



maartenhoutmanarchief.nl

Sterrelaandialogen

Seizoen 1990/1992

MEI 1991

Maarten Houtman

Een goed begin is het halve oefenen

Sterrelaangroep 18 mei 1991

Een goed begin is het halve oefenen

Sterrelaangroep 18 mei 1991

We hebben het de vorige keer gehad over de ‘mutatie van de geest’. Een hele legitieme vraag is: kunnen we er iets aan doen om dat te bevorderen, zonder in te grijpen, zonder je daar gedachten over te vormen.

Als je dan kijkt naar wat er in de zenkloosters gebeurt, dan blijkt daar een heel duidelijke gedachte over te zijn. Maar die moet ik natuurlijk omzetten naar de situatie waar wij in zijn.

Als je het naar de energiekant kijkt, dan is het zo dat de meeste energie wordt geconsumeerd door het ‘ik’ en de belangen van het ‘ik’. Er blijft eigenlijk heel weinig energie over voor de verdere ontwikkeling van het bewustzijn zoals het bedoeld is. En de vraag is dus: als je daar verandering in aanbrengt, hoe moet dat?

In de zenkloosters hebben ze daar een heel duidelijk antwoord op. Ten eerste hebben ze een leefritme dat wat het slapen en waken betreft heel vast is. Dat geldt ook voor de tijden van het ‘zitten’, van het werken, van het zingen en van het gesprek. Het gesprek en ‘zitten’ kun je samenvoegen en je kunt ook het zingen van de soetra's erbij rekenen. Maar er is dus een duidelijk onderscheid tussen het ‘zitten’, dus het meditatieve gedeelte, en het werken – hoewel het werken eigenlijk ook bij het meditatieve hoort. Maar het is toch voor het lichaam een actie, en dat is ook nodig.

Wat daar natuurlijk in verweven zit is het aandachtsritme. Daarvan kun je stellen dat het in het ‘zitten’ en deels in de soetra's naar binnen toe is en bij het werken naar buiten toe. Dat zijn heel duidelijk aanwijsbare dingen.

Het derde is dat de monniken iedere dag horen over waar het om gaat. Weliswaar in een boeddhistische vertaling, maar als je even de typisch boeddhistische begrippen kunt zien in onze eigen bewustzijnstaal, komt het erop neer dat je iedere dag ervan hoort dat het gaat om die totale evolutie. Wat wil zeggen dat het bewustzijn in samenhang met de grote evolutie van het totaal werkt en leeft.

Als we nu teruggaan naar de totale situatie waar wij allemaal in verkeren, dan is het heel duidelijk dat het veel moeilijker ligt. De mogelijkheden om energie aan het ‘ik’ te geven zijn legio. En die zullen waarschijnlijk in de toekomst nog toenemen, omdat we steeds meer aanbod krijgen aan informatie en er steeds meer mogelijkheden komen om onszelf in de wereld te verwerklijken. En ons zelfbeeld ontwikkelt zich navenant.

Als het je er werkelijk om te doen is om tot een betere samenwerking te komen met het grote geheel – waarvan we maar heel weinig besef hebben – zal je je leven dus zó moeten indelen dat er in ieder geval overdag een aantal rustpunten zijn die je bewust aanhoudt. Waarvan je dus niet van afwijkt – dat is al een heel moeilijk ding wat ik hier zeg.

En ten tweede kun je proberen je de hele dag door bewust te zijn hoe dat ‘ik’ werkt, met zijn gegevenheden, met zijn karakter, met zijn mogelijkheden en zijn beperkingen. En hoe het daarbij afwijkt van dat weten in jezelf dat je een vertegenwoordiger bent van een ontwikkeling die veel verder gaat dan dat simpele ‘ik’ wat zich in dit leven probeert te verwerkelijken. Dat zijn twee dingen die niet te verenigen zijn, je kunt niet ongebreideld in je ‘ik’ bezig zijn en dan denken dat die evolutie wel voor zichzelf zal zorgen.

Daarvoor is het nodig dat je vaak hoort waar het om gaat. Dat kan zijn doordat je het van iemand hoort of doordat je iets leest. Maar dat betekent dat je met je lezen heel selectief moet zijn; dat je moet proberen uit te vinden of er lectuur is waarin dit besef centraal staat. Er zullen niet zoveel publicaties zijn die daarover gaan. En je zult de moeite moeten nemen om wat uit het Oosten komt – maar ook uit het Westen – voor jezelf te vertalen. Want er is door alle mensen die hier over gesproken of over geschreven hebben, een speciale taal gebruikt. Je moet dat voor jezelf zó weten te vertalen, dat het je inderdaad nieuwe gezichtspunten brengt van dat grote thema: dat je geleidelijk aan gaat beseffen dat het inderdaad de bedoeling is dat je je leven wijdt aan dat meewerken en -leven in het geheel, waarbij jouw speciale mogelijkheden in het geheel ook echt nodig zijn.

Als je dat even vertaalt naar het lichaam toe, dan probeer je je in het algemeen bewust te zijn hoe je doet in het ‘zitten’, in het bewegen, in het kijken en in het luisteren. Of je probeert iets daarvan te pakken, of het aan je voorbij laat gaan en vertrouwt dat als het iets bevat wat voor jou van belang is, dat vanzelf binnenkomt.

Dat is bijvoorbeeld een van die dingen die heel belangrijk zijn. Dat je niet pakt terwijl je leest, hoort, kijkt en luistert. Maar dat je kijkt en luistert en erop vertrouwt dat datgene wat voor jou echt van belang is – waarvan je je dikwijls niet bewust bent – vanzelf op zijn plek komt. En dat geldt natuurlijk voor alle dingen, dus ook voor het doen van de oefeningen. Dat je in de oefening, de oefening het laat doen en zo min mogelijk stuurt. Want al het sturend oefenen houdt de energie voor het ‘ik’.

Hetzelfde geldt voor je voedsel. Er is een heleboel te doen over wat je allemaal moet eten. Maar er is heel weinig bij stilgestaan hoe je gebruik kunt maken van dat voedsel.

En dat is een heel belangrijke kant eraan. Normaal is het dat je je voedsel, als je gezond bent, gretig naar binnen werkt. Dat is prima. Maar als je maar probeert te weten te komen wat de aard is van je eten. Het heeft absoluut geen zin om als je snel eet, langzaam te gaan eten. Maar je kunt wel opletten wat er gebeurt. Dat is de enige omzetting die zin heeft, alle andere dingen blijven buitenom.

Je moet er maar op vertrouwen dat je heel diep vanbinnen beseft wat je nodig hebt, en wat niet. Dat is niet in regels te vatten, je moet het helemaal zelf uitvinden. Maar dat is de enige manier. En dat geldt voor alle oefeningen, of het nou energie-oefeningen zijn of bewegingsoefeningen. Dat je het als het ware tot je laat komen. En het niet pakt. Want als je het pakt, dan is er die energiebesteding die maakt dat je in wezen niet verder komt. Als het dus gaat om die omzetting in je bewustzijn – en dat is voor een groot deel in je hersens. Want in je hersens, waar het denken een plaats heeft, moet ook een totale verandering plaatshebben.

Dat hangt hiermee samen. Het is niet zo eenvoudig eventjes te zeggen van: dat moet je zus doen. Het is een kwestie van tastend, voelend, steeds dieper in jezelf te weten komen wat er gebeuren moet. En je aan die ervaring houden. Als je echt ervaring hebt, houd je eraan. Dat is de enige manier waarop je verder komt, verder in de zin van het geheel.

Je zult ongetwijfeld dagen hebben dat deze werkelijkheid heel ver van je af is. Dat is niet erg. Als je er maar altijd weer toe terugkeert. Het is een steeds cirkelen om dit besef. Want dat is de enige manier waarop er in jezelf omzetting plaats heeft die blijvend is. Die niet maar eventjes is, en dan weer teloor gaat in het vele van je leven.

Het is eigenlijk heel simpel. Je moet alleen in de gaten hebben hoe het in elkaar grijpt als het ware. Dat er geen moment in je leven is wat niet of het een is of het ander is.

Als dit je duidelijk is, word je in het begin af en toe wel eens wanhopig. Dan denk je: jeeetje, kan ik nou nooit uit dat circus van het 'ik' komen? Maar het circus van het 'ik' is heel oud, het is duizenden jaren oud. Dus wat wil je nou. Het enige wat helpt is dat voortdurende besef – ik heb dat wel eens 'aandacht' genoemd, maar laat ik het maar 'besef' noemen, besef waar het om gaat. Zodat je vanzelf zacht wordt, zodat je vanzelf niet grijpt, zodat je vanzelf laat komen en in je laat rusten.

Ik heb het pas nog gemerkt, ik heb in Utrecht een kleine toespraak gehouden bij een groep van Riens Ritskes. Dat is iemand die in Japan is opgeleid en die een traditionele methode toepast. En we hebben daar natuurlijk ook 'gezeten'. Toen heb ik eens die hele zaal doorgekeken en ook naar Riens Ritskes gekeken, maar alle mensen zaten

strak. Ik was de enige die los zat. Ik heb het later er nog met hem over gehad. Hij zei: “Ja, dat heb ik wel gezien, maar voor de mensen die beginnen is, denk ik, mijn aanpak toch veel beter, want dan hebben ze een aantal houvasten.” En ik denk dat hij daarin gelijk heeft.

Maar zo nauw luistert het dus. Dat kun je alleen maar van jezelf leren registreren. En dan vooral niet met boosheid, en vooral niet met het idee van ‘kan het nou niet beter’. Het is een hele lange weg die steeds dieper leidt en die je inderdaad voortdurend meer doet beseffen dat het gaat om die voortdurende aandacht, waardoor de dingen zonder meer kunnen veranderen.

Dan krijg je voor het eerst ook het besef waarom het in de wereld is zoals het is. En dat kan niet geregeld worden en niet verbeterd worden door daar weer regelingen in aan te brengen. Het moet in de individu langzaam, langzaam dagen. En hij moet het vooral helemaal, van het begin tot het eind, vrijwillig doen. Als er ook maar een spoorje dwang is, gaat het mis.

Gesprek (fragment)

- *Vraag A.*: Maarten, wijs jij dwang in iedere vorm af? Dus ook bijvoorbeeld van de meditatie in ‘strengere Zen’ – een sessie waarbij je dan vroeg uit je bed moet, onder zekere dwang. In feite doe je dat meestal niet zo spontaan. En dat je dan lange tijd moet zitten. Ik zelf ervaar dat het je toch goed doet.

- *Maarten*: Het is natuurlijk interessant om dan je af te vragen welk element erin is waardoor jij zegt ‘het doet je toch goed’.

- *Vraag A.*: Je weet dat je toch bij een grens van jezelf komt door op die manier zo intensief bezig te zijn, waardoor je in mijn geval het gefladder in je hoofd kwijtraakt. En die toestand kom je in het normale leven, zonder die discipline, niet of soms heel even tegen. Maar niet systematisch.

- *Vraag B.*: Als je jezelf de gelegenheid geeft om een bepaalde discipline te ervaren, dan is dat geen dwang meer. Een vrijwillige discipline is geen dwang.

- *Vraag A.*: Ja, het is een subtiel verschil, tussen dwang en discipline.

- *Vraag B.*: Jezelf de mogelijkheid geven om discipline te ervaren, ja.

- *Maarten*: Nee, om überhaupt om te ervaren. Bijvoorbeeld hoe het is om een paar uur achter elkaar te zitten, wat er dan gebeurt. Op het moment dat je het zo benadert, is er

geen dwang.

- *Vraag A.*: Dan ga je voorbij aan de interne strijd die zich na anderhalf uur op een bankje voordoet, van ‘ik wil weg, maar nee, maar het is helemaal stil daar, dan moet ik maar doorzetten’. Daar zit dwang in.

- *Maarten*: Natuurlijk. Het punt is dat je dan eigenlijk aanloopt – en dat is heel jammer – tegen het feit dat jij het niet goed doet. Dat beseft je dan niet. Je legt dan het feit dat je pijn krijgt bij de organisatie, maar die ligt bij jezelf. Want je hebt jezelf op de bekende manier eventjes ...

- *Vraag A.*: Nee, maar zelfs dat realiseer je je. En dan leg je dat jezelf op een gegeven moment op, van ‘ik ga door tot dat belletje gaat’.

- *Maarten*: Maar dan nog, dan heb je dus nog niet geconstateerd dat je hele manier van ‘zitten’ verkeerd was. Want als je goed zit, heb je absoluut geen last van al die dingen ...

- *Vraag A.*: Ja, nou, soms ‘zit’ je inderdaad goed en dan is het zo voorbij. Een andere keer is het echt...

- *Maarten*: Dan is er iets gebeurd en dat geeft ook weer inzicht hoe ontzettend complex het helemaal is. Want als je zegt: nou ja, het is ‘zitten’ ... Maar dat is een heel complex gebeuren. Daar zit je hele verleden in, om zo te zeggen. Alles wat je in je leven gedaan hebt kan zich daar als het ware in vertonen. En dan ga je echt ontdekken dat je zó gewend bent om door middel van een besluit iets te doen... – om dan vanaf het moment dat je dat besluit genomen hebt, niet meer op te merken wat er gebeurt. Daar ben je zo aan gewend, dat doe je ook in het ‘zitten’.

Ik kan het anders zeggen. Direct vanaf het moment dat jij een besluit neemt, zit de vrijheid erin of niet. En als hij er niet inzit, dan komt hij er niet in door te oefenen.

- *Vraag A.*: Toch heb ik voor mezelf niet zo'n verschrikkelijke dwanggevoel. Bij pijn in mijn knieën sta ik op, als ik dat wil. Die vrijheid heb ik in ieder geval. En ik ga maar eens kijken hoe interessant die pijn is. Je zit daar in die zin niet echt te forceren.

- *Maarten*: Ik weet niet of je het in de gaten hebt, maar dat is aldoor nog achteraf. En goed ‘zitten’ begint bij het begin. Dus de vrijheid begint bij het begin en kan er niet meer later inkomen. Je kunt later wel op gaan merken wat er allemaal niet deugde. Dan is het nog geen vrijheid. Dat moet nog gedaan worden. Er zijn, heel simpel, beperkingen van je lichaam. Dat is duidelijk. En die kunnen langzamerhand opgerekt worden. Maar waar het om gaat is de inzet van het gaan ‘zitten’, hoe je dat echt doet. Daar zit het in.

Ik sta nu zolang bij het ‘zitten’ stil, omdat dat eigenlijk nog vrij eenvoudig is. Maar het geldt voor je hele leven. Iemand kijkt even niet aardig naar je, iemand waarvan je gewend bent dat hij altijd aardig naar je kijkt. Het is heel interessant om bij jezelf na te gaan wat er dan allemaal gebeurt. Dat is ongelooflijk veel. En dat speelt de hele dag door. En is het dan zo verbazingwekkend dat als je gaat ‘zitten’, je het dan op dezelfde manier doet. Maar daar is geen vrijheid in.

Waar we het nu over hebben, betekent eigenlijk dat je onafgebroken aandachtig moet zijn. Hoe onderscheid je een ‘ik’-beweging van een totale beweging. Dat is op een andere manier hetzelfde gezegd. En kun je het aan als je dan opmerkt dat het vanuit het ‘ik’ komt. Of ben je dan boos op jezelf, probeer je jezelf te corrigeren? Maar nou merk je op, het is een beweging uit het ‘ik’, wat gaat er dan gebeuren?

Dat is heel interessant. Zeg je dan ‘oh ja – klaar’, dan is er geen litteken. Maar als je zegt ‘oei’, is er al een litteken.

- *Vraag C.*: Maar dat is op dat moment toch ook goed. Als je ziet dat het een beweging vanuit het ‘ik’ is, als je dan alleen zegt van ‘hé, wat leuk, dat herken ik...’

- *Maarten*: Ja precies, dat bedoel ik. Maar als je dan doorgaat, is het niet meer hetzelfde. Als je het onderscheiden hebt en je hebt gezegd: hé... Wat er dan volgt is al anders. Daar zit al vrijheid in. Op het moment dat jij het echt opmerkt is het eigenlijk al verandert, ook al zou je de beweging of wat het dan ook is afmaken. Dan voelt het anders.

- *Vraag B.*: Ik heb nog een vraag over wat je in het begin vertelde. Je zei dat Riens Ritskes had gezegd dat het toch goed was om in het begin strakheid aan mensen aan te leren voor houvast. En je zei: ‘misschien heeft hij wel gelijk’.

- *Maarten*: Ja, ik denk namelijk dat het wel zo een beetje werkt.

- *Vraag B.*: Dat je toch in het begin mensen in die houding zet.

- *Maarten*: Je besteedt minder aandacht aan het leren onderscheiden, want dat is teveel ineens. Waar hij het over had, dat was als er mensen komen die helemaal nog nooit iets gedaan hebben. Die moet je eerst een hele duidelijke vaste vorm geven.

- *Vraag D.*: Ja, want meestal is het zo dat die mensen zo verschrikkelijk hun best zitten te doen.

- *Maarten*: Ja, dat heb daar ik duidelijk gezien.

- *Vraag D.*: Je mag ze niet eens een aanwijzing geven, want ze zijn zich aan het concentreren. Niet storen alstublieft...

- *Maarten*: *Hear, hear*, nou, ze gaan nu goed onderuit, hoor.

- *Vraag D.*: Als ik nou zie hoe dat bij mij gegaan is. Ik ben heel hard begonnen, heel strak, stijf, fanatiek. En het heeft heel veel jaren geduurd voordat ik daar een beetje uitzakte. En jij hebt daar constant aan gewerkt, de hele groep heeft eraan gewerkt om dat harde eraf te krijgen. Wat zou het dan zijn als je hard begint met een groep. Dan duurt het nog langer. Daarom snap ik niet waarom je zegt ‘ze hebben het nodig’.

- *Maarten*: Ik heb het niet goed gezegd, ik bedoel: ze moeten eerst heel goed weten wat de vorm is, die, wanneer je daar goed inzit, je het snelste tot die concentratie brengt. Maar dat zijn hele technische dingen, zó en zó ga je zitten. Dat probeer je. En dan loop je onmiddellijk tegen de beperkingen aan. Als je dan maar niet zegt, als ze beperkingen hebben, van ‘nou, dan kan het niet’. Dus dat je ze het gevoel geeft dat het meer een *manier* van oefenen is. Dat moet je ze wel duidelijk zeggen. Dat bedoelde ik ermee. Maar natuurlijk niet iets van ‘als je het zo niet doet, dan deugt het niet’. Want dan krijg je dat.

- *Vraag D.*: Ja, wat ik ook niet snap is dat ‘houvast’, jij zegt: “Ze hebben een houvast nodig.”

- *Maarten*: Ze hebben in zoverre een houvast nodig dat ze zeker weten: het zit in dat stuk en niet daarbuiten. Dus het zit niet in prestatie. Maar het zit hem – en nou gebruik ik mijn woorden – in het zo aandachtig mogelijk gaan zitten, voelen wat erin gebeurt. En zo gewoon al direct van het begin af aan meegeven. Kijken wat er wél en niet kan gebeuren.

Dat is, A., waar ik ook altijd moeite mee gehad heb, als je zegt ‘het zit in de vorm’. Het zit in het *toepassen* van de vorm op een vrije manier. En dat toepassen op de vrije manier, dat is teloor gegaan. En ik begrijp wel waarom dat teloor gegaan is, maar daar hebben we het op het ogenblik niet over. Maar nogmaals, mensen die helemaal nieuw komen, hebben toch behoefte aan een zeker houvast, dat ze weten waar ze aan bezig zijn. Dat moeten ze wel weten. Ze moeten wel weten dat het geen groepsmeditatie is. Ze moeten wel weten dat je niet verlicht kunt worden. Al die dingen moeten ze weten. Want anders proberen ze iets wat niet kan.

- *Vraag E.*: Wat bedoel je met ‘groepsmeditatie’.

- *Maarten*: Dat het samen doen de hoofdzaak is, en niet dat je ieder individueel bezig bent. Wat ik bedoel is dat we individueel bezig zijn. Maar doordat we in een groep samenzijn, versterken we ieder onze individuele weg. Maar er zijn ook meditaties waar echt het accent op de groep ligt, dat je met elkaar wat ook maar bereikt.