



maartenhoutmanarchief.nl

Sterrelaandialogen

Seizoen 1990/1992

MAART 1991

Maarten Houtman

Voortdurend waarnemen

Sterrelaangroep 23 maart 1991

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'

Voortdurend waarnemen

Sterrelaangroep 23 maart 1991

Soms word je wakker in het ongedeelde. Dat hoeft niet 's ochtends vroeg te zijn, het kan midden op de dag zijn, dat je ervaart dat de wereld één is en dat het gedeelde en het ongedeelde bij elkaar horen. Dat ze nooit los zijn van elkaar. Je merkt dat je zelf je altijd heel erg druk gemaakt hebt om het gedeelde, om datgene wat in ontwikkeling is, wat geboren wordt, leeft en sterft.

Als je kijkt naar de gezichten van de mensen, zie je daarin heel vaak afwijzing, haat – en heel af en toe een moment van vergetelheid en van liefhebben.

Je ziet ook dat we allerlei regelingen treffen om die verdeeldheid leefbaar te maken. Je ziet ook dat als we dat doen, we dat doen vanuit het verdeelde, vanuit het afgescheidene. Dat we erg ons best doen, maar nooit het verband, de navelstreng, tussen het ongedeelde en het gedeelde beseffen.

Je ziet dat we vanuit die oneindig verdeelde wereld, met zijn miljarden vormen, ons een denkbeeld trachten te vormen van dat ongedeelde. En dat we elkaar daarvoor zelfs vervolgen, zelfs bereid elkaar daarvoor dood te maken.

Je ziet dat we allerlei systemen ontwikkeld hebben. En als iemand het ene systeem veel beter vindt dan het andere, probeert hij de andere te overtuigen van de juistheid van zijn systeem. Daar brengen we ons leven in door. En gaan voorbij aan de mogelijkheid dat je dat ongedeelde – dat je niet roept, dat geen geweld gebruikt, dat er alleen maar is – vergeet en vergeten bent.

Heel, héél ver weg weet dat je het vergeten bent. Op het moment dat je dat beseft, komen er een heleboel argumenten in je boven, argumenten waarom je niet door hoeft te gaan met dat besef. Want je hebt nog dit en dat en dat te toen, en toen en toen in je jeugd was je zo en zo slecht behandeld, en heeft die dat en dat gedaan. En daarom ben je verontschuldigd om het niet te beseffen.

Af en toe zijn er mensen die je daaraan herinneren. Er is een moment dat dat indruk op je maakt – maar dan herneemt het leven zijn *recht*, je gaat door.

En heel ver weg, niet eens bewust, denk je, net zoals de geleerde van vóór twintig jaar, dat als je alles maar ver genoeg verdeeld – oneindig klein, en dan oneindig veel van dat oneindig kleine – je bij het geheel bent. Maar we weten nu – althans we kunnen weten – dat dat een illusie is, het is een denkmodel.

We staan dus vandaag de dag, met onze weergalozе precisiëbombardementen, nog voor precies hetzelfde als een miljoen jaar geleden. Behalve dan dat ons bewustzijn zich steeds verder ontwikkelt. En wij dus steeds beter gelegenheid krijgen om te beseffen dat het gedeelde en het ongedeelde één zijn en het ongedeelde niet zonder het gedeelde kan, en anderzijds dat het gedeelde nooit bestaan zou hebben als het ongedeelde er niet was.

Dus onze reis op aarde is een bewustwordingsreis. Die is in eerste instantie niet om iets te bereiken, maar om te beseffen. En terwijl we beseffen, zullen we dingen doen en er zullen dingen tot stand komen. Maar het gáát dus om het beseffen.

De vraag is – dat is een vraag van de meditatie –: kun je er iets aan doen, waardoor je gemakkelijker wakker wordt?

Ik denk dat dat kan. Maar dan moet je afzien van alle systemen en van alle voorschriften, en bereid zijn om zelf te gaan. En ontdekken dat je moet leren nietsdoen – wat de hoogste activiteit is die er bestaat, waarin alles kan gebeuren. Waarbij we niet, zoals in de ontwikkelingshulp, eerst mensen iets opleggen, om vervolgens het ongeluk te constateren; om ons er dan voor de eerste keer in te verdiepen, tot een conclusie te komen en weer wat te gaan doen; ...en te ontdekken dat het weer niet klopt.

Dat gaat in ons leven net zo, ook daar hangt het ervan af of je voortdurend kunt waarnemen, kunt ervaren wat er gebeurt, in jezelf en buiten jezelf. En je eigen ongeduld kunt zien, je eigen dadendrang, je eigen angsten. En je heimelijke gedachte dat je het toch wel kan, buitenom – iets wat je natuurlijk nooit hardop zegt. Dat je het wel zou kunnen zónder in contact te zijn met het ongedeelde.

De hele maatschappij voedt je daarin op. En alle wetenschappen versterken je in die idee dat je iets zou kunnen, zonder in contact te zijn met het ongedeelde. De wereld is er een bewijs van dat we dat kunnen. Kijk maar om je heen, kijk maar in de geschiedenis, zie maar wat er nu gebeurt en wat er morgen gebeurt en wat er overmorgen gebeurt. In ongelooflijke snelheid vernietigen we. En we willen dat niet.

Maar we moeten onze krachten leren kennen. We moeten leren zien wat we doen, zonder argumenten, zonder gezeur. Dan kan er iets veranderen.

En het idee dat we, godzijdank, elke dag opnieuw kunnen beginnen. Helemaal opnieuw beginnen. Zonder zondebesef. Wetende dat alleen dat *ene* kan gebeuren, namelijk dat we wakker worden. Dat we alles wat we gedaan hebben vrijwillig en bewust op ons nemen. Zeggen: dat heb ik gedaan, en dat was niet goed. Dat we het verleden dus niet ontkennen. Maar tegelijkertijd beseffen dat we niet *alleen* het verleden zijn. Dat we ook het onbekende zijn. Het onbekende dat ècht onbekend is, en dat zich toch steeds voltrekt. En dat wij verantwoordelijk zijn voor de wijze waarop het zich voltrekken

kan. Dat hangt af van ons begrip, van ons besef, van onze inzet.

We kunnen niet wachten tot iemand ons bij de hand neemt. We kunnen ook niet wachten tot iemand het goed vindt of niet goed vindt. Want dat is iets wat *onze* zaak is, het is *mijn* zaak. En ik weet niet of ik het goed zal doen, dat moet nog blijken. Maar ik ben niet meer zo laf dat ik het ergens op een ander afschuif. Ik wéét dat ik het gedaan heb, en krijg de kans om het opnieuw te doen. Zonder bijbedoeling, zonder terugkijken, zonder redeneren. Ik denk dat daarin de schoonheid van het leven is, dat dat de wezenlijke kern van de meditatie is.

Het enige wat je doen kunt is iedere dag opnieuw beseffen dat dit zo is, en dat jij die kans krijgt. En dat je, als je even denkt aan die miljarden mensen in heel afschuwelijke omstandigheden, dan ook beseft dat je bevoorrecht bent. Je weet niet waarom, maar zichtbaar is dat zo. En dan is de gedachte niet ver in jezelf, denk ik, dat je van dat voorrecht gebruik van zult maken. Dat je daarbij stil zult staan, dat je dat dag aan dag zult beseffen.

Ik denk ook dat je dan merken zult dat veel waarvan je dacht dat het moeilijk is, helemaal niet moeilijk is. Dat dat heel eenvoudig is. Alleen, je hebt zo heel vaak meer genomen dan je aankon. Je hebt meer gepakt dan je verwerken kon. Dat moet je natuurlijk maar niet doen. Het begint al bij teveel te denken, teveel te voelen, en te veel zorgen te hebben en teveel constructies.

Het begint héél, héél dichtbij huis. Het gaat eigenlijk alleen maar om iets heel eenvoudigs, namelijk oprecht, geconcentreerd, te ervaren wat er gebeurt. Daaruit komt vanzelf voort wat jij kunt doen. Zonder haast, zonder gepresseerdheid, zonder een opgeblazen ik, zonder prestatie. Alle systemen van de wereld kunnen je daartoe niet brengen.

Gesprek (fragment)

- A.: Je zei daarnet: 'we leven niet, of zelden, in het contact met het ongedeelde.'

Maar zijn wij eigenlijk niet evenzeer een uitdrukking van dat ongedeelde. Alleen we zijn ons er veelal niet bewust van, en handelen daardoor niet vanuit het ongedeelde, maar reageren op wat ons min of meer toevallig van buiten als prikkels wordt aangereikt.

Dat contact met het ongedeelde hoeft dus eigenlijk niet speciaal tot stand gebracht te worden, dat is er. Wat ontbreekt is het beseffen, het bewustzijn daarvan. Als dat

bewustzijn er wel is, is ook het handelen, of het nu om gewichte zaken gaat of het meest alledaagse handelen, een uitdrukking van dat ongedeelde.

- *Maarten*: Ja.

- *A.*: En dat we daar niet als vanzelfsprekend toe komen, hangt dat niet samen, althans in het Westen, met de sterke benadrukking van de ik-ontwikkeling, van het ego, wat zich inderdaad sterk moet maken om alles wat vanuit de wereld op hem afkomt te weerstaan of te hanteren.

- *Maarten*: Ja, en dat is ook een noodzakelijke ontwikkeling, dat zie je ook. Je kunt het niet vermijden.

De mens is een uitdrukking van het ongedeelde, maar is zich daar niet bewust van. En nu moet hij zich eerst bewust worden van zichzelf, gewoon, als zelfstandigheid die daar is, en die het voorrecht heeft genoten om fout te doen. Dat is onze positie.

Ik beschrijf het heel uitgebreid in *Tao Zen!*:

doordat de mens zich in die ontwikkeling bevindt van zich steeds dieper realiseren dat hij een zelfstandigheid is – die *schijnbaar* helemaal op zichzelf staat en met niemand iets te maken heeft – krijg je die ongelooflijke strijd en oorlog en alles wat daarbij hoort. Want hij is zich niet bewust dat hij in wezen verbonden is. Hij is echt half bewust, hij is in slaap. Want als hij zich een *heel klein beetje* bewust was, zou hij gewoon aan zijn lichaam kunnen merken dat het, ook zonder dat hij het wil, verbonden is: door de adem, door de energie, door het voedsel dat hij tot zich neemt.

Het is dus een schijngedachte dat je een zelfstandigheid bent. Je bent een zelfstandigheid bij de gratie van een verbondenheid. Dat laatste dat is in die geweldige ontwikkeling naar verzelfstanding vergeten geraakt.

- *A.*: Je zegt: dat is een noodzakelijke ontwikkeling, maar dat overwoekert natuurlijk dan alles.

- *Maarten*: Natuurlijk. Maar bewustwording is niet alleen maar een vreugde. Het is een geweldige uitdaging, maar er is ook veel lijden in. Dat is zo. Want je moet gaan beseffen dat wat jij doet gevolgen heeft, niet alleen voor jezelf, maar ook voor de rest van de wereld. Je beseft: dat doe *ik*. Terwijl wij meestal, *als* we dit al beseffen, het beseffen als het zichtbaar is geworden. Maar wat we zeker niet beseffen dat als wij een destructieve gedachte hebben, we al op weg zijn iets te doen.

Ik denk dat het leven ons de kans geeft om dit helemaal te gaan beseffen. Wat dan blijkbaar steeds gebeurd, is dat er dan gezegd wordt: “Doe dit of doe dat niet!”

Dat maakt ons onmondig om echt *voor onszelf* te beseffen dat het inderdaad verstandiger is dit of dat niet te doen.

Dat is eigenlijk wat je aldoor ziet gebeuren. Want ik heb in mijn onnozelheid wel eens gedacht – dat is echt *onnozel* – dat je iets voorkomen kunt. Dat je, omdat je ziet dat iemand naar de afgrond toe loopt, kunt zeggen: “Ho, ho, ho, ho!”

Je kunt hoogstens zeggen: “Kijk, je loopt naar de afgrond...” En dat is dat.

Maar als je hem terughoudt – wat aldoor gebeurt – zal hij een andere keer gaan. Dat klinkt heel hard, maar het is zo.

Dat je dus ziet waar het nou eigenlijk in zit dat je beseft. En je kunt proberen – dat is altijd heel gebrekkig – daar iets aan te doen. Natuurlijk ten eerste bij jezelf. Aldóór bij jezelf, en nog eens bij jezelf, en nog eens bij jezelf. En dan voorzichtig om je heen kijkend – maar dat gebeurt dan wel vanzelf – probeer je iets daarvan uit te drukken, doordat je leeft zoals je leeft en doordat je iets ziet en doordat je iets zegt.

Dan is de grote moeilijkheid dat je dan niet al de verwachting hebt dat het dan zo zal gaan. Dat weet je niet. Dat is onze grote moeilijkheid, om iemand de gelegenheid te geven om te vallen, om te falen, om in angst te zitten, om verslagen te zijn. Want je kunt het niet voorkomen. Het enige wat misschien mogelijk is, is dat je die ander op het spoor kunt zetten dat het om beseffen gaat.

Ik herinner me nog dat Krishnamurti zei (dat was in 1937): “Geef mij drie mensen die volledig bewust zijn, en ik zal de wereld veranderen.”

Nou, dat heeft hij *nooit* meer gezegd! Want zo gaat het niet. Het is een *immense* ... worsteling. Het is onvoorstelbaar groot wat er gebeurt.

Wat ik nog steeds echt het *meest onvoorstelbare* vind, is dat ons bewustzijn zich telkens zo verder ontwikkelt – daar doen wij echt geen ene malle moer aan – dat wij steeds de gelegenheid krijgen om meer bewust te worden. Daar is namelijk een organisatie voor nodig, daar is een orgaan voor nodig, daar is een bewustzijn voor nodig. En dat moet zus en zo groeien.

Dat is een veel groter mysterie, dat het überhaupt mogelijk is om je bewust te worden. Iets wat nu mogelijk is, en wat zeshonderd jaar geleden nog niet mogelijk was. Althans niet voor meer mensen – er zijn altijd eenlingen geweest. Maar je ziet aan de kinderen, aan heel eenvoudige zaken, dat ze bepaalde problemen, waar ik zeg maar tien jaar over gedaan heb, in zes maanden doen.

Dus daar gebeurt iets. En dat kan je je gewoon niet indenken. Ook bij de grote mystici vind je daar nooit iets van. Dat heeft me altijd ontzettend verbaasd. Die hebben het uitsluitend over dat wat nu voor jou mogelijk is. Maar er is *nooit, nooit* iemand

geweest die zich de vraag gesteld heeft: “*Hoe is het mogelijk dat dat kan!*” Dat je je bewust kan worden. Dat dat mogelijk is. En dat dat niet afhangt van geestelijke bagage, intellectuele gevorderdheid. Nee, helemaal niet. Het is een totaal ander iets.

- A.: Maar zou je kunnen zeggen: ‘in de aanvang is het er eigenlijk wel’. Ik denk dan aan dat magische denken wat je bij hele jonge kinderen hebt. Daar zit eigenlijk toch al de kern van dat bewustzijn in.

- Maarten: Ja, natuurlijk, allicht. De mensen van vóór de middeleeuwen waren er echt een voorbeeld van. Daar was dat besef wel aanwezig, maar ze konden het nog niet uitdrukken, want ze hadden nog die reis naar de zelfstandigheid niet gemaakt. Vandaar in de kerk die anonimiteit waarin mensen die prachtige dingen gemaakt hebben. Wij zetten om zo te zeggen overal een handtekening onder, ook als we onze neus gesnoten hebben. Dat is op het ogenblik aan de hand.

- A.: Dat overmatige ik-bewustzijn.

- Maarten: Ja. Maar ik heb echt in mijn onnozelheid wel gedacht: zouden we dat niet over kunnen slaan. Maar dat is niet zo, dat gaat niet.

En daar komt nog iets bij: dit is nou typisch iets wat niet georganiseerd kan worden. Dus dat besef dat je een zelfstandigheid bent bij de gratie van iets totaal anders, en dat je eigenlijk nooit een absolute zelfstandigheid bent, daar kan je alleen maar toe komen op vrijwillige basis. Want ik heb in mijn leven talloze momenten gezien dat mensen in een situatie waren dat ik dacht: nu zal het doordringen... Niks hoor! Met alle kracht vooruit achteruit. Terug naar de toestand die ze al gehad hebben.

Dus het is inderdaad iets vrijwilligs. Vandaar ook mijn voortdurende pleidooi voor geen dwang. Want dwang roept op tot ‘terug naar het goede, waar ik vandaan kom, toen ik me zo lekker voelde.’

¹ Maarten Houtman: *Tao-Zen, de weg van niet-dwang*, Ankh Hermes, 1988.
Het boek is integraal te lezen als e-Book