

# Het lichaam is de schakel

Sterrelaansessies, 27 oktober 1990

**We hebben de vorige keer geprobeerd ons te verdiepen in dat merkwaardige verschijnsel dat er, naast alles wat we kennen en wat op een of andere manier vorm gegeven is, tegelijkertijd iets anders is, iets wat meestal niet door ons opgemerkt wordt. Tot wat we kennen horen ook dromen, visioenen, mededelingen van buiten, leerstelsels, religieuze stelsels. En we horen er zelf ook toe, we hebben een lichaam, we hebben het vermogen te denken, te voelen, te kijken en te luisteren.**

**Maar naast dat alles is er iets waarvan we, als we om wat voor reden ook momenten uit die stroom van indrukken en voorstellingen zijn gehaald, beseffen dat het er ook is. Als dat meer voorkomt, hebben we zelfs het gevoel dat het oorzakelijker is, dat het eerder is dan al datgene wat we kunnen waarnemen.**

We hebben er ook bij stilgestaan hoe ons aller leven eigenlijk heel weinig ruimte laat voor het beseffen – dat is een beter woord ervoor dan ‘ervaren’ – van die andere werkelijkheid, die aldoor aanwezig is.

We zagen dat we, zodra we in aanraking komen met die andere werkelijkheid, behoefte hebben om dat in onze eigen wereld een plek te geven, in die zin dat we het op een of andere manier vertalen. En dan komen we bij het wonder van de taal, hoe in de woorden, in de gedachten, in de voorstellingen, toch iets doorwerkt van die andere werkelijkheid, die nog geen vorm genomen heeft, dus puur genomen nooit geboren is.

En we hebben erbij stilgestaan dat wij zó in beslag genomen worden door alles wat binnen het zintuiglijk waarneembare gebeurt, dat we er heel bewust een plek voor moeten gaan inruimen in de tijd. Want de primaire instincten die het ‘ik’ gevormd hebben – het ‘ik’ dat bepaalt hoe wij ons voelen, hoe we denken dat we zijn, hoe we de wereld beoordelen – zijn oppermachtig in ons leven. Dus je moet er de tijd voor nemen om in een meer geregeld contact te komen met dat andere.

Ook hebben we gezien dat een toenemende welvaart, en zelfs een toenemend welzijn, niet automatisch betekent dat we dan daarvoor plek gaan inruimen. Wat je eigenlijk zou verwachten. Als we meer mogelijkheden hebben en niet meer hoeven te knokken voor de eerste levensbehoeften, zou je eigenlijk veronderstellen: nu komt een plek voor dat andere. Maar wat we in de wereld zien gebeuren is net het omgekeerde: hoe meer welzijn, hoe meer welvaart, hoe minder plek er is. We hebben daar natuurlijk al heel vaak bij stilgestaan, dat is het ‘ik’ dat zich steeds verder uitbreidt, en dus ook steeds eerder bedreigd kan worden. Dus als we daar al een plek aan willen geven, moeten we dat heel bewust doen.

Je zou het ook zo kunnen zeggen: tot aan een zeker punt was de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn een gegeven waar we eigenlijk niet bij waren, dat gebeurde gewoon. En nu worden we geconfronteerd met het feit dat wij dat onbewust hebben laten gebeuren. Dat is geen slechtheid van ons, dat is gewoon gebeurd.

Je kunt het zien aan onze relatie met de derdewereldlanden. We worden geconfronteerd met het feit dat de derdewereldlanden hard op weg zijn om zichzelf uit te moorden, wat wij er ook aan doen. Ze komen gewoon met teveel op de wereld. Terwijl bij ons de groei gering is, maar er zo ontzettend veel wordt geconsumeerd.

Ik las in een rapport dat een Amerikaan of een Europeaan 280 maal zoveel consumeert als een derdewereldbewoner. Als dat zo voortgaat, is er binnen twintig jaar een echte catastrofe. En natuurlijk zullen daar weer allerlei regelingen getroffen worden.

Maar de basis is dat die exorbitante groei van het ‘ik’ gemaakt heeft dat wij eigenlijk geen *spontaan* gevoel hebben voor al wat leeft. Die geweldige uitbouw van alles wat wij willen, alles wat we kunnen bereiken, alles wat er mogelijk is, heeft dermate gigantische vormen aangenomen, dat wij dat gevoel van medebetrokkenheid met wat er overal gebeurt, niet meer in ons leven meenemen. We worden er af en toe mee geconfronteerd op de buis of doordat we de krant of een rapport lezen, of een verhaal horen van iemand die daar geweest is. Dan gaan we beseffen: wat gebeurt daar?

Het is inderdaad een van de voordelen van onze communicatiemaatschappij, dat we steeds beter op de hoogte zijn van wat overal gebeurt. Maar we merken ook dat we het vermogen missen om ons daar zó in in te leven, dat we heel onmiddellijk ons gedrag aanpassen. Dat zien we gewoon.

Dat gaat eigenlijk nog terug op wat ik net noemde, dat wij een ontwikkeling hebben doorgemaakt zonder daar bewust bij te zijn geweest. En, nogmaals, dat is niet iets slechts. Maar ik denk wel dat dat nodig is, wil het ooit nog in orde komen op deze wereld – die toch ons aller eerste omgeving is. Je kunt natuurlijk zeggen dat dit experiment van de mensheid niets afdoet aan wat er in het heelal gebeurt. Dat is natuurlijk zo. Maar het zou wel jammer zijn, denk ik, als het experiment van de mens moest kapseizen op het onvoldoende beseffen waar we met z'n allen aan bezig zijn.

Dat betekent dat je belangstelling gaat krijgen voor het verschijnsel van je bewustzijn, van jouzelf als gegeven. Niet als de mens die je zo goed kent in deze wereld; ieder van ons heeft daar een plek in en ieder van ons heeft vaardigheden, heeft mogelijkheden, heeft zijn beperkingen. Dat weten we allemaal. Maar dan houden we dus op *uitsluitend* daarin iets te willen bereiken.

Dat is een hele fundamentele stap, als je inziet dat je, zolang je alleen maar in dat ontzaglijk grote veld van het ik-bewustzijn iets wilt bereiken, strijdig bent met wat nodig is. Dat betekent dus dat je belangstelling moet krijgen voor het verschijnsel van de mens die jij bent, zoals die in de tijd geworden is – maar zonder de aandrift *daar* in te willen verdergaan. Dat je gaat beseffen wat je doet, zonder daarover te oordelen. Met echte belangstelling voor waaróm je dat doet, van waaruit je dat doet. En hoe dat naar alle kanten uitwerkt.

Dat is een hele andere manier van met jezelf omgaan. Dat betekent dat het lichaam wat je tot nu toe gebruikt hebt, iets wordt waar je op een andere manier over denkt, voelt, naar kijkt en luistert. Je gaat merken dat met name het lichaam nu juist zo'n hele directe verbinding heeft met datgene waar we maar zelden mee verbonden zijn, met het ongeborene. Dat is ook de reden dat in alle serieuze meditatiesystemen het lichaam als uitgangspunt genomen wordt om de betrokkenheid met dat andere tot stand te brengen.

En dan kennen we het kloostersysteem, waar zodanig paal en perk gesteld wordt aan de mogelijkheid om je te verliezen in alle mogelijkheden van het 'ik', dat er vanzelf ruimte komt voor dat andere. Maar we weten ook dat dat maar heel voorlopig is. Want alle monniken die uit het klooster gaan, hebben de grote moeilijkheid dat ze dan eigenlijk weer voor hetzelfde staan. Alleen

zijn ze in al die tijd dat ze buiten de wereld zijn gehouden, natuurlijk wel in contact gekomen met dat andere en ze kunnen zich dat wel herinneren. Maar ik denk niet dat we de hele wereld kunnen omschakelen naar een groot klooster. Van ons wordt dus gevraagd om *midden* in die ontwikkeling – die, als we daar niet bij stilstaan, gewoon doorgaat totdat het niet meer kan – in ons aller leven plek te maken voor dat andere.

Het is dus een hele bewuste daad. En dat maakt het zo moeilijk. Want je vertaalt het zo weer in termen van 'oh, nou ga ik dat of dat doen'. En op het moment dat je zegt 'nou ga ik dat of dat doen', maak je gebruik van het instrument wat nu juist niet geschikt is om dat te doen. Want dat is gevormd in die lange, lange weg die gemaakt heeft dat we zijn wat we nu zijn, denken wat we nu denken, voelen wat we nu voelen. Dus dat is een heel verraderlijk iets, zou ik haast zeggen.

Nu ga ik al uit van het feit dat we heel goed beseffen wat het is om plek maken voor dat andere. Dat het dus niet zoets is als oplossen van je problemen – niets van dat alles. Want dat is gewoon het verlengde van die ontwikkeling waar we allemaal product van zijn.

Dus met die aanname begin ik. Misschien ten onrechte.

Zelfs als je je bewust bent waar het om gaat, dan nog moet je leren onderscheiden wanneer je weer makkelijk ergens inglijdt wat er niet mee te maken heeft. Vorige keer zijn er verschillende van die mogelijkheden tot uitglijden genoemd, onder andere zendelingetje spelen en propageren. En dat zijn nog maar de kleine dingen. Maar je kunt gewoon bij jezelf registreren hoe je heel makkelijk ergens induikt.

Dus wat er van ons gevraagd wordt is niet mis, daar ben ik me heel goed van bewust. Het vraagt een bewuste inzet om iets te doen wat niet spontaan uit ons voortkomt. En daar geen enkel gevoel van meerderwaardigheid aan te ontlenen – dat is ook een van die valkuilen – maar het gewoon te doen, in het besef dat dit *echt heel erg nodig is, onvermijdelijk zelfs*. Vandaar dat ik net die derdewereldlanden genoemd heb.

Wij hebben nog de mogelijkheid om het zélf te doen, en niet gedwongen te worden. Ik denk dat we die mogelijkheid nog hebben. Maar als we lang wachten, als we nou nog eens een vijftig of zestig jaar wachten, dan denk ik dat dat niet meer zo is, dan worden we gedwongen. En dat is het laatste wat

gebeuren moet. Want dit is juist één van die zaken die een mens vrijwillig en bewust moet doen, en niet opgelegd.

#### Gesprek (*fragment*)

- *Vraag A.*: Je zei dat het verlangen naar of het contact maken met dat andere niet spontaan gebeurt.

- *Maarten*: Het kán spontaan gebeuren. Maar meestal niet. Laat ik het zo zeggen: als het al spontaan is, dan behoeft het een vervolg wat afhankelijk is van bewuste inspanning. Zo zou ik het eigenlijk moeten zeggen. Want meestal is de eerste keer spontaan, en dan kan de tweede keer ook nog spontaan zijn. En dan kan het wegraken of het kan nog een keer komen. Maar wil het een plek in je leven krijgen die zo duidelijk is dat je steeds meer daarin, of van daaruit, je leven kunt leven, dan vraagt dat bewuste inspanning.

- *Vraag B.*: Maar dan toch wel met inzicht...

- *Maarten*: Ja, allicht.

- *Vraag B.*: Ik zeg het omdat ik net een video van Krishnamurti heb gezien, en hem telkens hoor praten over 'de helft van de persoon die zich afsplitst, en dan zegt: ik moet mediteren'. Dat hoor ik bij jou nu ook een beetje. Maar je zegt dat tegen jezelf omdat je vanuit een bepaald gevoel handelt.

- *Maarten*: Ja, dat gevoel is het allereerste, je bent aangeraakt door dat andere. En dat is gebeurd op een manier die jou helemaal ontgaat. Maar waar we het nu over hebben is, dat het nodig is dat dat gevoel – laten we het nou maar eens 'gevoel' noemen – de basis van je leven wordt. En dan is daarvoor bewuste inspanning nodig – inspanning tussen aanhalingstekens. Want ik ben me heel goed bewust dat op het moment dat het een inspanning wordt – hier zitten we met de moeilijkheden van de taal – je met de wil zit, en we weten dat dat weer niet kan. Dus het betekent een voortdurend attent zijn de op de mogelijkheid dat het er is. Dat is het voorzichtigste wat ik er van zeggen kan. En het andere geval, wat jij bedoelt en waar Krishnamurti altijd voor waarschuwt, is dat je het gevoel hebt van 'ja, dat moet nou gebeuren', en dan *hoep!* krijg je dat het systeem oppermachtig wordt, waar je ook weer iets in kunt bereiken. Dan ben je natuurlijk helemaal weg van waar het om gaat.

- *Vraag C.*: Je noemde het net de moeilijkheid van de taal. Voor mijn gevoel is het veel meer een moeilijkheid van het bewustzijn. Want ik ken dat heel goed, dat 'nou moet het maar gebeuren, nou moet ik er een plek voor gaan maken'. En dan is het inderdaad alleen maar een uitbreiding van het 'ik', alleen in een ander vakje, een ander gebiedje. Dat werkt niet.

- *Maarten*: Nee, dat werkt niet. Maar daar ben ik al erg blij mee, dat je zegt 'het werkt niet', dat meen ik ernstig. Want er zijn mensen die hun hele leven erin doorbrengen om het wel te bereiken. Zoals jij bent, merk je dat. Nou, dat is al een heel ding. Dan weet je namelijk 'nee, zo is het niet'.

- *Vraag C.*: Ja, maar dan.

- *Maarten*: Nou, dan krijg je dus die weg – waar we het al vaker over gehad hebben – dat je gaat merken dat je lichaam je beste plek is om daarbij te komen. En je weet ook dat je niet tegen je lichaam kunt zeggen: 'nou, wordt maar gevoelig'. Maar je kunt er wel allerlei aan doen, waardoor het lichaam iets meer zichzelf kan worden. Dat is wat we eigenlijk in de meditatie proberen te doen, dat je gaat ontdekken dat bijvoorbeeld de adem een heel belangrijke functie heeft, dat hij heel veel weerspiegelt van zoals jij bent eigenlijk. En dat je, door de adem aan zichzelf terug te geven, daarmee ook iets aan jezelf verandert. Maar dat is niet meer dat jij op een bepaald moment zegt: 'nou moet het maar gebeuren'. Want je bent afhankelijk van die verandering in je lichaam. Dat kun je niet *zo pats!* tevoorschijn brengen, dat moet zich kunnen ontwikkelen. En dan moet nog – en dat is eigenlijk wat jullie beiden bedoelen – dat oefenen op zichzelf steeds begeleid worden door het inzicht waar het nu om gaat. Zodat je sneller bij jezelf kunt constateren: 'ja, nu ben ik toch weer op de ik-toer bezig'