

Je leert het kennen door het te zijn

inleiding

De vorige keer werd een uitspraak van Inayat Kahn aangehaald, dat de ziel niets leert van het zijn op aarde.

Naar aanleiding daarvan wil ik teruggaan naar iets wat ik jaren geleden vrij uitvoerig behandeld heb, namelijk dat onze hele waarnemingswerkelijkheid – en daarmee ons oordeel, ons wereldbeeld en onze handelingen – gebaseerd is op de zintuiglijke waarneming. Hoe verfijnd ook, de zintuiglijke waarneming is de basis.

Die zintuiglijke waarneming is weer gebaseerd op dat wat zich in de tijd voltrekt: wat voortdurend verandert, wat wordt, ontstaat, groeit, verwelkt, afsterft. Daar is onze waarneming op gebaseerd, en daarmee onze beeldvorming, de voorstellingen, het denken-voelen, en dus ook de taal.

Maar in al die gevallen die ik opgesomd heb, is ook een ander element aanwezig, dat overstemd wordt – en dat geldt ook voor de taal – door de zintuiglijke kant.

Als een verandering in het bewustzijn zou kunnen optreden, een verandering die verder gaat dan wat gegrondvest is in de zintuiglijke waarneming, dan moet dat iets zijn wat niet vanuit het zintuiglijk tijdsbewustzijn tot stand gebracht kan worden.

Deze vaststelling maakt duidelijk dat alles wat vanuit het ego – wat een tijdsverschijnsel is – ondernomen wordt, met welke goede bedoelingen ook, nooit kan leiden tot die fundamentele bewustzijnsverandering. Die mogelijke verandering komt uit een totaal andere sector van de mens. Dat betekent nog al wat. Het betekent ook dat je oefenen daar rekening mee moet houden. Anders blijf je oefenen vanuit de zintuiglijke basis, in de tijd. En die is gebaseerd op het hebben van een voorstelling, hoe subtiel ook, en het bereiken van die voorstelling. Dat is dus de wil en de inspanning volgens de wil.

Alle verhalen die ik in de loop van de tijd van mensen te horen heb gekregen, komen – ook al zeggen ze het niet zo – altijd neer op: 'ik voel niet wat ik denk dat ik zou kunnen voelen'. En dat kan heel subtiel zijn. Daar kun je jaren mee zitten, dat je aldoor maar niet voelt wat je denkt dat je zou kunnen voelen. Dat is één facet.

Een ander is dat er tientallen dingen in je leven zijn die heel duidelijk vanuit een andere werkelijkheid zo gebeuren als ze gebeuren. En die tracht je dan met je zintuiglijke werkelijkheid meester te worden. Dat gaat natuurlijk niet.

Het accent bij meditatie ligt dus op het zien wat je vertrekpunt is. En daar geen smoesjes meer omheen te draaien, niet te denken dat je langs een omweg toch wel die andere werkelijkheid daarin betrokken hebt. Maar gewoon zien.

En ook opmerken dat de zintuiglijke werkelijkheid niet iets is om op af te geven of om onder te waarderen. Het is voor ons de enige mogelijkheid om, als die meer totale werkelijkheid tot ons kan doordringen, daar uitdrukking aan te geven. Dat kan op geen andere manier. En verruiming van bewustzijn is ook alleen mogelijk via die zintuiglijke werkelijkheid. Dat is niet alleen het oefenveld, maar het is ook het instrument waarin dat plaats kan hebben. Ons zijn op aarde staat helemaal in dat

perspectief. Het is dus niet, zoals in de religieuze literatuur gezegd wordt, alleen maar een ballingschap. Het is onze enige mogelijkheid.

Maar het akelige is dat wij in die verwerkelijking blijven steken. Ook als we nooit iets aan meditatie doen, is er altijd een stuk in onszelf wat er nog niet was en wat je verwerkelijkt. Maar waar wij de mist ingaan, is dat de verwerkelijking – wat we doen, wat we leven, wat we nastreven, wat we bereiken, waar we verdriet over hebben, wat er in ons niet lukt – zo allesbeheersend wordt, dat we langzamerhand gaan menen dat we zijn wat we uitdrukken. Ook al gebeurt dat helemaal onbewust. Daarmee pinnen we onszelf vast. We geven dat tijdloze beginsel geen gelegenheid meer om zich door ons uit te drukken, in die speciale mogelijkheid die wij vertegenwoordigen: één van die miljarden mensen in dit grote geheel, die uitdrukking zijn van die totaliteit zoals die in ons gespiegeld wordt.

We houden onszelf dus vast, we nemen onszelf gewoon als gegeven. We zijn ons niet bewust dat dat gegeven nog voor verandering vatbaar is, dat het van binnenuit kan veranderen – dus niet alleen maar in zijn uiting, maar van binnenuit.

Dat betekent dat je aandacht niet alleen moet opgaan in de verwerkelijking, maar dat tegelijkertijd ook de bron: het tijdloze beginsel, binnen jouw aandacht is. En het betekent dat, ook als je stil op je kussen zit, de suprematie van het zintuiglijk geweld beëindigd moet worden. Al die voorstellingen en frustraties, noem het maar op, dat alles moet in jou een graad van aanwezigheid bereiken waarin er plek is voor het andere. Eigenlijk zijn al onze oefeningen erop gebaseerd om dat mogelijk te maken. Maar dat betekent wel dat het scheppen van die mogelijkheid niet door een ander bewerkstelligd kan worden. Dus een meester die zijn leerling door zijn invloed meeneemt, doet daar niet goed aan. Die leerling moet zélf. Je kunt wel aanwijzingen ontvangen, maar je moet het zelf doen. Jammer genoeg wordt er nog steeds opgekeken tegen de traditie waar de ene die voorgaat, de andere meeneemt. Dat is, ook al is het nooit de bedoeling, eigenlijk een onmondig maken.

Maar nu terug naar de situatie waar we in zijn. In die situatie moet je dus in alles wat je doet – en niet alleen in de oefening – die aandacht hebben die kan opmerken wat eigenlijk gebeurt. Ook dan als iets gebeurt zoals je het graag wilt.

Wij zijn meestal wel opmerkzaam als iets niet gaat zoals wij graag willen, daar zijn de meeste gesprekken over. Maar wat heeft er plaats als het *wel* gebeurt zoals jij je voorstelt dat het zou moeten gebeuren? Dat is heel belangrijk. Want dan ga je ontdekken dat het in wezen niet verschilt, of het nou gebeurt zoals je het graag hebben wilt, of niet. Dat beide nog altijd aan jouw voorstelling vastzitten, ergo in de tijd zijn, ergo van het gefixeerde zijn.

Als er al iets inzit van de dimensie van het onbekende, van het onvoorspelbare, van het tijdloze, dan is dat niet bewust. Dat behoort tot die evolutie die zich toch wel voltrekt, wat we ook doen. Maar de mens heeft de mogelijkheid om in dat gebeuren, wat zich toch wel voltrekt, heel bewust tegenwoordig te zijn.

Dat bewuste deelnemen is niet iets wat vanuit jouw voorstelling ontstaat, dat moet je heel goed begrijpen! Zolang dat het geval is, zit je in het ego. Ook kan daarin nooit een triomf liggen of een gevoel van iets te hebben bereikt.

Ik reik alleen maar een paar graadmeters aan. Het is iets wat boven je uit gaat, maar zich wel door jou – en in dit geval: bewust – voltrekt. Anders gezegd: je leert het kennen door het te zijn, maar het is niet vooraf. *Je leert het kennen door het te zijn, en het is niet vooraf.* Daarom kun je er dus nooit over praten, of het iemand bijbrengen. Het gebeurt pas in het zijn.

Het is heel belangrijk dat je dit begrijpt, dit is te begrijpen. Het betekent alleen dat je bereid bent om wat je tot nu toe geworden bent, volstrekt op het spel te zetten. Dus niet het gevoel te hebben dat het een groeiproces is. Want dat is het niet, het is geen groeiproces, het is iets wat er haaks opstaat. Wat een groeiproces is, is het jezelf prepareren voor de werking vanuit die innerlijke werkelijkheid. Maar zelfs dat prepareren kan alleen maar met het besef van waar het om gaat. Vandaar die uitspraak van Dogen: "Sommige monniken worden verlicht, andere niet." Dat is om ze van meet af aan het gevoel te geven: jongens, dit is niet iets wat aan het eind van een oefenweg ligt, dit is iets totaal anders.

Ik hoop dat ik nu aan de hand van een heel simpele opbouw, iets over die zintuiglijke waarneming heb verhelderd. Waarbij een paar dingen heel basaal zijn: dat je het helemaal zelf moet doen; dat je het niet kunt voorspellen; en dat het niet aan het eind van de oefenweg ligt. Terwijl je toch, zoveel als binnen je vermogen ligt, hiermee bezig zult moeten zijn. Echt aan jezelf opmerken waar je in de groef glijdt van het toch willen begrijpen – dat betekent eigenlijk: willen beheersen. Dat je, om zo te zeggen, echt elke dag honderd keer tegen jezelf zegt: ik kan het niet bereiken, ik heb niets in te brengen in dit uiteindelijke proces. Ik kan wél proberen om de situatie, om de mogelijkheid te leven waarbinnen dit kan plaatshebben. Dat betekent dus eigenlijk dat je die intensiteit van belangeloze aandacht een kans geeft waarin alles mag, waarin niets buitengesloten wordt. Waar zowel het belang van de ander als jouw eigen belang, als het belang van alles wat jou toevertrouwd is, meespeelt. En niet het ene voorgaat bij het ander.

Alleen al dit aspect is zo verregaand, dat alleen al is een geweldige job. Waarmee eigenlijk gezegd is dat mediteren een zaak van ongelooflijke intensiteit is. En daar heb je niets bij te missen. Als je je lichaam niet goed verzorgd, is die intensiteit er niet. Als je je slaap-waak ritme niet beschermt in deze wereld, is die intensiteit er niet. Soms overvalt die intensiteit ons, dat weet ik. Maar het moet iets zijn waar jij wel bewust aandeel in hebt. Als die intensiteit je overvalt, dan is dat een genade. En dat komt gelukkig voor. Maar dat is geen echte basis, een echte basis is een bewust inruimen van de mogelijkheid dat die intensiteit er kan zijn.

Als je dat scala waarin je je bevindt goed beseft, dan wordt het leven toch een stuk eenvoudiger. Want een heleboel keuzes die je nu moet maken, hoeft je niet te maken. Je kunt gewoon zien waar het vandaan komt. En het is natuurlijk aan jou te beslissen of het een of het ander voor jou voorrang heeft. Maar dan weet je wat je doet. Als je dan heel bewust voorrang geeft aan de zintuiglijke werkelijkheid sec, dan weet je wat het gevolg is. Dan ga je dus niet – misschien aan het eind van je leven – daarover mauwen. Dan weet je: dat heb ik gekozen. En dan ben je ook niet meer geneigd om de verantwoordelijkheid voor je leven in handen van een ander te leggen. Dat doen we natuurlijk bij het leven, zonder dat we dat beseffen. Het is niet de verantwoordelijkheid van een ander, het is jouw verantwoordelijkheid! Op het moment dat je geboren werd heb je die verantwoordelijkheid op je genomen. En dat er zo ongelooflijk veel herhaling is, komt voort uit dat merkwaardige idee dat je de eindverantwoordelijkheid aan een ander zou kunnen geven. Dat is niet zo.

Dan wilde ik nu even stil zitten, dan kunnen we er direct op ingaan.

Gesprek

- A.: Maarten, je had het ook over verantwoordelijkheid, is dat iets aangeleerds? Er zijn mensen die zeggen dat ze verantwoordelijkheid hebben vanuit zichzelf. Als je echt verantwoordelijk ergens voor bent, dan moet het vanuit een of ander standpunt zijn. Maar er zijn mensen die worden verantwoordelijk opgevoed en hebben blijkbaar nogal jong verantwoordelijkheid.

- *Maarten*: Ja, hebben ze verantwoordelijkheid gekregen, of is ze verantwoordelijkheid aangepraat? Dat moet je goed onderscheiden. Je kunt iemand namelijk geen verantwoordelijkheid aanleren. Wat je hem wel kunt leren dat is dat hij plichten heeft, dat kun je hem aanleren. Maar dat is wat anders, dat heeft eigenlijk met verantwoordelijkheid niks te maken, dat komt van buiten.

- A.: Of is er een gevoel bij iedereen dat wanneer iets onverantwoord is, dat het zich later toch wel laat zien. Dan is er toch een norm.

- *Maarten*: Ik wou het omkeren. Ik denk dat een heleboel verantwoordelijkheid die gegeven is, gedood wordt tijdens het opgroeien. En dat daar andere verplichtingen voor in de plaats worden gesteld. Wij hebben normen die afgestemd zijn op een zo goed mogelijk functioneren van de maatschappij.

- A.: Maar het ging hier even over de verantwoordelijkheid tegenover jezelf. Dan komt daarna nog de ander.

- *Maarten*: Nee, dat is allemaal in één.

Maar kijk, er spelen een heleboel dingen door elkaar. Je hebt heel spontane neiging om jezelf veilig te stellen, dat is dus vanuit de zelfhandhaving. Maar dat gaat niet verder als het blote bestaan vraagt. En dat kan zich naar de psychologische kant uitbreiden natuurlijk. Maar dat blijft allemaal in die hoek zitten. Verantwoordelijkheid is natuurlijk heel wat anders, verantwoordelijkheid is het besef dat het hebben van een lichaam al een verantwoordelijkheid is. Het zorgen dat dat lichaam zo goed mogelijk in dit leven kan leven, dat is iets wat gewoon gegeven is. Maar dat raken wij kwijt, omdat er zoveel andere doelen voorop gesteld worden.

- A.: En dan wordt het dus een automatisme.

- *Maarten*: Het wordt iets wat van buiten komt. Dan wordt het dus een norm. En omdat het niet van binnenuit is, kun je met die norm naar alle kanten gaan. Dan krijg je van mijn en dijn, van moet hij voorgaan of moet ik voorgaan ... En dan hebben we ook nog de religieuze ingang daarbij, dat gezegd wordt de ander belangrijker is dan jij bent. Dus dan zit je helemaal in het kunstmatige, het is niet meer iets wat jij heel direct ervaart.

Als je dit begint te zien, dan zou je eigenlijk moeten zeggen: ja, ik moet mezelf weer helemaal opnieuw opvoeden. Dat wil zeggen, mezelf de kans geven om van binnenuit te voelen wat mij echt aangaat. Dat kan ook de ander zijn, die kan jou ook echt aangaan. En dat kunnen meerdere mensen zijn.

- A.: Dat noem je dan geen verantwoordelijkheid. Dat is iets wat daar gewoon ontstaat.

- *Maarten*: Ja. Maar verantwoordelijkheid is gegeven, zeg ik dus ook. Alleen, we kunnen er bijna niet meer bij, omdat er zover overheen gegaan is, en de maatschappij ons ook een beeld geeft van: dat is wel jouw verantwoordelijkheid, dat is niet jouw verantwoordelijkheid. Dus in die waardeschaal is die

innerlijke betrokkenheid – zo zou ik het willen noemen, want vanuit betrokkenheid komt verantwoordelijkheid – verloren gegaan.

- A.: Dat vind ik het goede woord, beter dan ‘verantwoordelijkheid’.

- *Maarten*: Ja, omdat dat zoveel gebruikt wordt.

- B.: Maarten, je zei: je kan verantwoordelijkheid niet leren. Maar je kan iemand toch wel verantwoordelijkheidsgevoel bijbrengen als hij opgroeit.

- *Maarten*: Niet bijbrengen. Je kunt het hem geven in zoverre als jij denkt dat hij het verwerklijken kan. En dan wordt het bewust in hem. Dat is het eigenlijk. Maar bijbrengen doe je het niet, je schept de situatie waarin hij het zelf kan ontdekken.

- B.: Ik noem het daarom verantwoordelijkheidsgevoel, omdat je een gevoel krijgt van wat het is, en dat het bestaat. Het is voor mij heel belangrijk, omdat ik me met criminaliteit bezighoud.

- *Maarten*: Ja, ik begrijp het. En dat is de grote moeilijkheid: hoe moet je nou iemand bij wie het dichtgetimmerd is, om wat voor reden ook, weer de kans geven om het zelf te ontdekken. Dat veronderstelt – dat is bijna de kip en het ei – dat de mensen die dat zouden willen ondernemen, het in zichzelf heel helder moeten hebben. Dat kun je dus ook weer niet organiseren, zal ik maar zeggen. Dat is de moeilijkheid.

- C.: Daarmee geef je toch ook aan dat het heel belangrijk is om de manier waarop jouw ego werkt, heel duidelijk te hebben.

- *Maarten*: Natuurlijk, allicht. Kijk, als voor jouzelf duidelijk is hoe het werkt, dan zal je bijvoorbeeld bij de opvoeding van kinderen steeds uitgaan van: geef ze zoveel als je denkt dat ze aankunnen. Zodat ze zelf kunnen ontdekken dat het in hen is.

- C.: Nou, ik ervaar dat kinderen ook best een heel goed gevoel daarvoor hebben.

- *Maarten*: Natuurlijk, ze zijn nog dicht bij de bron.

- C.: Maar soms ook niet, soms is dat ook hartstikke weg. Als ik mijn eigen kinderen naga, dan merk ik dat ze er ook weer heel snel een muurtje tussen zetten.

- *Maarten*: Natuurlijk zetten ze er een muurtje tussen. Daarin worden ze ook wel erg geholpen, ze zien een heleboel om zich heen gebeuren, in de maatschappij en misschien ook bij jullie. Dus als je nou je afvraagt waar het begint, het begint natuurlijk bij jouw eigen alertheid. [...] Als ze altijd maar weer een feedback hebben – en dat is niet wat jullie ze vertellen, maar wat jullie zijn.