

Ons tijdelijk tehuis

Waar we het nog weinig over gehad hebben is over ons tijdelijk tehuis: over ons lichaam.

Natuurlijk, ook zonder dat we er bewust contact mee hebben, bevinden we ons in ons lichaam en doen we er van allerlei dingen mee, ons hele leven lang. Maar omdat we ons niet bewust zijn van dat tijdelijk tehuis, zijn we met onze aandacht eigenlijk daarbuiten. Terwijl we helemaal niets kunnen als het lichaam niet z'n werk doet. Toch zijn we met onze aandacht bij alles wat buiten gebeurt, wat we nog moeten doen, wat we niet mogen doen, enz.

Waar we ons niet bewust van zijn is dat dat allemaal kan dankzij dat lichaam. We leren natuurlijk langzamerhand wel dat niet alle voedsel even goed is, we leren een beetje wat te kiezen. Maar dat is nog aldoor zonder dat we ons bewust zijn van dat ons lichaam ons daartoe in staat stelt.

Dat maakt dat, zonder dat we dat willen, ons lichaam z'n werk slechts moeizaam kan doen. 't Is hooguit als we slapen dat het lichaam de gelegenheid krijgt z'n werk helemaal naar eigen inzichten te doen, dat wil zeggen, om alle energie die we in de dag gependeed hebben weer op te laden.

Dat is natuurlijk heel jammer, want dan moet dat lichaam dubbel werk doen. Als we ons meer bewust zouden zijn van ons tijdelijk tehuis, dan zou het veel minder moe worden.

Dat is in wezen de eerste stap die meditatie je kan brengen, dat je langzamerhand automatisch aandacht gaat geven aan wat je lichaam wil.

Want het lichaam heeft een geweldige taak, het moet zorgen dat je, zolang als je gegeven is, over alles kunt beschikken wat ter beschikking staat. En dat kan het eigenlijk alleen maar als je van dat lichaam bewust wordt.

Hoe word je je bewust van je lichaam? Het is een oud verhaal, maar het moet telkens weer verteld worden omdat het een noodzakelijke voorwaarde is: dat je langzaam maar zeker leert wat je adem doet.

De adem gaat in en uit in een bepaald ritme, dat je langzamerhand leert kennen. En als je op de adem let terwijl je leeft en doet, ga je ook opmerken dat die adem altijd weer reageert op de wijze waarop je iets doet, waarop je je leven leeft. Je gaat opmerken dat je af en toe, als je schrikt of als er iets vervelends gebeurt, je adem inhoudt; je laat hem niet uitstromen en ook niet instromen, je arrêteert, blokkeert hem. Zo leer je - en dat is uitsluitend een kwestie van het geven van aandacht - om de adem altijd maar rustig te laten inkomen en uitgaan, inkomen en uitgaan, en juist als het moeilijk is hem toch uit te laten stromen.

Dat is het begin van een bewuste deelname aan het werk dat het lichaam verricht, waarbij je dus niet langer onbewust leeft. En dat betekent een heleboel, want lichaam en geest zijn één.

We hebben wel een verdeling gemaakt van 'dit is de geest' en 'dit is het lichaam' - waarbij het lichaam altijd in een mindere positie is - maar dat is natuurlijk quatsch, het lichaam is *evenwaardig* aan de geest. Alleen, het lichaam is absoluut gebonden aan wat het is. De geest kan, als hij zich opent, zich bewust worden van méér dan hij tot nu toe kende. Ook al heeft hij het niet in z'n macht om dat onbeschrijflijk grote, wat de

hele schepping en alle werelden in stand houdt, te beseffen. Maar alleen al het weten dat je uiteindelijk afhankelijk bent van iets dat je niet begrijpen kunt, helpt om je met meer vertrouwen te verdiepen in het werk van je lichaam.

Dat maakt dat je vriendjes wordt met je lichaam, *echt* vriendjes. En dat je vaak om jezelf lachen moet omdat je gewend bent zomaar te *doen*, zonder contact met je lichaam. Dat is natuurlijk heel jammer. Maar het is eigenlijk ook heel grappig, dat je *zo* onbewust bent dat je voorbijgaat aan die instantie die het je mogelijk maakt om te leven.

Je hebt natuurlijk kennis genomen van heel veel theorieën daarover, die veelal heel erg waar zijn. Maar het is een oppervlakkig weten van buiten, als dat je enige kennismaking is met je lichaam. Die kennismaking moet je echt *louter zelf doen*, je moet je daartoe zetten.

Dan kom je weer een volgende moeilijkheid tegen, je ontdekt dat als je je ertoe zet, je bijna niet kunt opmerken wat het lichaam doet. Want je hebt je wil ingezet - en dat is noodzakelijk, als je ergens op wilt letten moet je dat willen. Maar je moet niet aldoor *blijven willen*; heb je eenmaal contact gemaakt, kun je dan volstaan met op te merken wat er gebeurt?

Bij de lichaamsbewustwordings-oefeningen merk je iets vergelijkbaars, je ontdekt dat het een hele opgave is om uitsluitend te constateren wat er gebeurt. En aan de hand daarvan te handelen, niet al bij voorbaat te zeggen: "Ik moet dáár komen..."

Dat wordt jullie ongetwijfeld aldoor weer gevraagd tijdens de oefeningen, van: "Wat gebeurt hier nu eigenlijk, kun je dat voelen, voel je wat je doet?"

Je denkt dan al heel gauw: natuurlijk voel ik dat, want ik wil dat! Maar dat is nu juist precies het akelige, als

er iets is wat je wilt bereiken kun je niet waarnemen.

Dus dat zogenaamd eenvoudige werken aan je lichaam is in wezen heel ingewikkeld, omdat we niet van jongs af aan geleerd hebben er aandacht aan te geven.

Wat we van jongs af aan leren is hoe we in de wereld moeten staan en daarin moeten handelen. Maar dat is natuurlijk de buitenkant. Terwijl je geen aandacht schenkt aan dat wat het je mogelijk maakt: aan je lichaam.

Dat is een groot dilemma.

Het is al heel wat als je ziet dat het een dilemma is en dat alleen jijzelf (weliswaar geholpen door adviezen van buiten) dat kunt gaan ontdekken - voor jezelf, ieder zal dat net iets anders doen.

Dus alles wat een leraar kan doen is globaal, omdat ieder het op een net iets andere manier zal ervaren. Een wijze leraar houdt daar rekening mee, die zegt niet: "Nou kijk, als je dit doet gebeurt dat". Helemaal niet, als je dit doet gebeurt *iets*.

Dat is een hele leerschool, we hebben altijd maar geleerd: als je dit doet dan komt dit, en als je dat doet dan komt dat - een ongelofelijke repeteermachine.

Nu wordt van ons gevraagd waar te nemen wat echt gebeurt. En jij bent jij, je bent niet je buurman of je buurvrouw, niet een verre verwant, jij bent alleen maar jij. Dat is al een hele kosmos.

Dat ga je ook langzamerhand ontdekken dat je een hele kosmos bent. Weliswaar in overeenstemming met de opbouw van het geheel, wat je niet begrijpen kunt. Maar jouw tijdelijk tehuis kun je wel begrijpen, en dat kun je eerbiedigen, je kunt ophouden er het onmogelijke van te vragen.

Want weet je wat het akelige is, je kunt twintig, dertig jaar gedachteloos je gang gaan, van: wow! Je denkt: het gaat allemaal best! Dat denk je... En dan komt er een of andere kwaal en dan komt de moeilijkheid dat die kwaal genezen moet worden.

Dat kost een heleboel tijd! Terwijl als je van meet af aan op je lichaam gelet hebt, er vriendelijk voor geweest bent en het geëerbiedigd hebt, dan hoefde dat allemaal niet.

Ik weet wel, ik heb het m'n leven lang gezegd maar het helpt niks, alle jonge mensen zeggen: "...Wow, dat gezeur - hup!"

En ze krijgen gelijk ook, twintig, dertig jaar krijg je gelijk in de zin dat alles kan. En dan is er opeens die kwaal.

't Is al een heel ding als ik een jong mens kan overtuigen van het belang van het eerbiedigen van het lichaam. Want de maatschappij leert het je echt niet, die leert je alleen maar hoe je je in een maatschappij moet handhaven, hoe je je moet gedragen. Dat heeft *niets* te maken met de werkelijkheid van je lichaam.

Zoals we hier zitten, zijn we op weg goed vertrouwd

te raken met ons lichaam, ook al hebben we voorheen zonder dat we dat wisten kattenkwaad uitgehaald. Dat is het akelige, dat we kattenkwaad uithalen met ons lichaam zonder dat we dat weten.

Dus we zijn hier op weg en we gaan langzamerhand beseffen dat meditatie een *enorm* gebied is. Het maakt je niet alleen bewust van *hóe* je je gedraagt, maar ook *van waaruit* je je gedraagt.

Je kunt een heleboel aanleren en dat is ook nodig.

Maar *wie* is degene die aanleert, is-ie dat *helemaal*, of is-ie dat alleen maar aan de oppervlakte?

Daar draait het aldoor om: ben je dat helemaal, of ben je dat alleen maar aan de oppervlakte. *En hoe kom je dat te weten?*

Nou, dat is vrij eenvoudig, dat is hoe je je gedraagt, hoe je de ander ziet en ervaart. Is die ander alleen maar een klankbord voor wat jij vindt dat belangrijk is? Of is die ander ook iets op zichzelf, is het echt iemand tegen wie jij spreekt?

Dat is ongelofelijk belangrijk, dat je niet alleen maar de functie van iemand ziet - z'n plek in de maatschappij, zoals hij zich aan je voordoet - maar hoe hij werkelijk is.

Hoe hij werkelijk is kun je pas te weten komen als je weet wie *jij* bent. Het slaat altijd terug op jezelf: als je echt weet wie jij bent. Dus niet wat je geleerd hebt en die hele rimram daar omheen, maar wie je echt bent. Die je ook bent als je alleen bent, als er niemand is om je gade te slaan. Wie je dan bent - alleen daarin, in het kennismaken van wie jij bent, als geheel, als lichaam, als geest. En ook nog - o wee, o wee - je bent leven...

Wat is leven? Dat weten we tot op de dag van vandaag niet. Als we een klein stukje leven hebben, al is het nog zo klein, kunnen we daar een heleboel mee doen. Maar we kunnen geen leven maken.

Dat is een geweldige klap voor onze eigenwaan, dat we geen leven kunnen maken, het is iets wat er is of niet is. We kunnen wel constateren of iets leeft of niet, maar dat is alles. We weten niet wat leven is, we weten niet tot hoever het zich uitstrekt, we kennen de wetten van dat leven eigenlijk ook maar heel slecht. Wetenschappelijke teams die een bepaald gedeelte van het leven onderzoeken, zijn ook heel voorzichtig. Het team dat zich bezighoudt met de genen en hoe die weer samenhangen met allerlei codes, zegt: "Over een jaar of tien, als we met ons allen ons best doen - dat is dus over de hele wereld - dan zullen we iets meer weten."

Als ik zo'n bericht lees, dan ben ik heel erg blij: eindelijk eerbied voor dat onbeschrijfelijk grote wat leven is.

En wij *zijn* van het leven, helemaal, met al onze gekkigheden zijn wij van het leven. En we hebben het vermogen tot bewustwording.

De hele evolutie is eigenlijk een bewustwordingsverschijnsel, met allerlei stoppen erin. We zijn erg gauw geneigd om te zeggen: "Dat is onzin!" Om dan later te ontdekken dat het helemaal geen onzin is, maar dat we het op dat moment gewoon niet begrepen. En dat ook dát eindeloos zo doorgaat. We zijn er allemaal deel van, ieder op zijn manier. Dat is fantastisch, als je je dat ook maar een seconde indenkt word je vanzelf stil, dan houdt eindelijk die ratelmaschine in je hoofd op: als je even beseft dat je deel bent van een geweldig mysterie dat zich elke seconde voltrekt, alsmäär door. Dan hoef je echt geen oefeningen te doen om stil te worden, *als je dat beseft!* Dan ben je stil - je wordt niet stil, je *bent* stil! Dan hebben alle geluiden een andere betekenis, er is geen geluid dat er niet bij hoort.

Je beseft als door een blikseminslag ook dat de dood er natuurlijk bij hoort. Hij gaat eigenlijk steeds met je mee, vanaf het moment dat je geboren wordt gaat hij met je mee, aldoor al. Je weet het dan niet, je hebt er nooit aandacht aan gegeven, maar hij gaat gewoon met je mee. Hij begeleidt je, want hij weet dat je strakjes bij hem tot rust zult komen. Dan zeggen de mensen dat je doodgaat - als je in de grote pauze komt, waarvan niemand weet hoe lang die duurt. Dat maakt dat wij altijd zeggen: "Als je doodgaat, houdt alles op." Dat begrijp ik heel best, *maar het is niet zo!* Het is gewoon niet zo, je gaat de grote pauze in. En in die pauze kan ook wel een heleboel gebeuren. Dan vindt die oerkern, dat onbegrijpelijke iets, weer een nieuw lichaam en krijgt opnieuw de gelegenheid om zich bewust te worden van wat hij is - niet alleen van het lichaam dat hij dan heeft, maar ook van wat hij *eigenlijk* is. Het is prachtig, het is zo mooi! Het is alleen een kwestie van waarnemen, en van aandacht. Natuurlijk vraag je je op een keer af als je er zo mee bezig bent: wat maakt eigenlijk dat iemand zich daarvan bewust wordt? Dat weet je niet, dat weet je echt niet. Hoe is het bij jezelf gegaan? Ook door eindeloos te ontkennen - totdat je op een punt komt dat het niet meer kon, dat het plotseling afgelopen was met al je gedachten over het onbegrijpelijke. En dat je tegen jezelf zegt, al is het niet in die woorden: *ik zal kijken, ik zal kijken, ik zal luisteren, ik zal luisteren.* Zoals de oude vertelster altijd weer tegen me zei: "Sinjo, u moet blijven luisteren, het verhaal is nooit helemaal af, blijf luisteren."

Ik heb daar weinig van terecht gebracht in m'n leven, zelfs al waren er telkens mensen die dat blijven luisteren belichaamden en me ervan vertelden. En ik probeerde 't te begrijpen. En elke keer moest ik constateren dat ik het niet begrepen had.

Daarom denk ik heel vaak als ik met jullie bezig ben: *"Wees geduldig, wees geduldig, geef iedereen de kans om z'n fouten te maken, om eigenwijs te zijn. Geef ze de kans! Hoe heb jij het zelf gedaan? Terwijl er zoveel mensen in je leven zijn geweest, met name in het jappenkamp, die je heel fijnzinnig vertelden hoe het zou kunnen zijn voor jou. En het je helemaal niet kwalijk namen als je eigenwijs verder ging."*

Zoals die heilige tegen me zei: "Geef niet joh, je begrijpt het niet? Geef helemaal niet, als je het echt nodig hebt herinner je je het."

Het is fantastisch dat dat mogelijk is, dat we dat voor elkaar kunnen doen: iets zeggen dat op een bepaald moment binnenkomt!

Het kan alleen maar binnenkomen als degene die het vertelt van je houdt - niet op de manier zoals we dat gewoonlijk kennen, maar echt heel wezenlijk - en ziet dat je tegen iets praat wat behoort tot het mysterie. En dat je alleen maar iets bereikt als je geen voorwaarden stelt, in de zin van 'die ander moet zus en zo zijn.' Die ander is zoals hij is, dat kan ook niet anders. Dan laat je het mysterie z'n werk doen, het mysterie wat je niet begrijpen kunt, maar waarvan je gemerkt hebt in je leven dat het z'n eigen manieren heeft om tot je door te dringen.

- *Vraag:* Je zei dat het bij de lichaamsbewustwordings-oefeningen een hele opgaaft is om uitsluitend te constateren wat er gebeurt en niet bij voorbaat al te zeggen: ik moet dáár komen...

Nu probeer je bij de energieoefening van het ene orgaan naar het andere te gaan. Veronderstelt dat niet dat je telkens weer even je wil inzet?

- *Maarten:* Op een bepaald moment raak je in een proces waarin je van het ene orgaan naar het andere gaat. Dat is niet iets wat jij voortdurend wilt. Dat onderscheid is er wel.

-

Vraag: Ja, het is gecompliceerd, bij een doorlopende wilsinzet lijdt het schipbreuk. Als je dan je wil uitschakelt, merk je dat je weer in slaap valt...

-

Maarten: Dat wil zeggen dat je je aandacht verliest. Dat is het eigenlijk, je bent nog niet gewend aandacht te hebben zonder dat je het wilt.

- *Vraag:* Als die aandacht er wel is, is het toch een min of meer autonoom proces, iets wat je geleerd hebt...

- *Maarten:* ...en wat je onderhoudt. Je hebt een *intentie* geleerd. En hoe die intentie uitwerkt, zal voor ieder net iets anders zijn. Maar die intentie houdt het in gang. Er is niet meer dat heerszuchtige gedril, maar alleen een intentie om door te blijven gaan. En dat lukt niet altijd, dat moet je dan ook maar accepteren. Het is steeds een eindje gaan... en dan gaat het niet meer,

morgen verder. Dan weer een eindje gaan, tot hetzelfde punt of een eindje verder. Zo gaat het.

Ik kan er wel wat over zeggen hoe het gaat, maar dat moet ik maar niet doen. Je moet het zelf ervaren, het is voor ieder anders... Ik heb ook mensen meegemaakt waarbij het, *wham!*, in één keer lukte. Die hebben er dan moeite mee dat ze even geholpen zijn en weer moeten ontdekken *hoe* ze geholpen zijn... We staan allemaal voor hetzelfde blok, ieder op zijn eigen manier.

- *Greet*: Daarom is het zo moeilijk om er iets over te zeggen...

- *Maarten*: Ja precies! Maar je moet er wel wat over zeggen...

- *Greet*: Je moet iets zeggen, maar je bepaalt het gelijk, hè...

- *Maarten*: Daar is niets aan te doen... Alleen helpen jouw stem en de intentie die je diep in je hebt wel om dat bepalende een beetje zachter te maken. Dat is alles wat mogelijk is. Je kunt niet over jezelf heen stappen...

- *Greet*: Ik vraag me dikwijls af of het dan niet genoeg is om bijvoorbeeld alleen je aandacht op je hart te richten, en niet van daar naar daar naar daar te gaan.

- *Maarten*: Ik denk dat dat laatste gewoon nodig is, dat het een van de onmogelijkheden van onze communicatie is. Het is al heel wat, *Greet*¹, als je je bewust bent dat je iets vastlegt wat niet vast te leggen is. Als je dat beseft, ben jij als mens heel anders en dat voelt degene tegen wie je het zegt ook. Daar moet je maar op vertrouwen. Je staat toch in een onbegrijpelijk proces. Wat jij erover zegt en wat jouw eigen ervaring is, is vaak zacht genoeg om die ander toch vrij te laten – terwijl je hem wel een weg laat zien.

¹ *Greet Wicart verzorgde de lichaamsbewustwordings-oefeningen tijdens de sessie.*