

Het grote meer van je diepste wezen

Tao-zen sessie 22 oktober 2005 in Mennorode, *zaterdagmorgen*

Lieve mensen, misschien is dit de gelukkigste ochtend van m'n leven. Ik heb plezier gehad met mijn tafelman, die ons in een heel goede stemming bracht. Ik heb allerlei mensen zien opbloeien, omdat ze vergeten waren dat ze voor hun stoel moesten stilstaan en dat ze de gewijde sfeer, die ze – naar ze meenden – in de meditatiekamer hadden 'opgelopen', moesten volhouden. En dan ben je gespannen. Maar als je gespannen bent kan er niets, helemaal niets. Het kan alleen als je ontspannen bent.

Wat betekent dat? Dat betekent dat je jezelf laat gaan, *helemaal laat gaan, tegen alle regels in eventueel.*

Dat is nogal wat... Dat hebben we nooit geleerd, ik ook niet hoor.

Zen is uit Japan gekomen. Twintig jaar geleden was het daar nog zo, dat als een jongen en een meisje verliefd waren, ze dat aan elkaar duidelijk maakten door een sinaasappel op een bepaalde manier te schillen.

Moet je toch even nagaan, *wat een ongelooflijke omweg*, in plaats van te kunnen zeggen: "Ik hou van je!"

Daar hebben we allemaal in geloofd, ik ook. Ik heb degenen die heel lang bij me zijn, nog allerlei dingen opgelegd die quatsch waren.

- Ja, maar waar kom je dan uit, als je jezelf laat gaan, als je dat wat in je is een kans geeft?

Dat weet je niet. Je weet natuurlijk wel heel zeker dat je dan tegen alle regels ingaat.

- Dat is natuurlijk erg... of niet?

- De gewijde sfeer, is die ergens aan gebonden? Of is die in jezelf?

Kun je dat ontdekken? Kun je ontdekken hoe je, met alle mensen om je heen, die gewijde sfeer ergens vastgepind hebt?

Dat is een avontuur, dat is iets wat je niet weet. Dat vraagt moed. Het vraagt moed om tegen alles in te gaan wat je tot nu toe aangehangen hebt; het vraagt moed om buiten al het aangenomen te vallen. Vóór die tijd blijft je hele leven een *ongelooflijke* aanpassing.

Dat is dus eigenlijk een verloochening van je diepste wezen. En het ging om dat diepste wezen, het ging om dat vrij worden. Daar ging het om.

Hoe kan dat ooit tot stand komen als je eerst zegt: ja, ik moet daar en daar aan voldoen.

Dat kan niet!!

- Hoe zit het dan met de maatschappij?

Ja, daar zit je heel erg aan vast. Want dat is één en al regel, en het worden er steeds meer.

Het kabinet Balkenende had beloofd dat het de helft van de regels zou wegnemen. Het zijn er nu twee keer zoveel...

Natuurlijk zullen het er alleen maar steeds meer worden. Heel diep in rebelleer je tegen al dat vastgestelde. Dat is

in de hele wereld zo. En in de wereld is het zo dat er altijd een schuldige is.

- Is er echt een schuldige. Of zijn we dat allemaal zelf?

Zijn we allemaal nog zó ontzettend gelovig, dat alles wat ons verteld wordt waar zou zijn – terwijl we het niet onderzocht hebben.

- Ja maar, als je nou tijdens de maaltijd ontspannen bent geraakt, hè. Hoe moet dat dan strakjes in de meditatiezaal?

Dat weet je niet.

Zeg je dat tegen jezelf: dat weet ik niet?

Nee, natuurlijk niet, je zegt tegen jezelf: dat lukt nooit...

En dan zit je vast. Maar geloof je niet dat dat ontspannen zijn, zijn eigen weg kiest?

Ik zag een documentaire van Arnon Grunberg in Beijing¹, waarin hij in gesprek raakt met de taoïst Schipper, die daar – met medeweten van de regering – taoïstisch tempeltjes heeft gesticht en een bibliotheek, waar hij alle vrijheid heeft.

"Het taoïsme is nog nooit zo levend geweest als nu," zegt Schipper.

Grunberg: "Maar wat houdt dat taoïsme in?"

"Dat is dat je gezond leeft, en handelt naar het moment. Verder niks."

"En het hiernamaals dan," vraagt Grunberg, "dat is iets waar het christendom zich druk over maakt."

"Het taoïsme helemaal niet," zegt hij, "het wordt wel geregeld wat er met je gebeurt. Je moet alleen zorgen dat je die regeling niet probeert tegen te werken, want dan ben je net zo dom als je denkt dat je er iets over te zeggen hebt of het regent of niet regent. Dat doet geen van ons. Maar met onszelf doen we dat wel. Maar wij zijn toch ook van het leven, van de regen en van de zon, wij zijn toch ook leven?"

Het heeft me zo blij gemaakt... En dat in China, dat zo vast zou zitten...

¹ VPRO R.A.M., zondag 9 oktober 2005: In het kader van een 'queeste naar de ware aard van de Chinees' heeft Arnon Grunberg een gedenkwaardige ontmoeting met taoïst en sinoloog Kristofer Schipper, die in Fuzhou de eerste Westerse bibliotheek van China heeft gesticht.

In het voorprogramma van dezelfde documentaire, was een Chinese vrouw aan het woord², die zei dat nu blijkt dat Mao Zedong kans gezien heeft om tachtig miljoen Chinezen om zeep te helpen. En z'n rechterhand, die kans zag de ellende een heel klein beetje te lenigen, heeft hij later laten doodmartelen tijdens de voltooiing van de revolutie.

Het boek wat ze hier heeft laten verschijnen, mag in China niet gepubliceerd worden. Moet je eens even indenken: tachtig miljoen mensen...

Het is nou precies waar wij ook mee zitten, dat we onder de druk van omstandigheden die appelleren aan onze instincten van overleven, van aan de goede kant zitten, bereid zijn ontelbare mensen te laten omkomen. En het gebeurt nog steeds, aldoor maar, aldoor maar. Maar we zijn met z'n allen nog steeds bezig om daar via regels een klein beetje ontspanning in te brengen. En het lukt ons niet. Want we plaatsen het buiten ons, we zeggen: dáár moet iets veranderen, we zeggen niet: *hier* moet iets veranderen.

Daarom is wat wij op het ogenblik deze ochtend met elkaar overleggen van wereldbetekenis, een totale omwenteling in onze geest. Waarbij we alle gebreken, alle fouten, alle vergissingen die we gemaakt hebben, *absoluut* aanvaarden. We zeggen: "Oké, dat heb ik toen gedaan, ik zie wel dat het niet goed is. Nou, dan ga ik gewoon beginnen met te proberen om te doen wat het moment aangeeft."

Als je dat probeert, kom je *ongelooflijk* veel weerstanden in jezelf tegen. Al die regels, die je van jongs af aan hebt meegekregen, moeten een kans krijgen om te verdwijnen in het grote meer van je diepste wezen.

Dat gaat niet vlug, het is heel taai. Het is héél oud, het is zo oud als de mensheid. Kun je dat zien, dat het zó oud is. En dat jij daar bij hoort, bij dat oude, natuurlijk. En dat jij – niet met je buurman, maar *jij* – het een kans moet geven om op te lossen.

Dan moet je er ook niks meer aan doen, écht niks meer aan doen, niet zeggen 'het moet weg!'. Want dan blijft het.

Kun je dat zien? Kun je dat zien, en kun je daar naar handelen?

Dat blijkt moeilijk. Het is zo oud, zo machtig.

Kun je het met rust laten en er niet meer aan friemelen, het niet meer verbeteren, het niet meer weg willen hebben.

² De schrijfster Jung Chang. Haar biografie over Mao Zedong: *Mao, The Unknown Story*, die ze samen met haar man, de historicus Jon Halliday, schreef, was net uitgekomen, ook in de Nederlandse vertaling.

Jung Chang kreeg wereldwijd bekendheid met haar familie-autobiografie *Wilde zwanen: drie dochters van China* (1992).

Zoals die psychiater die in India was, twee jaar lang. Hij had gezien waar het om ging, en hij zei tegen de meester: "Als ik nou strakjes weer terug ga, zal ik zorgen dat het in mijn psychiatrische behandeling komt."

Zegt die meester: "Ho, stop stop stop stop! Doe het maar op de oude manier, *het komt er wel in!*"

Dáár gaat het om, dat je het een káns geeft, dat je het niet wil *doen* – want dan zit het vast.

Het is altijd hetzelfde, je kunt het overal terugvinden. Als je eenmaal hiervan doordrongen bent, zie je het *overal* gebeuren. En dan is aan jou de taak om, als je heel voorzichtig een ander hiervan vertelt, hem in z'n waarde te laten; dat je niet stilletjes van hem verwacht dat hij het óók gaat doen; dat je het hem alleen maar voorlegt.

Of hij het grijpen zal ... laat dat over. Want als jij een bedoeling hebt, zit hij vast.

Dat is heel moeilijk. Je bent er zo vol van – 'zo is het toch eigenlijk' – dat je automatisch verwacht dat die ander, voor wie het misschien de eerste keer is dat hij hier iets van hoort, onmiddellijk die omwenteling maakt.

Dat kan niet. *Als* er al iets kan gebeuren, is het dat jij het hem volkomen vrij voorlegt, en ook niet heel stilletjes iets van hem verwacht.

Kun je dat?

Dat is niet eenvoudig, omdat je heel blij bent. Kun je dan niks verwachten...

Want met een verwachting knevel je die ander.

Gesprek (*fragment*)

A.: Maarten, zijn we met zen niet in een vorm verstrikt geraakt die juist alle spontaniteit verloren had, op het militaire af?

Maarten: Ja, daarom is vanochtend zo geweldig. Het is zo dat we vanochtend heel onschuldig en naïef hebben genoten van iets. We waren even vergeten wat het moest zijn. En nu we dat ontdekt hebben, ontdekken we natuurlijk tevens de ongelukkige, ingeperkte, gekooide manier waarop het Japanse zen tot ons is gekomen. Dat realiseren we ons. En we realiseren ons ook dat we dat ingeslikt en in de praktijk gebracht hebben, en er allerlei bijzonderheden aan ontdekt hebben. En dat dat verloren tijd is geweest. Maar dat is blinkbaar zo. De vraag is nu alleen, met de nieuwe ervaring die we hebben opgedaan: hoe kunnen we er nu mee omgaan?

Dat is natuurlijk niet niks. Want behalve het religieuze systeem waar we hier in opgevoed zijn, zijn we nu ook nog opgevoed in dat andere systeem uit het Oosten. Dus

het enige wat we kunnen doen is ons voortdurend afvragen: wie is er nu aan het woord? Is er nog een echo bezig uit het verleden, Japan, het geloof wat we ernaast gehad hebben? Of ben ik het zelf, die mens van geboorte tot dood, die er al was voordat we geboren werden en die er blijft als we gestorven zijn.

Dat is een ongelooflijk iets, dat we dan loskomen van alles wat we tot nu gedacht hebben, dat de dood zo ontzettend was omdat je je moest afvragen of je wel in de hemel kwam. Maar bestaat die hemel? Bestaat die hel? Of is het een voortdurende transformatie. En dat betekent ook: bewustworden.

Dat is de vraag waar we voor staan. Dan beseffen we tevens wat een ongelooflijk taai en machtig residu er in ons is, van *al* datgene wat aan ons voorafgegaan is.

Als je dat beseft, word je vanzelf stil, daar hoeft je niets aan te doen. Dan heeft het kans te bezinken, om dáár te komen waar het geen kwaad meer kan.

Dat moet je dus laten gebeuren. Dat heeft te maken met vertrouwen. Tot nu toe heb je vertrouwd op alles wat ooit door iemand gezegd is. Maar nu moet je vertrouwen op jezelf, op dat onvernietigbare in jezelf – zoals het onvernietigbaar is in de hele schepping. Want zelfs als de wereld vergaat – wat natuurlijk altijd mogelijk is – blijft dat bestaan.

Dus kun je die geweldige sprong in jezelf toelaten? Het is geen sprong die je nemen moet, het is een sprong die je toe moet laten.

Dat is ook nooit gezegd, er is altijd gezegd, óók in zen: je moet de sprong wagen. Er is niet gezegd: die sprong moet je alleen maar toelaten. Het is al in je, je moet het alleen laten gebeuren.

Dat is niet eenvoudig, het is tegen alles in wat we tot nu toe geleerd hebben. Dat vertrouwen – zélf dat vertrouwen – moet nog geboren worden, in jezelf. Daar kun je dus niets aan doen, je kunt het alleen niet belétten: belet het niet, laat het komen. Het is zoveel groter, zoveel fundamenteeler, het is zoveel machtiger, het is onvernietigbaar. En het wil *dolgraag* in je tot wasdom komen. Zodat jij, zonder dat je je daarvoor *inspant*, *zonder dat jij het wilt*, er een uitdrukking van wordt.

Die vraag van A. gaat dus heel diep. Die rekent af met een heel leven wat je tot nu toe geleefd hebt. En het rekent er niet mee af op een kwaai manier, op een militaire manier. Het rekent ermee af als een moeder, die een kind bij zich trekt en zegt: “Je bent thuis.”

Het is iets liefelijks, iets wat je opnieuw geboren laat worden, alsof je nog niet geboren wás, alsof je nú pas thuis komt. En alle moeilijkheden die er zijn in de maatschappij, die natuurlijk ook bij jou zijn, blijven gewoon, die zijn er nog altijd! Maar jouw antwoord is heel anders. Je ziet hoe wereldwijd het is – dit wat lijkt of het alleen maar met jou te maken heeft, is in de hele

wereld. Het vraagt alleen maar dat je naar binnen luistert, dat je alle mogelijkheden toelaat, in jezelf.

Ik zei daarnet: als je er iets van vertelt aan een ander, kun je dat doen zonder verwachting?

Dat is niet eenvoudig. Het is *aldoor* hetzelfde: kun je die doorbraak in jezelf met rust laten. Kun je het, ook al ben je er een uitdrukking van, terwijl je het aan een ander vertelt toch met rust laten, en het niet pousseren. Kun je het echt helemaal z'n *eigen werk* laten doen – het is niet *jouw* werk, het is z'n eigen werk.

Je voelt wel wat een ongelofelijk omwenteling het is. Daar kun je niet van verwachten dat het vandaag opeens voor elkaar is, natuurlijk niet. *Maar laat het z'n eigen werk doen*.

Dan merk je dat er geen discipline meer in je leven is, maar dat er een *ritme* in je leven komt: het ritme van in en uit, van loslaten ... binnen laten komen, loslaten ... binnen laten komen. Daar hoeft je niets aan te doen: loslaten ... binnen laten komen.

We hebben tot nu toe alleen maar binnen laten komen. En nu moet je alleen beginnen met eerst loslaten ... éérs loslaten, éérs loslaten, eerst uitademen, eerst uitademen. Dan komt de inademing vanzelf.

Die zal elke keer weer anders zijn. Oké, dan is hij elke keer weer anders. Zelfs die uitademing zal elke keer weer anders zijn. Oké, laat maar gaan, want je weet het niet. Laat los, laat los, laat los, laat het gebeuren.

Je hoeft je niet in te spannen. Dat is fantastisch! De uitademing komt op diepte in z'n eigen tijd. Je weet niet wanneer. Dat is weer die kwestie van het vertrouwen, dat je dat over kunt laten. En veranderd *worden* – niet dat jij iets verandert, maar jij wórdt veranderd, van binnenuit.

Dat gaat zo door. Je hoeft niet eerst je leven door te brengen zoals op al die zenplaatjes, om aan het eind van de rit bij de brug te staan om te bedelen. *Dat hoeft allemaal niet!* Eerst jezelf in de kooi stoppen, en dan door de tralies van de kooi merken dat je in een kooi zit. En dan uit de kooi glippen om te kijken of het wel waar is – *dat is het eigenlijk*.

Kun je dat allemaal vergeten, en jezelf volgen. En erop vertrouwen – dat is zo moeilijk voor je – dat dan de beste weg gekozen wordt: in jou wordt de beste weg gekozen, jouw weg. Niet die van je buurman, niet die van je leraar, maar jouw weg.

Nou A., ik hoop dat ik je beantwoord heb.

Ik heb er natuurlijk spijt van dat ik jullie hiermee opgescheept heb destijds, en alle jaren die er zo voorbij gegaan zijn. Maar het is gewoon zo. Misschien kun je het me vergeven.

[gelach]