

In de verandering zijn

inleiding

De vorige keer is aan de orde gesteld dat als je bewustzijn verandert, daarmee *voor jou* ook je verleden verandert. Want zowel het verleden als het heden zijn indrukken in het eigen bewustzijn. Dat is geen uitspraak over de zogenaamde objectieve werkelijkheid, maar over de wijze waarop jij de werkelijkheid - het omringende en het in jezelf aanwezige - ervaart.

Door een verandering in je wijze van ervaren, verandert daarmee je hele wereld, ook dat wat je verleden noemt en wat voor jou gevoel voorbij is.

Dit is een heel fundamenteel iets, want het raakt aan de wijze waarop ons bewustzijn werkt. En dat eigen bewustzijn is natuurlijk ons enige uitgangspunt.

Het wonderlijke is dat het überhaupt mogelijk is dat het bewustzijn van werkwijze, en daarmee van karakter, verandert. Dat is het grote wonder.

Voor zover we tot op heden weten, is de mens het enige wezen bij wie dat tijdens zijn leven mogelijk is. De onmerkbare verandering die zich in de loop van miljoenen jaren in de hele schepping voltrekt, is voor onszelf waarschijnlijk niet te registreren. Maar blijkbaar is het wel mogelijk te registreren hoe het menselijk bewustzijn verandert.

Vanuit het oogpunt van meditatie is het nog belangrijker dat ons bewustzijn *blijft* veranderen.

Het gaat daarbij niet om een incidentele verandering, die wij registreren doordat we anders in het leven staan en dingen anders beleven, ook ons verleden, maar om een *doorgaande* verandering. Dat betekent dat we, vanuit het stadium waar we ons in bevinden, voortdurend blijven sterven aan het verleden. Als wij niets doen, als wij niet attent zijn op de werkwijze van ons bewustzijn, zitten we vast aan het verleden. Dan zijn we dus gefixeerd. Dan zijn wel kleine veranderingen mogelijk, maar uitsluitend vanuit de basis van het bekende: dat wat al eens geregistreerd is en in ons een bepaalde waarde heeft. Vanuit dat gegeven, dat voor ons allen vertrouwd is, gaat het om die stap naar de *voortdurende* verandering. *Dat proces van verandering moet in gang gehouden worden*, dat is een bewuste inspanning.

De grote moeilijkheid daarbij is dat wij gewend zijn het in gang te houden middels de wil.

Maar het blijkt - en daar is onder andere de zentraditie ondubbelzinnig in - dat wij niet in staat zijn dat proces met onze wil voortdurend in gang te houden. We kunnen wel een stoot geven - dat is wat bekend staat als de 'kleine satori's' - maar dan houdt het op. Het constant in gang houden van het veranderen van je bewustzijn, kan alleen op basis van vrijwillige aandacht.

Het vermogen van de wil, opgewekt vanuit het ik - dat een gefixeerdheid is in het bewegende geheel - is niet in staat om het proces voortdurend in gang te houden. Voortdurende verandering kan alleen komen vanuit iets dat niet gefixeerd is, zij kan alleen door aandacht in gang gehouden worden. Een aandacht die opgewekt wordt door een verlangen wat niet van het ik is, een verlangen tot

eenwording - niet met een bepaalde kern, maar met het geheel. Wij kennen de momenten dat je je één voelt met een ander, maar dat is een afgeleid iets.

Een durende verandering, een die nooit meer vastraakt, kan niet vanuit het gefixeerde plaatsvinden. Als je dit begrijpt, wordt duidelijk waarom in alle hogere oefensystemen - of het nu yoga is of tai chi of meditatie - het aspect van het zacht worden, het niet-vasthouden, het laten gebeuren, zo'n grote rol speelt.

Dat is daarom zo moeilijk, omdat wij zó gewend zijn om een momentane inspanning te leveren, dat voor ons loslaten zelfs al moeilijk is. Want het is een loslaten vanuit de gefixeerde toestand. Maar wat bedoeld is, is een voortdurend los *zijn*.

Loslaten is iets anders dan los zijn, los zijn is een durende toestand, loslaten is een momentane toestand. Daarom zeggen wij ook *loslaten*, dat doen we vanuit ons ik. Los zijn is iets anders.

Het merkwaardige is dat wanneer je los bent, allerlei met name lichamelijke processen die je anders moeite kosten, moeiteloos gaan.

Natuurlijk is het zo dat spieren die je niet oefent, stijf zijn. Dus een te korte spier is dan niet opeens lang. Maar binnen de begrenzing van de mogelijkheden kun je los zijn.

Ieder mens heeft zijn begrenzing. En hoewel die grenzen in principe een algemene geldigheid hebben, ligt dat voor ieder mens net iets verschillend.

Wij werken meestal toe naar het verschuiven van de begrenzing. Als we zorgen dat een korte spier langer wordt dan kun je meer, als je je oefent om lang te zitten kun je op den duur lang zitten.

Maar dat is allemaal van de korte baan. Het gaat om het krijgen van het gevoel voor los *zijn*.

Los zijn is een voortdurend veranderende toestand, die je niet zelf regelt. Los zijn is het meegaan in de verandering, waarin jij een bepaald accent bent. En het is heel belangrijk dat dat accent wat jij bent, in die veranderende kosmos zijn rol speelt. *Maar dat kan pas als je verandert, in je 'ik' ben je eigenlijk altijd een barrière voor het geheel.*

Met deze sleutel die ik jullie aanbied, kun je in je eigen leven nagaan hoe je in dat veranderende kunt komen.

Eén van de eerste dingen die je dan opmerkt is dat je daarvoor niet iets moet willen.

Meestal willen we iets, en vanuit pragmatisch oogpunt zal je het in je leven deels met je wil moeten doen. Maar je moet ook zonder je wil kunnen doen, of liever gezegd, zonder je wil kunnen *zijn*.

Merkwaardig genoeg is in de loop van de geschiedenis het accent óf op het wilsmatige doen óf op het onwilsmatige zijn gelegd. Daartussen is altijd een, voor mijn gevoel, kunstmatige discrepantie aangebracht. Altijd was het ene helemaal goed en het andere eigenlijk onzin, of precies omgekeerd. Maar ze zijn beide nodig.

Je zult het meest moeten oefenen aan het in de verandering zijn, omdat we dat niet kennen. We kennen wel het wilsmatige doen, daar kun je ook meer of minder goed in zijn. Voor de verwerkelijking in ons leven hebben we dat wilsmatige doen ook nodig, maar het is niet het enige. Als hetgeen we willen verwerklijken komt uit de sector van het wilsmatige doen, dan krijgen de wereld zoals we die nu kennen. Die wereld is een voorbeeld van het wilsmatige doen, en dat is hij al duizenden jaren. Wilsmatige doen - in de tijd gevangen en dus op de korte baan - levert per definitie geweld en chaos op.

In de verandering zijn, en *van daaruit* in dit leven doen wat je te doen hebt, is nog heel weinig gepraktiseerd. Daarom is het zo jammer dat, als het al gepraktiseerd wordt, het *onmiddellijk* in

regels, wetten en voorschriften wordt vastgepind; met stelsels die elkaar bestrijden, met mensen die het niet eens zijn over wat het beste is...

Wij zullen allemaal, ieder voor zich, dat evenwicht moeten zien te vinden tussen het veranderende zijn en het wilsmatige doen. Zodra de verwerkelijking van je leven gebeurt vanuit het wilsmatige doen, ben je een gevaar.

Je kunt ook niet alleen maar leven als veranderend zijn, je zult ook moeten verwerkelijken. Maar dan gebeurt dat verwerkelijken vanuit een veranderend zijn in het nu en hier, in je lichaam, met jouw bewustzijn. Daar draait het eigenlijk voortdurend om.

Als je dit begrijpt, begrijp je ook dat als er waarheid is in enig stelsel, die alleen maar in betrekking tot dit punt kan zijn. Zodra teveel vastgelegd is, teveel een naam gekregen heeft, loopt het vast.

Maar de situatie is nu eenmaal zo dat wat we aangeboden krijgen allemaal vast ligt, of het nu uit het Oosten of uit het Westen afkomstig is. In ons moet het weer losgemaakt worden. Wij moeten het goede uit de vastgelegde systemen gebruiken, in dienst van het veranderende zijn.

Dus in ons moet het gebeuren. We kunnen niet boos zijn over het feit dat het vastgelegd is, we kunnen alleen proberen het in onszelf weer in dienst te stellen van het veranderende zijn. Daarin is geen verleden en geen toekomst, alles is aanwezig, ook datgene wat wij verleden noemen.

Het gaat er dus om dat je in de gaten hebt dat het veranderende zijn zich alleen maar door jou heen kan manifesteren, doordat je er *aandacht* voor hebt. Je kunt het niet pakken, je kunt het niet binnen bereik krijgen door te oefenen. Je kunt wel in het oefenen het organisme dat je bewustzijn draagt - en dat je bewustzijn *is* - prepareren om ontvankelijk te zijn, dus niet bezig met iets in jezelf. Dat is wat je kunt oefenen, en dat is al een heel wat.

Als die aandacht er niet is, wordt het oefenen iets op zichzelf, dan mist het zijn eigenlijke doel. Het is dus een heel subtiel gebeuren, wat zich niet zomaar voltrekt. Wel overkomt het sommige mensen dat ze een klein moment beseffen wat dat veranderende zijn is. Maar als ze dan niet geoefend zijn, verdwijnt het weer. Dat is wat vaak gebeurt.

Hoofdzaak is dus dat je gevoelig bent voor dat veranderen, dat je altijd met je meedraagt; gevoelig voor de aanwezigheid ervan.

Het tweede is dat je beseft dat je, om dat in jou een kans te geven, moet oefenen. En daarbij je wil moet inzetten. Om dan die wil, eenmaal ingezet om te gaan zitten, terug te trekken, zodat het veranderende zijn het verder kan doen.

Aan dit laatste is in de loop van al die tijd te weinig aandacht gegeven. Er is *alle* aandacht gegeven aan het inzetten van de wil. En dat is ook nodig. Maar je kunt ook opmerken wanneer die niet meer nodig is; dat je het kunt laten gaan, zodat het overgenomen wordt.

Er zijn natuurlijk meditatievormen - zoals bhakti yoga en karma yoga - waarin juist het accent gelegd wordt op het laten gaan. Maar daar wordt weer onvoldoende beseft dat daarvoor die inspanning vanuit het ik nodig is om het lichaam te oefenen. Er moet een zich altijd herstellend evenwicht zijn tussen die twee kanten in je leven.

En dan heb je ook nog te maken met hoe je geworden bent. Er zijn mensen - in het Westen minder dan in het Oosten - die de neiging hebben om te laten gaan, en er zijn mensen die de neiging hebben om te doen. Dus je hebt er ook nog mee te maken welk type je bent.

Maar welk type je ook bent, het gaat om dat evenwicht tussen het doen en het laten. En om op te merken wanneer het doen beëindigd moet worden om het laten een kans te geven. Vanuit het besef dat je dat veranderende zijn niet kunt bevatten.

Je kunt wel in jezelf registreren wanneer dat het aanwezig is. Op dat moment is alles moeiteloos, vanzelfsprekend, in één oogopslag duidelijk. Er is niet het moeizame proces van gedachtenopbouw, het is in één flits duidelijk. En het blijft voortdurend duidelijk in zijn verandering.

Maar het voor ons meest karakteristieke is dat het *geen inspanning* is. En een heel duidelijk besef dat je het niet kunt pakken. Je hebt ook helemaal geen behoefte om het te pakken. Het is aanwezig, waarom zou je het pakken? Het is er.

Het verlangen om te pakken, om te benoemen, om te beseffen - zelfs het beseffen - komt altijd vanuit de afgeslotenheid van het ik.

Door de evolutie heen is het onze weg: het beseffen, het benoemen. Maar als we binnen dat kader blijven werken, hoe subtiel of hoe verheven ook, vrees ik dat het misloopt. Want het is te klein, het is niet doorlaatbaar voor dat andere wat voortdurend verandert.

De hele problematiek van het sterven komt voort uit dat niet-besef van die *voortdurende* transformatie die plaats heeft.

Daar draait het om, om die onophoudelijke transformatie, waar dat leven van ons, met geboorte en dood, natuurlijk een rol in speelt. Maar geboorte en dood zijn typische begrippen vanuit het gefixeerde, dáár is geboorte en dáár is dood. Niet in de transformatie. Daarin zou je bepaalde toestanden kunnen aanwijzen, de ene keer mét lichaam, de andere keer zonder, maar dat is vanuit de transformatie gezien een bijkomende zaak. Dat is hoe het gebeurt.

Maar vanuit de fixatie worden geboorte en dood natuurlijk heel belangrijk.

Gesprek (fragment)

- *Vraag*: Maarten, een vraag over functioneren in de maatschappelijke orde. Zoals ik merk aan de manier waarop ik dagelijks in mijn werk zit, wordt je wil feitelijk gestimuleerd, er worden allerlei doelen gesteld en de wil wordt eigenlijk sterker gemaakt om dat doel op tijd te bereiken. Daardoor ontstaat er een soort trage massa, die sterker wordt door de wil en daardoor krachtiger. Juist dat verhindert loslaten in een bepaalde zin.

- *Maarten*: ja.

- *Vraag*: dan kun je zeggen, dan neem je je vrije tijd maar om dat weer een beetje op te ruimen. Je hebt een bepaalde tijd nodig om weer van dat doel en die wilsinzet los te komen, om een gevoel van opluchting te krijgen. Dan ben je toch geneigd om te zeggen: zou je niet eens uit die maatschappelijke orde moeten stappen - de bekende vraag die in deze kring natuurlijk al vaak gesteld is. Je zou misschien moeten minderen of moeten bijdraaien. Want ik besef wel dat je, zoals je dagelijks functioneert, niet kan zeggen: nou, dan maar geen doel meer en geen wil, want dan hoor je er gewoon niet meer bij...

- *Maarten*: dat denk je.

- *Vraag*: dat denk je. Maar toch, het hele systeem is ingericht om te speculeren op jouw zelfhandhavingsdrift. En als je dat laat gaan, dan kun je het proberen natuurlijk...
- *Maarten*: dit is heel interessant, het is een van de kernvragen. Zoals wij zijn denken we dan, ja, als dat een keer gebeurt, dan tel ik niet meer mee. Maar dat is heel erg de vraag.
- *Vraag*: maar het wordt je ook zo opgelegd, het wordt kant en klaar neergezet. Dit is jouw brok en, huppekee, je weet precies hoe je het moet aanpakken.
- *Maarten*: precies, inderdaad. Maar ik denk dat het zo is dat je vanuit die meer vrije toestand zo weinig wrijving hebt, dat je vanzelf misschien zelfs veel sneller opschiet. Ook met dat wat jij wilt doen.
- *Vraag*: dus om een doel nog eerder te bereiken wou je zeggen.
- *Maarten*: nou ja, dat is een gevolg. Het is niet iets wat je wilt, het is gewoon een gevolg. Omdat je dus minder wrijving in jezelf hebt.
- *Vraag*: maar dan krijg ik de indruk dat je toch bijna met de trukendoos bezig bent...
- *Maarten*: nee, nee, ik geef het je alleen maar zodat je niet vastzit aan de idee: als ik mezelf loslaat, dan ben ik onbruikbaar in de maatschappij. Dat is de vraag.
- *Vraag*: ja, dat is de vraag ja.
- *Maarten*: precies. Want, kijk, als jij het gevoel hebt - daarom sta ik er zolang bij stil - als ik 'de vrije kant uitga', dan ben ik niet meer bruikbaar... Als je dat maar goed in jezelf vastzet, ja, dan zit je vast.
- *Vraag*: het gekke is dat je ook weer een wilsinzet nodig hebt om uit dat standaardstelsel te stappen, om het eens anders te proberen. Eigenlijk moet je om dat te doen, misschien nog wel meer wil gebruiken in het begin.
- *Maarten*: je moet je meer inspannen.
- *Vraag*: inspannen ja, dat is het.
- *Maarten*: dat wil zeggen, inspanning in de zin van steeds bewuster zijn van wat je dagelijks doet, in alles. In je werk, maar ook gewoon in je dagelijkse leven. Hoe je het klaart, zal ik maar zeggen. En daarin kun je ontdekken hoe je je wil eigenlijk te lang gebruikt. Ga je je wil selectiever gebruiken, ga je je minder inzetten, dan heb je grotere perioden van laten gaan. Ik kan je zo een voorbeeld geven: als jij iets doet wat je vreselijk graag doet, daar heb je helemaal die wil niet meer voor nodig. Ja, je moet je misschien ergens naartoe begeven. Dat is dan nog een wilsact. Maar op het moment dat je in dat proces bent, dat je doet wat je het liefste doet in je leven, is de wil er helemaal niet bij.
- *Vraag*: je hebt veel wil nodig om op bepaalde momenten iets te doen wat je heel graag zou willen doen, omdat er zoveel andere dingen zijn die, ja, druk op je leggen.
- *Maarten*: Ja, ja. Maar dat je dat moet doen, komt weer omdat je in je hele leven zo vaak teveel wilt. Ook onvoldoende beseft wanneer dat vrije zijn bedreigd wordt. Dat je bijvoorbeeld niet beseft dat als

je te lang doorwerkt, je organisme in een toestand komt dat het niet meer optimaal is. Dat je niet beseft dat dat 'teveel aan interesses' je in gang houdt op een manier die maakt dat het eigenlijk niet meer tot je door kan dringen. Dat je telkens op een ander front afgesloten bezig bent. Dat besef dus. Daar zijn natuurlijk een aantal dingen die heel duidelijk zijn, die liggen op je bord. Als je een gezin hebt, dan heb je kinderen, een vrouw, afijn, alles wat daarbij hoort. Dat is al een heleboel. Dan heb je nog je werk. Als het nou zo is dat je werk nou ook hetgene is wat je het liefste doet, nou, dat is prachtig. Als dat niet zo is, ja, dan wordt het alweer moeilijker. Maar het is voldoende het besef te hebben dat jij de balans bepaalt. Zodat je geen enkel moment ergens zo ingetrokken wordt dat je kwijt bent waar je als hele mens aan bezig bent. Daar zit eigenlijk de grote oefening in.

- *Vraag*: maar de krachten zijn wel zodanig dat

- *Maarten*: ja natuurlijk, men ziet alleen maar die ene kant. Hoe je binnen het beperkte iets bereikt. Daar komt het op neer. Het is net als met dat uitwerken van zo'n Einstein en al die andere mensen, die een flits hebben gehad. Die zijn eigenlijk het grootste deel van hun leven bezig met het uitwerken daarvan. Binnen de beperkingen die er zijn in een bepaald tijdsgewricht. Maar ze kunnen dat alleen maar bij de gratie van het feit dat de afstraling van die flits ze blijft begeleiden. Anders zouden ze het niet volhouden.

- *Vraag*: daar is dan Einstein wel een schitterend voorbeeld van, met die zogenaamde algemene relativiteitstheorie die stelt dat de ruimte gekromd is. Die flits had hij, maar toen kon hij het nog niet uitrekenen, want het was hele moeilijke wiskunde. Toen heeft hij vijf jaar moeten studeren. En gelukkig was die theorie zo'n jaar of tien daarvoor ontwikkeld. Maar hij moest zich dat allemaal eigen maken. Dat is inderdaad een doorkauwen geweest, dat was echt niet echt leuk voor hem.

- *Maarten*: nee. Maar wat belangrijk is, is om telkens tegen jezelf te durven zeggen van: nou ja, ik weet het eigenlijk nog niet. Elke ochtend opnieuw zeggen: proberen maar weer, hoe het eigenlijk zit. Maar vooral niet denken dat als je uit het gewone patroon van het rijk van het doel stapt, dat je dan plotseling onbruikbaar zou worden. Nee. Maar het is natuurlijk zo... je verlaat het bekende. En daar zit onze grote bezorgdheid eigenlijk. Waar kom ik terecht.