragiek is dat het niet echt werkt. Zodra iemand dan uit het klooster is, is hij verloren.

We moeten dus op de plek waar we gesitueerd zijn in het leven, die aandacht, dat vaste ritme, die rust, leren opbouwen in onszelf. Dat is de eigenlijke opgave.

Daarom dring ik er *aldoor* op aan: begin simpel! Want de gesprekken zijn heel ingewikkeld. Daar wordt een beroep op je gedaan. En daar wordt verwacht dat je onmiddellijk antwoordt. Dat is heel gewoon, dat verwachten we allemaal.

Eigenlijk is dat dwaas, want het gaat er vanuit dat die ander, tegen wie je praat, zó geconcentreerd is dat hij alles hoort wat je zegt.

Is dat zo? Natuurlijk niet!

Dus waarom zou je die ander niet de gelegenheid schenken om het tot zich te nemen. En misschien eens een keer niet te antwoorden, maar je alleen maar aan te kijken. Zodat hij opmerzaam wordt op wat je met z'n tweeën aan het doen bent.

De weg van bewustwording begint dus bij heel simpele dingen, die jij – op het ogenblik althans – nog steeds heel onbelangrijk vindt. In wezen zijn ze *ongelofelijk* belangrijk. Als je in staat bent om de dingen die je elke dag doet, met bewustzijn te doen, zul je merken dat die *schijnbaar* onbelangrijke dingen de ingang zijn tot meditatie. Het is niet anders, *dat* is de ingang.

Als dat bij je thuis is gekomen, al die simpele dingen – wat een ongelofelijke *mogelijkheid* is, *voor iedereen, zonder uitzondering*, afgezien van z'n kennisbagage, z'n eruditie, opleiding, diploma's, z'n status in de

maatschappij, iedereen kan dit oefenen – dan ontdek je hoe complex die schijnbaar simpele dingen zijn, hoe die simpele dingen, die je met aandacht doet, je automatisch naar binnen trekken, naar de zetel van je bewustzijn.

Daardoor ga je ook je lichaam opmerken. Want alles wat je doet aan bewustwording, heeft ook met je lichaam te maken. Je gaat merken dat je lichaam bepaalde behoeftes heeft, die je nog *nooit* opgemerkt hebt. Want je was aldoor in de running.

Dat betekent dat lichaam en geest dichter bij elkaar komen, niet meer afzonderlijk hun leven leiden, maar dat ze samen-leven.

Dat is toch eigenlijk belachelijk, dat ik daarover moet praten. Want natuurlijk moeten lichaam en geest samenleven, hoe zouden ze anders kunnen...

Nou ja, de wereld en wij bewijzen dat we het nog steeds proberen het zonder te doen, om ze afzonderlijk te laten leven.

Dus deze geweldige mogelijkheid moeten we uitbuiten. En het is verrukkelijk, dat kunnen we elke dag doen, niemand kan ons daarvan terughouden. Alleen wijzelf.

Je gaat dus merken dat je eigenlijk in het leven *zelf* je grootste tegenstander bent. Niet de baas die je opjaagt, niet de verplichtingen die je hebt, maar jijzelf. Jij bent je eigen tegenstander, doordat je de mogelijkheden die het leven biedt, niet gebruikt voor zoiets simpels als het laten samenleven van geest en lichaam.

Als je dus – dat is niet zo eenvoudig – eerst eens probeert na te gaan: wat is voor mij een goed ritme in de dag. Je begint natuurlijk in de situatie waarin je bent, je begint geen lieverkoekjes te bakken van, ja, maar ik moet eerst dit en ik moet eerst dat, en dan kan ik pas... Flauwekul!

Hoe is je leven? Dat ziet er op een bepaalde manier uit. Hoe kan ik daar ritme in aanbrengen?

Dat is een echte vraag. Dat is niet eens zo makkelijk. Het zal voor ieder net een beetje verschillend zijn.

Dus, alweer, dat kan niemand voor je doen, dat kun je alleen maar zelf doen.

Het is eigenlijk zo simpel, hè, dat *moet* je ook zelf doen. Want niemand woont in jou, jij woont alleen in jezelf.

Als je dat ontdekt hebt – dat kan een tijd duren, hoor, want je gaat ontdekken dat het niet zo eenvoudig is om een ritme van de dag voor jezelf duidelijk te laten worden. Je kunt het namelijk niet opstellen.

Dat is ook weer zo leuk: je kunt het niet opstellen, je moet echt aan de hand van aandacht gaan ontdekken hoe het er uit ziet, wat wel en wat niet kan. Want je

hebt het natuurlijk in je hoofd, theoretisch denk je: o, dat zal ik zus en zo indelen.

Doe het maar! Maar wees oplettend, en je zult opmerken dat wat je opgesteld hebt een theoretisch iets is, abstract, het is niet concreet. Concreet is dat ritme waarin je met elke bezigheid bij jezelf komt, of kunt blijven, een van de twee – op den duur is het een kwestie van blijven, in het begin is het een kwestie van er komen.

Ik beschrijf het nu heel erg gedetailleerd. Maar dat doe ik om jullie te doen beseffen dat het *het* grote werk is. En dat je dat ontdekken alleen maar zelf kunt doen.

Nou lijkt het misschien dat het moeilijk is, maar het is verrukkelijk, het is echt *verrukkelijk* om dat te ontdekken. Het ontspant je, je hebt geen haast meer, je kunt eindelijk eens gewoon lekker ontspannen in je bed liggen. Zonder gedachten, alleen maar voelen: hoe lig ik, is er nog iets gespannen?

Dat weet je, *als je er aandacht aan geeft*. Als je er geen aandacht aan geeft, kun je een hele nacht slapen, nog net niet in een kramp, maar wel gespannen. Dan hoef je nog niet eens te dromen.

Dat is gewoon je lichaam. Je lichaam heeft het nodig dat je er *bevriend* mee bent. Dat je niet eerst zegt: ik moet dat en dat en dat, en dan wil ik nog wel eens aan m'n lichaam denken. Het is omgekeerd: wat heeft dat lichaam nodig? Want een ontspannen lichaam is flexibel, is soepel, kan inspringen, kan je helpen. Een gespannen lichaam kan je niet helpen, dat is aldoor bezig om zich te kunnen ontspannen. Dat heeft dus echt niks over, het is op!

Dus het is heel belangrijk om een ontspannen lichaam te hebben.

Zo is een echte tai-chi meester heel soepel. Als je die aan z'n spieren voelt, denk je: ...hoe is het mogelijk, het lijkt wel van een kind, zo zacht! Terwijl wij in ons hoofd hebben, dat iemand die lichamelijk geweldig is, flinke, grote spieren heeft, lekker hard. Dat is niet waar.

Dat kun je allemaal zelf ontdekken, daar heb je geen tai-chi meester voor nodig.

Een ontspannen lichaam is een grote rijkdom, het stelt jou in staat om iets wat je wilt doen, in volle concentratie, rustig te doen. Je wordt niet weggeroepen, want je lichaam is ontspannen.

Een ontspannen lichaam is kracht in potentie. En die kracht kan aangewend worden op elk moment dat het nodig is.

Zoals wij meestal leven, wordt die kracht verspild in gespannenheid. En dan zijn we heel vaak verbaasd dat we uitgeput zijn, dat we moe zijn, dat we kwaaltjes hebben.

Het begint daar: aandacht voor de toestand van je lichaam. Dat is heel belangrijke energie. En dat gaat de hele dag door. Omdat het zo basaal is, zul je, als je daaraan werkt, gaan merken hoe verstrooid je zogenaamde gewone leven is.

Voor alle werkzaamheden is een bepaalde volgorde, heel oorspronkelijk. Die moet je nog terugvinden – wij gaan daar overheen: haps, haps, haps, en komen ergens uit.

Als je in je dagritme kunt blijven, zul je merken dat inderdaad in alle handelingen – in de allereenvoudigste handelingen – een bepaalde volgorde zit. En dat er een bepaald tempo in zit, een tempo dat voor iedereen heel verschillend kan zijn.

Dan ga je iets ander opmerken, je gaat opmerken dat je verschillende tempo's – dat kan in een huwelijk zijn – van elkaar moet kunnen accepteren. Als je dat niet doet, zit je elkaar *voortdurend* in de weg. Degene die langzaam is, voelt zich steeds opgejaagd, en degene die vlug is, voelt zich steeds afgeknepen. Het is dus een heel basaal probleem, dat *overall* voorkomt.

Al die dingen werken mee dat er wrevel is, dat er verwijten zijn, dat komt overall voor. Dus daar moet je aandacht aan geven. De vluggerds moeten niet eisen dat de langzamen vlugger gaan, de langzamen moeten niet eisen dat de vluggerds zich aanpassen.

Zo zie je dat als je ingaat op deze simpele gegevens voor iedereen, er een heleboel te doen is in je leven – afgezien van je positie, van je verleden, al die dingen waar ook de psychologie zich mee bezighoudt. Dit is *vóór* de psychologie.

En het is iets waar je geen regels voor kunt opstellen. Iedereen moet het op zijn manier ontdekken, in zijn situatie, met zijn verleden. Maar het mooie is dat, als je het doet, het zelf de weg wijst.

Als je dat een poosje gedaan hebt, bijvoorbeeld een jaar of twee, kun je natuurlijk denken: o, die weg gaat die kant uit. Wees dan ontzettend wakker, want dat *weet* je niet, je weet nooit van te voren hoe hij zal zijn. Stel je tevreden met wat je vandaag opmerkt. Daar zit automatisch morgen aan vast, en overmorgen, en volgend jaar, enz.

Dat is misschien een van de moeilijkheden waar we allemaal intuïnen; *blijf daar waar je bent, en wat dat jou zegt*. Je kunt geen antwoord eerder vinden dan als de tijd rijp is. Een heel oud gegeven, maar het is gewoon zo.

Dat is ook weer zoiets wat helemaal tegen de stroom van huidige de tijd in is, waar we bij alles van tevoren willen weten of we het wel of niet zullen doen.

Dus je merkt al doende dat je een onvoorspelbaar leven hebt. Dat is een heel belangrijk inzicht, dat je

leven niet voorspelbaar is. Net zomin als we echt weten wanneer iemand in natuurlijke omstandigheden zal sterven. Dat weten we niet. Dat is natuurlijk afhankelijk van hoe hij geleefd heeft, of hij aan het eind van zijn leven uitgeblust is, of dat hij nog vitaal is en leven kan.

Maar leren leven met onvoorspelbaarheid, leren leven met onzekerheid, is erg belangrijk. Want als je op zeker speelt, sluit je de mogelijkheid uit dat je ontdekt. Ontdekken kan alleen maar als je kwetsbaar bent, als je nog veranderen kunt.

Dus het is een heel andere richting die je uitgaat. Je wordt kwetsbaar, veel kwetsbaarder dan je ooit geweest bent. Omdat je meer ervaart, meer ziet, meer hoort.

Dat is waar het uiteindelijk om gaat: dat je open blijft, transparant bent. Dat alles binnen *mag* komen. Terwijl we op het ogenblik op vele fronten de deur *dicht* hebben gedaan. Al die deuren moeten open.

Het is niet te verwonderen dat we daar bang voor zijn. Heel, heel diep in onszelf weten we dat we niet zeker kunnen zijn. Dat weten we echt wel. Maar omdat we er bang voor zijn, houden we de deur dicht.

- Wat zou er achter de deur zijn...?

Omdat we ze aldoor gesloten hebben, denken we:

- Vast niet iets fijns...

Zo is het gewoon.