

Ervaren dat je ervaart

inleiding

Zoals we op het ogenblik in Roemenië kunnen waarnemen, wordt het menselijk bewustzijn onder de druk van afschuwelijke omstandigheden gedwongen te veranderen. En het is nog altijd de vraag of die verandering, die vaak gepaard gaat met afschuwelijke offers, blijvend zal zijn - in de zin dat men wat daar gebeurt, niet teveel hecht aan de manier waarop het gebeurd is. Zodat je uit wat er daar gebeurt, afleest wat eigenlijk zou *moeten* gebeuren. En niet, zodra de omstandigheden iets normaler zijn, terugvalt in de normale manier waarop je de dingen ervaart, beschouwt en beoordeelt.

Zo zijn we vanuit het wereldgebeuren heel vanzelf terechtgekomen bij de toestand van ons eigen bewustzijn. Al die eeuwen dat mensen zich werkelijk geïnteresseerd hebben in de evolutie - dat wil zeggen, in de doorgaande verandering van het bewustzijn - is dit de kernvraag geweest: hoe kun je een bewustzijn bevorderen dat nooit blijft stilstaan bij de staat waar het in is, maar dat voortdurend beseft dat alleen in het voeling houden met de verandering de grote balans intact is. De opgave die daarmee gepaard gaat is: wat kun je doen om die blijvende voeling binnen bereik te krijgen?

Daar zijn vele antwoorden op gekomen. Eén van die antwoorden is de zenmeditatie, waar *het ervaren* centraal staat. Met daaraan gekoppeld de kwaliteit van het ervaren. Want ervaren doen we natuurlijk aldoor, of we willen of niet. Maar hoe je ervaart, hangt af van de kwaliteit van je bewustzijn.

Als je al beseft dat het nodig is dat je bewustzijn totaal verandert, hoe breng je dat nabij? Neem je jezelf iets voor, en probeer je daaraan te voldoen? Of is er een natuurlijke belangstelling voor je bewustzijn? Een belangstelling die zo groot is dat zij, op elk moment dat niet iets praktisch van je gevraagd wordt, vanzelf, zonder moeite, zonder voornemen, uitgaat naar die innerlijke werkelijkheid van de verandering. Die ook wel aangeduid wordt als 'het grote zwijgen': een op natuurlijke wijze in het zwijgen geraken als er geen praktische dingen van je gevraagd worden.

In het monastieke systeem van de kloosters wordt op een bijzonder intelligente wijze getracht om de gewoontebeweging van je bewustzijn bewust te maken. Daar is het uiterlijke zwijgen voor ingevoerd. Maar ieder die dat bij zichzelf heeft kunnen waarnemen, is ook duidelijk dat als je uiterlijk zwijgt, je toch nog een persoonlijk gesprek kunt hebben met de mensen om je heen. Dat is dus nog geen innerlijk zwijgen. Toch is het grote winstpunt dat duidelijk wordt waar het eigenlijk om gaat: dat je normaal niet eens merkt dat je bewustzijn zich voortdurend vereenzelvigd met waarmee het bezig is en zijn eigen positie daarin niet bewust heeft.

Ik denk dat voor die laatste stap - waar in de monastieke weg onder andere de koan voor gebruikt wordt - nog intelligenter geoefend kan worden: door je bewust te zijn hoe, zoals wij zijn, bijna elke handeling, elk woord - en dus ook een gesprek - je vernauwt, kleiner maakt dan je bent. Want, zonder er ook maar iets van te merken, val je samen met dat wat je ervaart.

Hoe kun je dus ervaren dat je ervaart? Want als dat mogelijk is, kun je ook louter bij jezelf zijn en ben je niet meer afhankelijk van ervaren. Dat is eigenlijk waar het om gaat.

Dat hangt samen met wat ik in het begin zei: is het zo dat je, wanneer je niet duidelijk concreet bezig moet zijn, als vanzelf terugvalt in het niet-bezigzijn, in het alleen maar aandachtig zijn. Want er gebeurt natuurlijk voortdurend wat: geluiden, veranderingen van gezichtsindrukken. En kun je in al die veranderingen stil blijven - wat wil zeggen: je niet vereenzelvigen met dat wat er buiten en soms ook in jezelf gebeurt. En gaat dat vanzelf, of moet je jezelf er toe zetten.

Dat is nu dat eeuwenoude vraagstuk: is dat een kwestie van 'zo word je geboren', of is dat een kwestie van bewuste aandacht. Als het een kwestie is van aangeboren zijn, dan zou het er, denk ik, heel droevig uitzien. Dan zou het niet mogelijk zijn om in dit leven op een intelligente manier tot dat zwijgen te komen. En ik geloof dat ook niet.

Maar juist omdat het zo nauw luistert, omdat het zo natuurlijk moet zijn, zo moeiteloos, moet je voor de oefening die je daartoe aanwendt héél erg op je hoede zijn. Opdat je niet te lang in een of andere hulpsituatie blijft steken. Want al die middelen die je aangereikt zijn, zijn voorlopige hulpsituaties.

Dat heeft allemaal te maken met wat onder andere in Roemenië plaatsheeft. Dat is onze eigenlijke opgave. Wat daar duidelijk wordt, kan ons helpen om heel direct van dienst te zijn. Natuurlijk zullen wel geld zenden, we zullen van alles doen wat materieel nodig is. Maar dit is nog nodiger, dit is wat voorafgaat aan dat alles. En dat geldt voor nu, vandaag, op dit moment, voor ons allemaal.

Gesprek

- A.: Tijdens het zitten, maar ook in je gewone leven, is er een soort van waarnemer in je, een zelfbewustzijn. Die kijkt wat je aan het doen bent tijdens het zitten. En heeft daar op een bedekte manier ook zijn mening over. Het is duidelijk dat dat ook een stukje van je ego is. Maar hij kan in meer of minder mate 'bedorven zijn'. Het kan zijn dat hij in een bepaalde toestand zuiverder bezig is dan in een andere toestand. Maar, zou je kunnen zeggen, het uiteindelijke doel is die waarnemer kwijt te raken. De vraag is alleen: je hebt geen middelen, geen manieren om dat te doen. En in een heleboel gevallen is hij ook nuttig. Zou je daar eens op in willen gaan.

- *Maarten*: De vraag is: zit in die registratie 'ik' besloten, of is er uitsluitend registratie. Als er uitsluitend registratie is, dan is er geen enkele poging om ergens te komen, dan is de toestand zoals die is goed. Daar komt het op neer. Je adem is goed, wat je er ook van denken mag. Je houding is goed. De wijze waarop de dingen tot je komen is goed. Het mag allemaal.

We hebben niet veel subtiliteit nodig om te constateren dat dat bij ons bijna nooit voorkomt. Dat we altijd bij de waarneming een oordeel hebben. Er is een smaakje en een bedoeling.

Nu is de moeilijkheid dat je aardig snel kunt constateren dat dat smaakje er is. En dan is de volgende stap: hoe raak je dat smaakje kwijt zonder bedoeling.

Ja, zo loopt dat gewoon.

Zoals iemand opmerkte: je merkt vaak niet dat je bewustzijn bliksemsnel van het een naar het ander gaat. En je merkt evenmin dat je dan nog altijd in het bewegen zit. Dat er dus geen stil centrum is waarin bewogen wordt. Dat kan buiten je zijn en dat kan in jezelf zijn. Maar waar je dus niet samenvalt met de beweging. Terwijl je er toch helemaal bij bent. Dat is namelijk het geheim. Want dat is een andere valkuil: je kunt proberen om zo stil te zijn dat er niks meer in je beweegt. Dat is een *enorme* valkuil. Dat is waar heel veel mensen naar streven.

Maar hoe kan je zijn... - en alleen al de manier waarop ik de vraag stel is eigenlijk al fout. Want als ik zeg: 'hoe kan je zijn', dan zit er al in: wat moet ik doen. En we hebben het uitsluitend over de

werking, we hebben het niet over een eindtoestand. Alleen en uitsluitend over een wijze waarop het bewustzijn is.

Dan doet zich aldoor weer opnieuw die vraag voor: kun je je daarin verdiepen zonder dwang. Is het even vanzelfsprekend, even fris, even lieflijk, even diepgaand als dat hele bijzondere moment dat iets je heel diep ontroert - dat kan een mens zijn, het kan de natuur zijn, het kan een situatie zijn. Waarin dus werkelijk alles wat daar is tot je doordringt en je geen moment het gevoel hebt dat er een waarnemer is die dat waarneemt. Dat is het eigenlijk. Waar we meestal op stuklopen is op een bedoelde werkwijze.

Hoe kun je dus hieraan werken en, als er al een bedoeling is, die bedoeling opmerken. En daar niet boos over zijn. Niet iets anders willen. Maar uitsluitend blijven bij opmerken van je bedoelingen. Niets anders. En het risico nemen dat je er een volgende bedoeling instopt, en een volgende, en een volgende. En dan steeds weer opnieuw afwachten wat er gebeurt als je het opmerkt. Dat is eigenlijk waar het om gaat.

- A.: Dat lijkt op het africhten van de waarnemer.

- *Maarten*: Nee, als het dat is - uitgesloten. Nee, het opmerken wat je doet en daar geen conclusie aan vastknopen. Dat is de grote moeilijkheid.

- A.: Maar opmerken wat je doet is toch een bepaalde pool van ...

- *Maarten*: Dat is als jij erover denkt. Als je achteraf zegt: ja, dat, natuurlijk moet er een waarnemer zijn. Maar zo eenvoudig is het niet. Het is dus steeds het constateren hoe je doelgericht bent. Dat is alles. Dus dan niet denken van 'hoe zit dat in elkaar en kan ik daar iets aan veranderen'. Want dat zit daar als tweede natuurlijk achter: kan ik daar iets aan veranderen. Dat je dat allemaal van ganser harte niet doet. Dat je genoeg neemt met de waarnemer. En dan misschien, om jezelf te helpen, teruggaat naar een heel eenvoudig proces als je adem die komt en gaat.

Dan kun je ook opmerken of je die adem die komt en gaat, gebruikt om los te komen van het waarnemen, of dat je het echt heerlijk vindt... Je zult eindeloos tussen al die mogelijkheden in moeten zijn en daarbij niet kiezen. Dat is een proces van uithouden. De koan wordt gebruikt om, als je niet met iets concreets bezig bent, vanzelf daarin te komen. Omdat wij blijkbaar zo in elkaar zitten dat we blijven rondarren, als we niet zo'n onderwerp van centreren hebben.

- B.: Dat is hoe jij de adem gebruikt, die gebruik jij dan als koan?

- *Maarten*: Nee, goed dat je dat zegt. Voor mij is het opmerken hoe mijn bewustzijn werkt, mijn koan. Want het interesseert me geen ene moer wat het gaat doen, welke richting het uitgaat. Het enige wat me interesseert is: wat doet het.

Maar wat ik me afvraag - ik weet niet of het jullie interesseert, want anders heeft het geen zin - is waarom we niet op een natuurlijke manier belangstelling hebben voor de beweging van het bewustzijn. Dus wat dat bewustzijn allemaal uitspookt.

- C.: Is dat de idee dat je een informatiemachine bent?

- *Maarten*: Dat is geen belangstelling voor je bewustzijn. Dat is belangstelling voor wat er binnen kan komen. Want informatie is iets wat binnenkomt. Je verwacht dan voortgang van wat in je bewustzijn komt, dat voor jou betekenis heeft. Want als het geen betekenis voor je heeft, kan het niet binnenkomen.

Maar dat is iets anders dan dat je belangstelling hebt voor wat er in je gebeurt. Want of het nou

informatie is of iets in jezelf is wat doordraait of een opkomend gevoel of een herinnering, de soorten van bewegers - informatie laat natuurlijk ook bewegen - interessereen je niet. Maar de *beweging*, dat is iets anders.

- *D.*: Hebben we dat niet afgeleerd?

- *Maarten*: Dat vrees ik ja.

- *D.*: Ik denk dat je dat van oorsprong had, die verwondering over die beweging. Ik denk dat je dat heel jong hebt en het afleert.

- *Maarten*: Ja, maar als ik het bij mezelf naga, dan heb je als je heel klein bent wel die verwondering - zoals jij het noemt - maar nog niet de middelen om er heel bewust bij te blijven. Er hoeft maar niks te gebeuren en je bent eruit.

- *B.*: Maar Maarten, ik vind niet zo interessant om te weten of we het kwijt zijn geraakt. Ik weet wel dat er ik nu op een of andere manier constant mee bezig ben. Dus het maakt mij wat onzeker, van 'ben ik dan met wat anders bezig...' Omdat jij zegt dat we er niet meer mee bezig zijn.

- *Maarten*: Ik merk bij mezelf op dat de momenten dat ik uitsluitend waarneem zonder doel, uiterst schaars zijn.

- *B.*: Ja, dat is wat anders dan ermee bezig zijn.

- *Maarten*: ...dát ermee bezig zijn is niet wat D. heel terecht opmerkt over verbondenheid. Je vergeet één ding. Als je niet ontdekt hoe je het kwijtgeraakt bent, dan ga je eigenlijk weer opnieuw iets creëren. Dat betekent dat je niet in jezelf teruggaat registreren - wat ik in mezelf heel goed kan - naar dat niets. Want het heeft natuurlijk in ons allemaal bestaan. Maar je vraagt je af: hoe is die beweging van mijn bewustzijn nu? Dat interesseert je: die beweging van je bewustzijn. En dan zit je nog aldoor met degene die zich daarmee bezig houdt en niet in de gaten heeft dat hij er iets mee wil.

- *A.*: Maar de momenten waarop de waarnemer 'zuiver' bezig is - is dat niet het proberen waarnemen van de beweging van je bewustzijn? Als ik op dat moment echt op mijn adem zit te letten - goed, misschien zijn er vaag in de achtergrond toch wel bedoelingen, maar er zijn toestanden dat je heel rustig op je adem zit te letten.

- *Maarten*: Ja precies. Het gaat alleen maar om: hoe kom je in dat in de adem zijn.

- *E.*: Maarten, bedoel je dat je dat zou kunnen weten? Ik begrijp dat niet helemaal, tenminste mijn eigen ervaring is dat ik dat niet weet. Opeens merk ik dat het stil is. Wat ik normaal erg vind, zoals mijn lijf waar ik altijd last van heb, daar heb ik dan geen last van, terwijl zich precies hetzelfde voordoet als daarvoor. Dat is het gevoel van verwondering dat je er naar kunt kijken. En het maakt dan helemaal niks uit wat er dan gebeurt. Maar hoe raak je er weer uit, zoals me op de vijfdaagse overkwam? Dat weet ik ook niet. Ik merk dat ik er weer uitraak.

- *Maarten*: Maar daar zijn we niet mee bezig.

- *E.*: Maar hoe ik erin kom, dat kan ik niet zeggen.

- *Maarten*: Dan is het prima.