

Vertrouwen

Sterrelaansessies, 23 februari 1991

Ik denk dat één ding voor ons op het ogenblik heel duidelijk wordt, en dat is dat we onze onbewustheid zullen moeten opgeven. Onbewustheid wil zeggen dat het totaal van invloeden waar je in staat, onvoldoende tot je doordringt. En dat daardoor je ‘dagelijks leven’ – met al zijn zorgen, zijn uitdagingen, zijn teleurstellingen, zijn vreugden – een veel te grote plaats inneemt, en je teveel vanuit dat kleine bestek alles wat er gebeurt beoordeelt, afwijst, toejuicht.

Dat is niet iets van vandaag, het speelt al honderd-duizenden jaren. Waarbij we natuurlijk moeten beseffen dat intussen het bewustzijn van de mens voortgeschreden is in een ontwikkeling, die het onderscheidend vermogen – het vermogen om te benoemen, om in te delen, om te vergelijken – steeds meer mogelijk heeft gemaakt.

Als je het Oosten en het Westen ziet als twee stromingen van een totaal proces, zou je kunnen zeggen dat in het Oosten het intuïtieve, gevoelsmatige – daarmee vaak ook het religieuze – iets meer voortgegaan is dan in het Westen. Maar we moeten dat allemaal niet ideaal zien. In het Oosten zijn het bijgeloof en het religieuze fanatisme – waar we nu heel duidelijk de exponenten van zien – ook destructieve krachten.

Waar ik het nu over heb, is eigenlijk alweer op een kleinere schaal. Maar als je het hele proces van het menselijk bewustworden in ogenschouw neemt, dan zie je dat daar een ontwikkeling heeft plaatsgehad van verzelfstandiging, verduidelijking, benoeming en vermogen tot onderscheiding – een ontwikkeling die, voortgestuwd door de kracht van de zelfhandhaving, heeft geleid tot een oorlog van allen tegen allen.

Dat kan heel subtiel zijn, je zou haast zeggen: vredig, zoals het, geloof ik, bij ons op het ogenblik is. En het kan heel extreem zijn, heel bruut. Maar het is hetzelfde.

We weten ook – daarvoor zijn we oud genoeg, dacht ik – dat de oplossingen die we hebben nagestreefd, in allerlei delen van de wereld, ook in ons werelddeel, *volstrekt* onvoldoende zijn. En waarom? Omdat ze uitgaan van een te klein bestek. En wat in het groot geldt, voor de mensheid, geldt ook voor onszelf.

Dit is een inzicht wat, denk ik, voor iedereen te volgen is. Maar de vraag is: hoe los je *onbewustheid* op. Dat is geen vraag aan het denken. Het denken kan alleen maar met de dingen *in* het bewuste

omgaan. Het denken kan wel inzien – en dat is, geloof ik, de hoogste trede voor het denken – dat het dit probleem van de onbewustheid *niet op kan lossen*.

Dat is een hele stap. Want het denken is natuurlijk ongelooflijk arrogant. Het is de arrogantie van de afgeslotenheid, van de afgescheidenheid. Het is de arrogantie van de onbewustheid. En het geldt niet alleen voor het denken, maar ook voor het voelen. Want het voelen en het denken zijn heel nauw verweven, ze zijn onscheidbaar. Er zijn veel mensen die het over intuïtie hebben, maar ik denk dat intuïtie iets heel anders is dan wat wij daar normaal onder verstaan. Intuïtie gaat veel verder.

We stellen dus die vraag: hoe kunnen wij die onbewustheid in onszelf opheffen; hoe kunnen wij ons heel natuurlijk, heel vanzelfsprekend, zonder omwegen, bewustworden van het totaal van invloeden waar wij instaan? Als we dan kijken naar wat de mensheid in die hele lange ontwikkeling van miljoenen jaren daarover aan ons heeft doorgegeven. En daarbij de wereldse regelingen nu even laten wegvallen – want dat weten we, dat helpt niet, dat is te klein, dat is te kortzichtig, dat is te oppervlakkig. Wat dan overblijft zijn bewustwordingssystemen: acht soorten yoga, tai chi en de huidige, meer therapeutische benaderingen: shiatzu, reflexzonemassage, enzovoorts.

Dat zijn pogingen om meer bewustheid te wekken. Allereerst om je meer bewust te worden van de wereld die je lichaam vertegenwoordigt. Want het lichaam is onlosmakelijk verbonden met het bewustzijn, met de geest. Dus om je in ieder geval dat heel dichtbij zijnde bewust te maken.

Dat is een zeer nodige en waardevolle wijze van het uitbreiden van je bewustzijn. Waar we niet omheen kunnen. Wat we zullen moeten beoefenen, ieder naar zijn aard, naar zijn voorkeur, naar zijn verleden.

Het jammere is alleen – dat is in het klein wat in het groot gebeurd is – dat we dan in dat bewustworden weer een prestatie inbrengen. Dat kan op allerlei

manieren, heel subtiel en heel grof. Maar op het moment dat je er prestatie in brengt, bijvoorbeeld wanneer het doen, de perfectie van een oefening, méér is dan het onderzoek wat er heel diep in verscholen is, maak je het monddood. Dan onderbreek je je studie en onderbreek je dus de eigenlijke evolutie van het bewustzijn – wat ons erfdeel is, maar ook onze opgave.

De vraag is dus aldoor: wat je ook doet in je leven, staat het in dienst van een grotere bewustwording. Of is het op een of andere manier toch weer in dienst van de bevestiging van jouw afgescheidenheid. Want als je een prestatie levert, is dat altijd ten opzichte van iets anders, waarin je je dan onderscheidt. En dat geldt natuurlijk voor de meditatie net zo. Zen is er een uitstekend voorbeeld van hoe de prestatie er steeds opnieuw ingeslopen is, en daarmee ook die vorm monddood gemaakt heeft.

Dit alles gezegd zijnde, vraag je je af: wat nu? En dan merk je dat een van de allerbelangrijkste dingen is *dat je beseft dat deze krachten er zijn*, ook in jou. En dat dit je opgave is, vanaf het moment dat je wakker wordt totdat je slapen gaat.

Hoe kan ik me bewust zijn van wat er voortdurend plaatsheeft. Hoe kan dat een plek krijgen in mijn wrevel, in mijn ongenoegen, in mijn boosheid, in mijn verwijten, in mijn vreugde, in de leuke dingen die er in het leven gelukkig ook zijn. Hoe kan dit bewustzijn, dit besef, *altijd, altijd* aanwezig zijn. Want dat is onze enige mogelijkheid: dit te beseffen. Daar komt al het andere uit voort. Dat beïnvloedt onze relaties, het beïnvloedt onze verhouding tot de wereld – het beïnvloedt alles.

Dat je het ziet, dat je het voelt, dat je het ervaart, dat het je raakt. En je je niet vernauwt tot een bepaald doel. Dat je je niet kleiner maakt dan je bent. Want je hebt de sleutel tot de totaliteit meegekregen toen je geboren werd en je kunt de deur openen. Ieder van ons.

Kan dat besef je leven veranderen – dat is dus *eindelijk* geen prestatie – kan dat je leven veranderen zonder dat je je dat doelgericht voorneemt. Doelgericht is altijd weer dat je zegt: oh, nou moet eerst dat gebeuren en dat gebeuren... Zo gaat het niet mensen, *zo gaat het niet!* Het is een totaal besef. En door dat totale besef kun je veranderen.

Daar kun je geen vragen over stellen. En geen leider in hebben. Autoriteit is onmogelijk. Het is iets wat jij alleen moet doormaken. Anderen die op een soortgelijke wijze bezig zijn, zijn een steun en hulp,

en omgekeerd. Dat is de schoonheid. Natuurlijk. Maar daarin is geen leider, geen autoriteit. Als dat erin komt, is het *verloren*. Dat kan niet! Het enige wat wij kunnen doen, in de mate waarin dat besef in ons leven doordringt, is daarvan getuige zijn, ons leven veranderen. We kunnen best met andere mensen erover praten, maar dat kan alleen maar op basis van wat er werkelijk in jouw zijnstoestand veranderd is. Anders blijft het gepraat.

Dat is de schoonheid van het besef. In het besef is er de mogelijkheid om te falen, en om daar niet door gefrustreerd te raken. Dat besef wijst feilloos aan waar je faalt, maar dan ga je niet janken. Dan zeg je: oh, pech gehad, niet gedaan zoals het misschien had gekund. Maar daar is het mee afgelopen. Geen zondebesef, geen geleuter, geen gezeur. Als je beseft waar het om gaat, dan besef je ook wat een geweldige uitdaging het is. Hoe groot die uitdaging is. En natuurlijk – wat ben je eigenlijk voor een nietig mens – natuurlijk zal je daarin telkens weer falen, telkens weer vallen en telkens weer onderuit gaan. Maar dat is het proces. Dan ren je niet naar een hulpverlener toe. Dat is gewoon ondenkbaar als je het besef hebt waar het om gaat. Dan besef je je eigen gebrekkigheid, maar je beseft ook waar je mogelijkheden liggen. En je gaat, je gaat de weg.

Je gaat ook beseffen dat het leven eigenlijk heel kort is voor deze geweldige uitdaging. Het is de uitdaging voor de wereld waar je aan bezig bent. Het is niet de uitdaging voor jou. Het is de uitdaging voor de wereld, voor die evolutie die niet blijft steken in zijn eigen beperktheid.

We weten uit de paleontologie dat er telkens soorten uitgestorven zijn, mogelijkheden van ontwikkeling. En het waren altijd die soorten en die mogelijkheden die zich bewapend hadden. Dat zou ons op het spoor kunnen brengen. Wat altijd weer vernietigd wordt, is datgene wat zich in afgescheidenheid afzet. En dat is toen, naar wat wij er van weten, waarschijnlijk onbewust gebeurt. Maar wij moeten zorgen dat het ons niet nog een keer overkomt, in onbewustheid. Dat is een aanwijzing die de geschiedenis ons aanreikt, dat wat vernietigd wordt datgene is wat zich het sterkste bewapend heeft. Toentertijd waren dat schilden en dergelijke, de lichamen waren verhard en groot, maar dat weten jullie wel. Nu hebben we wapens los van ons lichaam, maar het principe is hetzelfde. Het principe is dat je uit bent op vernietiging, dat je uit bent op zogenaamde

zelfhandhaving. Want uiteindelijk is het geen zelfhandhaving, is het alleen totale vernietiging.

En dat gaat heel ver. Je kunt het gewoon in de maatschappij zien. Ieder voor zich en God voor ons allen, zegt het spreekwoord. Dat geeft al aan hoe we er tegenover staan. Maar dat kun je in je eigen leven terugvinden. Hoe je wantrouwend bent, en hoe je, als iemand anders al eens iets echt volledig van ganser harte goed bedoelt, dat door dat wantrouwen schaadt.

Dat betekent dat je zelf, wat er ook in de wereld gebeurt, vertrouwen zou moeten hebben. Een vertrouwen dat uiteindelijk toch gebeuren zal wat gebeuren moet. Maar dat jij daar wel iets in kunt doen. En dat is dus niet bij voorbaat wantrouwen, niet bij voorbaat slim zijn, maar iedere kleine poging tot verbinding, tot samengaan, ondersteunen door jouw manier van leven, door jouw manier van denken, door jouw manier van voelen.

En dan weer niet, mensen, naar een voorbeeld. Maar vanuit je *eigen* praktijk, vanuit je eigen mogelijkheid. Want voorbeelden zijn afschuwelijk. Ze maken dat je jezelf verloochent, dat je probeert te worden als een ander. Dat *gaat* niet. En als het wel gaat is er een ramp gebeurt.

Dus ga altijd weer van jezelf uit. En van dat besef. Dat besef is de *enige* kracht in de hele wereld die een wezenlijke verandering tot stand kan brengen.

Als je dit echt begrijpt, dit besef, dan heb je vanaf nu geen haast meer. Dan heb je geduld met jezelf, maar ook met andere mensen. Want je ziet hoe ver de zelfhandhaving in al zijn vormen – en dat is miljardvoudig – is doorgedrongen in ons leven. Dus dat kan niet zomaar weggewaaid worden. Dat gaat niet. Dat betekent iedere dag, dag aan dag, ermee bezig zijn. Ik zeg met opzet niet ‘eraan werken’, maar ‘ermee bezig zijn’, het binnen je aandacht hebben wat het is.

Dan heeft ons samenwerken hier met elkaar een hele diepe zin. Want omdat ieder van ons zijn ingang, zijn manier heeft in dat zoeken, bewustworden, beseffen – kan ons besef rijker worden, veelzijdiger worden, volwassener worden. Ik denk dat dat de diepste zin is van met elkaar oefenen.

Gesprek (*fragment*)

- *Vraag A.:* Ik vroeg me af, wat weerhoudt ons om het onbewuste bewust te maken. En ik dacht, het is natuurlijk voor een goed deel angst. Angst dat we ons niet kunnen handhaven, angst voor wat er op ons afkomt, angst voor dat waarvan we de gevolgen niet kunnen overzien. Daardoor beperken we ons eigenlijk tot zo'n eng bestaan, zo'n bestaan in de afweer.

- *Maarten:* Ik vrees dat het nog veel prozaïscher ligt. Ik denk dat angst in dit proces eigenlijk al een heel dramatisch begrip is. Dat het veel onbenulliger ligt eigenlijk: je hebt je gewoontes om dingen te ervaren zoals je gewoon bent ze te ervaren.

- *Vraag A.:* Maar waarom klampen we ons zo aan die gewoontes vast. Toch een zekere veiligheid?

- *Maarten:* Ja, dat is dat wat we psychologisch ‘geweten’ noemen. Maar ik heb steeds meer het gevoel dat het ... veel onschuldiger is, en daarom des te moeilijker. Het is geen opzet om het te vermijden, het is geen opzet om je niet bewust te zijn. Dat is het niet, het is geen opzet. Het is een kwestie van slaperigheid, van traagheid. Je hebt als kind het leven van je ouders gezien – niet bewust, maar het was zo. Ze hebben je opgevoed. En je ziet de mensen om je heen. Dat maakt allemaal dat je een bepaald cultuurpatroon volgt. Zonder dat je beseft dat je dat doet. Je hebt dus dingen tot je genomen en je eigen gemaakt. En dan denken wij altijd dat dat een bewuste daad is – nee, dat is helemaal geen bewuste daad. Dat is het eigenlijk.

De allereerste stap is dan dat je je bewust wordt dat je dat gedaan hebt. Daar begint het mee.

En dan loop je er tegenaan dat je dat niet bewust kunt gaan zitten willen. Dan merk je dat het enige wat kan is steeds duidelijker beseffen hoe je doet. En je gaat merken – het is een heel relaas – dat je de pest aan jezelf krijgt, omdat je niet echt bewust kunt zijn en telkens weer, dan hierin, dan daarin, in oude patronen terugvalt. Dan moet je weer gaan inzien: ‘ik kan nu wel een gevecht aangaan, maar dan verstevig ik het, nee, ik moet blijven beseffen.’

Hier wilde ik het maar bij laten.