

Het moment waarin de geest zichzelf opmerkt

Sterrelaansessies, 24 november 1990

Ons gewoontepatroon is dat we de beweging van de geest altijd zijn gang te laten gaan. En we merken dat niet, we vinden dat dat de manier is waarop wij met elkaar uitwisselen, waarop we nader tot elkaar komen, en waarop de eigenlijke relatie is gebouwd. Maar we vergeten dan dat dat nog altijd de relatie is die je opbouwt tussen een onrustige geest en het andere.¹

We hebben er in de loop van de tijd vaak bij stilgestaan dat het 'ik' – dat is die geest, althans een groot gedeelte ervan – niet alleen op zelfhandhaving is gebaseerd, maar ook op verdediging van alle vermeende bedreigde kanten van dat 'ik'. Dit is een heel oud probleem, het is niet iets van de laatste vijftig jaar. En we hebben in de loop van vele honderden jaren allerlei manieren gecreëerd om ons daarmee uiteen te zetten. Jammer genoeg denken we dat als we dat nu maar doen, daaruit een rustige, stille geest resulteert. Maar dat is niet zo, dat kán niet.

Wat gebeuren kan is dat je in een heel eenvoudige opstelling – waarbij je alleen bent, ook al zit je in een groep – die onrustige beweging van de geest kunt opmerken. Dat is de eigenlijke zin van alle oefeningen, of het nou yoga is, tai chi of zazen. Je kunt het op allerlei manieren vertalen, naar de kant van aura's, van spierspanning, van een onregelmatige adem, van de energiecentra, enzovoorts. Maar de wortel is de geest, die niet in staat is om wat tot hem komt en wat van hem uitgaat, stil en rustig op te merken; die zich eigenlijk altijd bedreigd voelt. Vaak merkt hij dat niet, maar hij voelt zich bedreigd, hij voelt zich tekort gedaan, hij voelt zich aangetast.

Ook daarvoor hebben we mechanismes ontwikkeld om de geest tevreden te stellen: je meer voelen dan een ander, beter dan een ander, macht uit te oefenen over een ander. En als dat allemaal niet kan, door agressief te zijn, door je te bekwamen en daardoor macht te krijgen over jezelf. Althans dat denk je. Maar altijd weer ga je om de kwintessens heen: die geest die onrustig is, die erop uit is iets te veroveren. En dan krijg je weer het hele gevecht van veroveren en loslaten, dat kennen we allemaal heel goed.

Waar zwijgen bij kan helpen, is die beweging van de geest op te merken – zonder daarvoor een oplossing te zoeken. Want dat zoeken van een oplossing is ook typisch één van die uitingen van de geest. De geest is aan de ene kant niet tevreden met zoals hij is, en aan de andere kant handhaaft hij die onrustige

toestand doordat hij is zoals hij is. Dus zitten, yoga, tai chi, zwijgen, kunnen gebruikt worden op een intelligente manier, waarbij je die onrust in jezelf opmerkt.

Het zit niet in de uitingen, in het praten, het met elkaar zijn, maar in het feit dat je daarvan afhankelijk bent, dat de geest nooit echt stil kan zijn, dat hij altijd iets moet hebben waardoor hij zichzelf bevestigt. Want dat is de diepste grond daarachter, dat hij in zijn onrust, in alles wat hij doet, zichzelf bevestigt. En dan ook nooit kan opmerken dat hij zelf, zoals hij is, een illusie schept. En dat is een hele grote illusie, een wereldwijde illusie.

Toch is het zo simpel. Als je echt opmerkt hoe je geest werkt, is de geest stil. Daar hoeft je geen enkele oefening voor te doen. De oefeningen zijn er om het je mogelijk te maken dat op te merken. Ze zijn dus niet iets in zichzelf, ze zijn een hulp om de beweging, die *altijd* maar gaande is, bewust te worden. En op dat moment is de geest stil. Dan zijn er ook geen vragen meer.

En natuurlijk, niet lang daarna herneemt het oude spel zijn rechten, want het is zo oud als de wereld. Maar als het één keer ingezien is, één keer ervaren, verlang je terug naar dat moment waarin de geest zichzelf opmerkt. Dat is iets heel bijzonders. En dat is waarom wij hier met z'n allen zijn, waarom we het steeds proberen.

Je kunt ook gaan inzien dat wat er geleidelijk aan over deze zaken uitgevonden is, natuurlijk heel waardevol is. Onder andere het zwijgen. Als we er maar niet iets in zien dat bereikt moet worden, niet iets wat we onszelf als het ware op moeten leggen. Want dan zitten we aan de verkeerde kant. Zodra je het gevoel hebt dat jou iets opgelegd is, komt de weerstand, komt de reactie, komt de boosheid, komt het verzet.

Kun je dat hele mechanisme inzien: het gevoel van opgelegd zijn, verzet ertegen, en de hele beweging die daarbij plaatsheeft. Dat is nodig, het is nodig om in contact te komen met zoals jij werkt, zoals jij bent, zoals jij voelt, zoals jij denkt.

Dat is natuurlijk met vallen en opstaan, het telkens *weer* moeten ontdekken, *weer* moeten zien. Maar de schoonheid ervan is dat je op het moment dat je dit beseft, je geen gevoel meer hebt van achteruit gezet zijn, van gedwongen zijn – al die honderden mogelijkheden om je verzet in te verwoorden. De schoonheid is – dat is echt een wonder – dat de mens kan opmerken hoe hij in het leven denkt, voelt, doet, wat dat ten gevolge heeft. Hij kan zich daarvan bewust zijn. In dat bewustzijn zit de grote omslag.

Kun je inderdaad geduld met jezelf hebben. Kun je jezelf, zoals je bent, accepteren. Want je weet dat er verandering mogelijk is, dat je niet voor *eeuwig* vastzit aan wat je geworden bent. Dat dat écht wezenlijk kan veranderen. En dat betekent inderdaad oefenen. Maar dan *echt* oefenen, niet om iets in die oefening te bereiken. Want dan zit je nog altijd in de wereld van de tijd en van het 'ik'.

Gesprek (*fragment*)

- *Vraag A.*: Wat is een stille geest?

- *Maarten*: Het meest simpele wat ik ervan zeggen kan is: die kan meegaan met alles wat er gebeurt, zowel in jezelf als buiten jezelf.

- *Vraag A.*: Maar hij is dus niet onbeweeglijk.

- *Maarten*: Nee, juist niet. Hij is optimaal wendbaar.

- *Vraag A.*: Waar zit dan het verschil met de onrustige geest?

- *Maarten*: De onrustige geest beweegt eigenlijk binnen hele nauwe grenzen en heeft aldoor iets op het oog.

- *Vraag A.*: Ja, de begeerte.

- *Maarten*: Nou ja, dat is een heel sterk woord, begeerte. Hij heeft iets op het oog.

- *Vraag A.*: Maar het denken staat dan niet stil.

- *Maarten*: Althans, het is niet gericht bezig. Maar het kan op elk moment dat het aangeraakt wordt werken. Wat ons dwars zit – tenminste wat mij dwars zit – is dat je vaak merkt dat het denken, terwijl er absoluut geen aanleiding toe is ...

- *Vraag A.*: ... maar doormaalt.

- *Maarten*: Ja.

- *Vraag B.*: Dan heb ik haast minder last van denken dan van gevoelens.

- *Maarten*: Nou ja, dat is van hetzelfde. Want het denken is nooit gescheiden van het voelen. Ook een mathematicus voelt waarschijnlijk tijdens zijn denken, en omgekeerd. Het is maar waar je aandrijfpunt zit, wat voor jou het makkelijkst herkenbaar is.

- *Vraag C.*: Die stille geest is niet alleen maar kil registrerend.

- *Maarten*: Nee, juist niet.

- *Vraag C.*: Die leeft ook in alle diepte mee, maar zonder voorafgaande voorkeur of afkeur.

- *Maarten*: Ja precies. Wat jij zegt is heel belangrijk: 'zonder voorafgaande voorkeur'. Dat is het eigenlijk. En wij hebben dat bijna altijd, een voorafgaande voorkeur.

¹ Vergelijk de volgende passage bij Krishnamurti:
"... is it possible to love without the interference of the mind? We love with the mind, our hearts are filled with the things of the mind, but surely, the fabrications of the mind cannot be love."

Uit: J. Krishnamurti, *On Relationship*; Second Talk in The Oak Grove, 17 juli 1949