

Je ego vergeten

Dat ik vanochtend hier met jullie kan zitten, is dankzij twee gebeurtenissen in het krijgsgevangenenkamp.

Toen ik december 1942 het kamp inkwam, was het net etenstijd. En ik zag hoe dat ging, zo'n grote gamel waar hoofdzakelijk water in zat, met een paar blaadjes groente en aftreksel van de darm van een karbouw, en een half kommetje rijst. Het was dus niet zo erg voedzaam.

Maar waar het eigenlijk om ging is het gedrag van de mensen die dat voedsel in ontvangst namen – dat is vriendelijk gezegd. Want het waren eigenlijk net dieren. Elke korrel werd zo gezegd nagekeken, elke lepel van die soep werd gewogen. En toen het dan klaar was en de gamel was leeg, toen waren er verscheidene mensen die helemaal in die gamel kropen om de bodem nog uit te likken. Dat was de eerste dag.

Toen heb ik mijn eerste zenles gehad: als je je overgeeft aan de zelfhandhavingsdrift, die we allemaal hebben, dan ga je kapot. Al die mensen – naderhand in de dodenbarak ben ik ze weer tegengekomen, toen ze dan stierven – die alleen maar bezig waren met dat eten, besteedden hun energie op een verkeerde manier.

Als je zoiets ziet en het dringt tot je door, dan neem je ook een besluit – daar hoef je je wil niet voor in te zetten – om je daar niet mee bezig te houden. En dat werkt, ik heb daar absoluut geen last van gehad. Natuurlijk was het eten veel te weinig, het was echt een hongerdieet. Maar waar het om ging was hoe je ermee omging, of je echt zag wat daar gebeurde, namelijk dat een drift in jezelf je te gronde richt. Die anderen hadden dat ook kunnen zien, maar ze hebben het niet gezien.

De tweede les was een les in ademen. Dat was toen we getransporteerd werden in beestenwagens, die naar goed Japans gebruik echt volgestouwd werden. Het was natuurlijk heet en het was een reis van anderhalve dag. We kregen geen eten en je stond allemaal boven op elkaar. Je was echt gedwongen om je bewust te maken hoe je stond – want je kon alleen maar staan.

Je merkte al gauw dat het verstandig was om afwisselend op het ene en het andere been te gaan staan. Maar je merkte ook iets anders: omdat de mensen dicht op je gepakt zaten, moest je iets doen aan je ademhaling. Natuurlijk zegt je instinct je om veel adem in te nemen. Maar ik merkte al dat dat niet werkte. Ik heb toen op allerlei manieren geprobeerd te ademen, maar dat leidde eigenlijk tot niets. Totdat plotseling bij me binnenkwam dat mijn adem het misschien wel wist. En zowaar, dat was zo. Het bleek een hele kleine adem te zijn – nauwelijks een inademing – maar ik had plotseling geen ademnood meer, ik had net zoveel zuurstof als nodig was.

Dat, dus gecombineerd met het staan van het ene been op het andere. En ook nog het feit dat ik me toevallig aan de rand van de wagon bevond, met rondom latten waar reten tussen waren. Dus ik kreeg nog vrij goeie lucht naar binnen.

Dat laatste had niet met de adem te maken. Dat geeft aan dat het leven dingen schikt die buiten je beïnvloeding vallen, waar jij niets aan gedaan hebt. Dat was een les in nederigheid, in echt inzien dat je in het leven niets kunt maken, dat je alles ontvangt. Als je denkt dat het je eigen verdienste is, ben je alleen maar dom. Want zo is het niet. Als er een verdienste is, dan is het dat je helder waarneemt, dat je ten volle de mogelijkheden van je bewustzijn gebruikt. Maar dat is ook het enige.

Samenvattend: leer de kracht van je instinctieve driften kennen. Wees er niet boos over, veroordeel ze niet. Ze zijn gegeven om te maken dat de soorten en rassen blijven bestaan. Het is dus heel goed. Maar zodra je ze overplant naar je ego – wat een theoretisch gegeven is – dan ben je een gevaar voor de wereld.

Het tweede is dat als je oefent, wat voor oefeningen je ook doet, weet dan – weet dan *echt* – dat alles met je wil vergeefs is. Wat je ermee bereikt is voorlopig, en gaat voorbij.

Het is voor ons waarschijnlijk erg belangrijk om aan de harde werkelijkheid nog eens een keer te horen wat ik toen met die adem beleefd heb. Zolang ik er iets aan bleef doen, ging het niet. Toen ik die adem zijn eigen weg liet zoeken, ging het wel – en heel vanzelfsprekend, daar hoefde ik me niet meer voor in te spannen.

Probeer je bewust te zijn van wat je doet. En wat het uitwerkt, wat je doet. Wij zijn gewend – en daar zijn we ons niet van bewust – om dingen te doen die ons ego aangenaam vindt. Maar het ego, zoals wij het gebruiken, is een roofdier dat uit is op zijn eigen voortbestaan. Dat kan op hele grappige en onschuldig lijkende manieren gebeuren, zolang de maatschappij je daar ruimte voor geeft. Maar het principe blijft.

En, het ego is niet te overwinnen. Dat is een ander ding waar je heel erg duidelijk in moet zijn voor jezelf. Je kunt je ego oppoetsen, je kunt het onschuldig laten lijken, maar het blijft het ego.

Afgescheiden van de totaliteit van het leven, uitsluitend bedacht op zijn eigen overleving, op allerlei manieren: machtsuitoefening, manipulatie, zelfbevestiging, competitie, alles, alles, alles.

We kunnen dat natuurlijk heel goed en slim kanaliseren, dat hebben we ook duizenden jaren gedaan. Maar het is niet de oplossing. De oplossing is dat je je ego vergeet. En je kunt het alleen vergeten als je belangstelling hebt voor het leven. Dat is dus geen sentimenteel gejuengel over naastenliefde, dat bedoel ik niet. Maar als je echte belangstelling hebt voor het leven, kun je je ego vergeten. Dan krijgt het ego pas de functie die het zou moeten hebben, namelijk een bundel van vaardigheden, van kennis, die je kunt aanwenden voor het geheel waarvan je bent en waarin je leeft.

Al die uren dat ik in de dodenbarak de stervenden hebt verpleegd, hebben dat bevestigd: dat de mens bestemd is om leven te zijn dat doorlaatbaar is, dat zich uitdrukt – niet zijn afgescheidenheid, maar zijn functie in het geheel. Dat is niet iets wat je begrijpt, dat is iets wat je leeft, iets wat je omvat en bevat.

Dat betekent dat je in je leven de tijd moet nemen om dat te beseffen. Het leven was voor mij zo barmhartig om me ertoe te dwingen. Maar de meeste mensen worden er niet toe gedwongen, die zijn vrij om in hun ego te leven, op een of andere manier, en het niet te beseffen. Maar ik denk dat meditatie er uiteindelijk op gericht is om dit helder te krijgen voor jezelf: wat het is om een mens te zijn en een uitdrukking van de totaliteit van het leven.

Dat betekent dat je in dat lauwe, vriendelijke burgermansbestaan, plaats zult moeten inruimen om dit te beseffen. Dat is dus niet een cursus lopen en ook niet oefeningen doen, maar puur beseffen dat dat zo is. Vandaaruit krijgen de meer specifieke oefeningen, of het nu zitoefeningen, ademoefeningen, energieoefeningen of bewegingsoefeningen zijn, pas hun eigenlijke zin. Want dan gebruik je ze niet meer voor een persoonlijk doel van het ego.

Je zult dus niet meer iets proberen af te dwingen, want je hebt voor eens en voor al begrepen dat dat niet gaat. De regen is de regen, de zon is de zon; de regen is niet de zon en de zon is niet de regen. Zo eenvoudig is dat. Maar voor ons is het blijkbaar moeilijk om te beseffen, dat zolang we een

verlengstuk zijn van de zelfhandhaving, er geestelijk niet iets wezenlijks kan gebeuren. Dat betekent dat je in je leven dat onderscheid goed moet kennen. En je hoeft jezelf helemaal niet om de oren te slaan als je merkt dat je weer uit volle borst in je ego-centreren teruggevallen bent. Maar je moet het wel opmerken. Want anders ga je gevechten beginnen die absoluut grotesk zijn. Daar zijn legio voorbeelden van door de hele geschiedenis van de mensheid heen. Want het woord liefde gebruiken we heel vaak, maar het heeft nauwelijks met liefde te maken, zolang je in je ego bent.

Het is goed om al die verschillende waarden in je leven te herijken. Dan is meditatie niet langer iets wat je óók doet in je leven, dan is meditatie hetgene wat het allereerste is. Want meditatie is aandacht te hebben voor het geheel. Het is niet een speciale edele verheven vorm, het is een aandacht hebben voor het geheel, zodat het geheel tot je doordringt.

Natuurlijk zul je last hebben van de kermis in je hoofd – dat zijn alle gedachten die bezig zijn te bestendigen. Maar het belangrijkste is dat je ziet dat het de activiteit van een perpetuum mobile is. De geschiedenis van de mensheid bewijst dat. We hebben van allerlei geprobeerd, maar we hebben wel de ontwikkeling van dat ego voortgezet. En ik denk ook dat dat nodig is. Maar er is een moment dat het genoeg geweest is. En dat is afhankelijk van jouw gevoeligheid voor het totaal. Want toen ik die mensen zo roofdierachtig met dat eten zag omgaan, was dat eigenlijk iets heel droevigs. En datzelfde overviel me in die beestenwagen. Niet omdat ik dat onderging, maar omdat je ziet dat het leven zo vernietigd wordt en ik daar verdriet van had. Dat was niet iets wat van mij kwam, dat kreeg ik van het leven.

Mijn gevoel ten opzichte van het leven is op het ogenblik dat ik zelf nauwelijks iets doe. Dat het leven zeer barmhartig is ... vooral in het uitdelen van leed – om mensen de kans te geven te ontdekken hoe het eigenlijk is. En dat je daarin een geweldige kans krijgt. Maar ook dat het gaan beseffen van dit alles – zelfs dat – maar voor een heel klein gedeelte toegeschreven kan worden aan jouw inspanning. Terwijl het wel zo is, dat als je de kans krijgt om te beseffen en je laat het voorbij gaan, dan is het echt voorbij.

Maar belangrijk is dat je om écht te beseffen, daar in je leven iets voor moet doen. Dat je er niet vanaf bent met een uur of twee uur of drie uur te zitten. Maar dat het een bepaalde aandachtigheid vraagt om geen seconde te vergeten waarvoor je op aarde gekomen bent. Echt niet om nog eens een keer een geweldig mooi groot ego op te fokken, dat heb je al duizenden keren gedaan. Maar om een keer te beseffen wat de functie van het 'ik' is in de totaliteit van het leven. En te beseffen dat het meeste verdriet wat de mensen hebben ik-verdriet is. Dat is dus iets wat verloren gaat: dat ik-verdriet heeft geen enkel bestand, dat verdwijnt. Inzicht in de verhouding van het 'ik' tot de totaliteit, dat verdwijnt niet, dat neem je mee.

Het grote Indonesische verhaal hierover, dat afgeleid is van de Mahabarata, vertelt daarvan. Dat is een heel mooi verhaal, misschien een beetje té poëtisch en té mooi, dan kun je daar weer in blijven steken. Daarom vertel ik jullie gewoon iets uit mijn eigen leven. Daar is niet zo erg veel moois aan te beleven, maar het is toch duidelijk.

Het heeft heel direct te maken met de manier waarop je oefent, hoe je met je adem omgaat, met je energie, met je houding. Ieder van ons heeft een bepaald lichaam, dat is op een bepaalde manier geworden zoals het is. Daar kun je meestal niet zo vreselijk veel meer aan veranderen. Maar je kunt het wel in dienst stellen van wat anders. En dat verandert je lichaam op den duur wel.

- A.: Ik was onlangs een week aan het vasten, daar had ik ook zo'n soort innerlijk besluit toe genomen, van 'oké, dat doe ik'. Het kostte ook geen enkele moeite – tot het moment dat ik er met iemand over ging praten. Die vond dat maar vreemd en kon zich niet voorstellen dat je daar een innerlijk besluit in zou kunnen nemen, dus die dacht 'nou, dat kost natuurlijk heel veel moeite en je moet je wil inzetten om dat allemaal zo te kunnen'. En vanaf dat moment waren het nog drie heel moeilijke dagen om te blijven vasten, ik heb een heleboel hongergevoel gehad.

Ik heb ook in andere situaties ervaren, dat als je erover gaat praten op een ik-niveau, het van een soort innerlijk besluit wordt tot een wilsbesluit. En dan is het moeilijk om het weer terug te schakelen. Dat kan wel, bijvoorbeeld door veel tijd te nemen voor jezelf, waardoor je intentie weer naar jezelf toegaat. Maar dat moet ook maar net weer zo lukken.

- Maarten: Ja.

- B.: Ik heb ook zitten nadenken over dat 'innerlijk besluit' waar je het over had, Maarten. Maar het lukt mij niet om je verhaal anders dan rationeel binnen te laten komen. Dan begin ik te denken van is het een wilsbesluit of een vastbeslotenheid...

- Maarten: Nou, het woord 'besluit' is zelfs niet goed. Je ziet het, je ervaart het en je doet. Daar komt dus geen bedoeling bij, er is geen vooropgezet plan, je hebt geen moment het gevoel van 'ik beslis'. Dat is het kenmerkende. Achteraf constateer je dat je op dat moment een besluit genomen hebt, maar op het moment dat het gebeurt voelt het niet zo. Het is net zoiets als dat je naar een vrachtwagen toeloopt die aan komt razen, ja, dan stap je terug. Dat is geen besluit, dat doe je. Maar dat is een slecht voorbeeld, hoor.

- B.: Gaat het er eigenlijk niet om in hoeverre je datgene uit het leven haalt wat voor jou de confrontatie oplevert? Of je dat kunt toelaten tot jezelf?

- A.: Ik denk ook dat toelaten heel erg belangrijk is. Ik heb de indruk dat je op psychologisch niveau een vrij sterk 'ik' moet hebben om het te kunnen toelaten. Of beter gezegd, dat je je bewust bent van je 'ik' en het accepteert zoals het is. Ik merk bij mezelf dat naarmate ik meer accepteer wie ik ben en meer bewustzijn op dat gebied heb, dat ik dan ook die andere dingen er makkelijker kan laten zijn.

- Maarten: Daar komt natuurlijk nog iets anders bij. Dat heb ik maar een paar keer genoemd, maar het is in dit geval wel heel essentieel: als het echt van binnenuit gebeurt, dan ervaar je eigenlijk het lijden. Dat was voor mij heel sterk. Het was iets heel verdrietigs wat daar aan het gebeuren was, die mensen die voor zichzelf vochten. Het is het gevoel voor wat de totaliteit van het leven aangedaan wordt als iemand zo is, of meerdere mensen zo zijn. Daarbij gaat het niet meer om de persoon die daar aanwezig is en zich ook kan realiseren dat die weg tot vernietiging leidt. Als ik het nou heel scherp zeg, is dat nog altijd het ego, het ego wat constateert: ga ik die weg, dan word ik vernietigd. Maar er is een ander gevoel, het gevoel namelijk dat hier de totaliteit lijdt. Er wordt iets vernietigd, het is energie die toegeëigend is door het ego die daar vernietigd wordt.

Het is de totaliteit die lijdt. Dat is wat Boeddha eigenlijk bedoelde met het lijden. Het is niet de ervaring van het ik, maar het is de ervaring van wat er in het grote geheel gebeurt. Dat is het. Vandaaruit klopt het wat B. zei, vandaaruit is de moeite die ik anders moet doen om een besluit ten uitvoer te leggen, verdwenen. Het wordt namelijk vanuit een heel ander gebied gedaan, of liever gezegd: het *gebeurt*. Het gebeurt, en jij bent erbij aanwezig, jij bent het 'kanaal' – laat ik het zo maar zeggen, ook al is het een vervelend woord. Maar dat is ook alles. En als jij het doet, zul je het anders

doen dan iemand anders naast je.

Dat is dus voor het eerst echte individualiteit. Het ego is geen individu, het is een van de varianten van een bepaald sjabloon. Maar zodra de mens onopzettelijk – dat komt er ook nog bij: *onopzettelijk* – in dienst is van het geheel. Dus als je je afvraagt wat nu het belangrijke is in dit alles, dan is het dat je geopend wordt voor de totaliteit. En daar moet je je inderdaad voor inspannen. Dat betekent dat je in ieder geval niet met je eigen problemen bezig bent, dat er ruimte in je is voor wat er in anderen gebeurt.

Dat gaat tot heel ver terug, dat gaat inderdaad terug – daarom gaf ik dat voorbeeld van die beestenwagen – naar de manier waarop je oefent, oefent met je adem, met je energie, met je houding. Dat je steeds probeert om je lichaam zijn weg te laten gaan. Je probeert je adem zijn weg te laten gaan. Je probeert de energie zijn weg te laten gaan. Terwijl wij in alles wat we doen, ook als we meditatieoefeningen doen, er met dat ego inzitten.

En zoals B. dus zei, als je het gaat verwoorden, dan breng je het in de begrippenwereld van het 'ik'.