

Bewustworden vraagt 'nee' zeggen

inleiding

Ik heb de vorige keer twee voorvallen uit mijn leven genoemd om enigszins aan te geven wat de urgentie is die voor ons allemaal geldt. Ondanks het feit dat we natuurlijk in een maatschappij leven waarin je je de luxe kunt permitteren die urgentie niet op te merken.

Ik heb in een heel mooi boek van Nico Tydeman zeer uitvoerig kunnen lezen hoe het kloostersysteem werkt.¹ Het komt er op neer dat je in het klooster in een leefstructuur terecht komt, die – zeker als je er als monnik je vaste verblijfplaats hebt – het je bewustzijn onmogelijk maakt om op de gewone manier te werken. De taken die er zijn, zijn hard, maar zeer simpel. Je bent haast gedwongen om op te merken hoe je bewustzijn voortdurend aan het spelevaren is.

Het is alleen jammer – de getuigenissen daarvan zijn zeer vele – dat wanneer je die leefstructuur verlaat, je toch weer overgeleverd blijkt te zijn aan die 'lanterfanterende' bewustzijnswijze, die ons allen heel erg bekend is.

De vraag is: is dat te doorbreken? In de kloosteropstelling kan iedereen gevestigd raken in de bekkenbasis. Dat is een heel ding. Maar dat is iets anders dan voortdurend beseffen dat je, behalve die vergankelijke mens die je bent, ook iets totaal anders bent. En dat dat bewustzijn je niet meer verlaat – je kunt er wel eens uitvallen, maar dan weet je dat je eruit valt.

Dat komt in dat boek van Nico Tydeman heel mooi naar voren. Een van de zenfiguren die daar uitvoerig wordt besproken, Ikkyu, is als zenmeester de geschiedenis ingegaan als habitué van de hoerenwijken van Kyoto. Waarmee gezegd wil zijn dat hij de voortplantingsdrift kende, maar niet verwierp. Er is een heel mooi gedicht² waarin hij zegt: "Onder mijn voeten loopt een lange rode draad van hartstocht." En daar bedoelt hij mee: in zen wordt daarover gezwegen, maar het is er wel!

Dat is natuurlijk precies die rode draad die ons ertoe verleidt om te vergeten dat we, behalve een product van de schepping, ook iets anders zijn. Waarbij de rode draad van de schepping en dat andere niet tegengesteld zijn. Alleen de wijze waarop wij ermee omgaan is dusdanig, dat het tegengesteld lijkt. Zodat we er eigenlijk de schoonheid aan ontnemen, die het in diepste wezen heeft.

Dat hangt helemaal samen met ons hele leven. We zijn voortdurend in conflict, de een hier, de ander daar. Soms lijkt het een poosje dat het allemaal goed gaat, dat er geen conflicten zijn en dat je het leven meester bent. Maar dat is schijn, dat is een kleine pauze.

Maar de diepste uiteenzetting is dat je het lijden in de wereld op je neemt. Dan kun je niet meer alleen maar voor jezelf leven, je ziet dat je deel hebt aan het lijden, ook door jouw wijze van leven. Daarmee komt je ik-werkelijkheid – die toch voor ons allemaal nog de grootste werkelijkheid is – in een ander perspectief te staan.

¹ Nico Tydeman: *Vormen van oneindige leegte*. Karnak, 1990

² Zie pag. 133

De vraag is dus: hoe word je je daarvan bewust?

Dat betekent dat je op een andere manier met jezelf zult moeten omgaan. Dat je telkens 'nee' zult moeten zeggen, waar je zo – zoals wij dat dan zeggen – spontaanweg naar toe gedreven wordt. Niet omdat het niet goed is, maar omdat je onbewust bent. Als je niet 'nee' kunt zeggen, blijf je onbewust. Door 'nee' te zeggen, word je je bewust. Wat je er dan mee doet, zul je wel merken. Maar het gaat om het bewustworden, het gaat niet om het wel of het niet doen. En het bewustworden vraagt het 'nee' kunnen zeggen. Dat heeft dus niet te maken met dwang, het heeft te maken met een vrijwillig verlangen om tot bewustzijn te komen.

Dat is, denk ik, de hele lange geschiedenis van de mensheid. Wij hebben steeds gedacht dat we het op een of andere manier in een systeem zouden kunnen samenvatten, en zeggen: nou, als je dat systeem leeft, dan gaat het goed.

Maar het blijkt altijd weer dat in elk systeem de hoeksteen ontbreekt: dat je weet wat er aan de hand is. Als je dan al je eigen nietigheid steeds dieper gaat ervaren, dan is dat niet iets verdrietigs. Het is zelfs heel mooi, omdat je gaat beseffen dat je alleen in de volkomen overgave aan wat gebeuren moet, jezelf verwerklijken kunt. Het is dus niet wat je je als 'ik' voor je ziet. Want ieder van ons heeft natuurlijk ook een idee van wat hij wil. Daar is niks mee aan de hand, als het maar altijd weer geijkt wordt aan die veel grotere opgaaf – die ook onze opgaaf is.

Ik heb me in verband met dit wat ik hier nu gezegd heb, afgevraagd of we de Sterrelaansessies niet nog op een andere wijze zouden kunnen doen, zodat ze dit ene gegeven beter zouden dienen. Dat wil ik nu proberen te vinden door korter bij elkaar te zijn – wat tevens inhoudt dat wij intenser moeten zijn.

Verder zullen we volgend jaar de gesprekken in twee kleine groepen doen. De ene helft vertrekt, de andere helft blijft hier. Daarna wisselen we, en tenslotte hebben we als volledige groep ook nog een eindgesprek.

Ik hoop dat daardoor alle voorbehouden kunnen verdwijnen. Want wat ik op het oog heb gaat niet meer met een voorbehoud, dat kan niet. Je zult ook heen moeten stappen over een van onze heilige koeien, namelijk je particuliere gegeven. Dat is eigenlijk niet particulier, dat is universeel. Het is een van de variaties van de universele configuratie van het bewustzijn.

Ik heb me mijn hele leven altijd verbaasd over de schijnbewegingen die gemaakt worden op het gebied van wat men dan 'particulier' vindt, privé van jou. Misschien hangt dat ook samen met deze specifieke Europese cultuur. Hoe dan ook, in wezen is het niet zo en zijn de problemen universeel. We kunnen ze ook alleen maar als universele problemen met elkaar behandelen. Als we dat niet doen, blijven we steken.

Want dit onderzoek van het bewustzijn kan niet ergens gestopt worden, het gaat door. Je kunt natuurlijk wel je leven zó doorbrengen dat je dat proces gewoon niet laat gebeuren. Ik denk dat we dat heel vaak gedaan hebben. Maar de Sterrelaan is bedoeld om dat te doorbreken, en dat wou ik dus ook proberen. Dat zit h'm niet in lange tijd, dat zit in *intensiteit*. Op die nieuwe manier kunnen we het nog een jaar proberen en kijken of wij zelf, zoals we zijn, daaraan toekomen. Het kan natuurlijk ook blijken dat je daar eigenlijk niet toe bereid bent. Maar dat is minder een wilsact, dan wel dat je merkt dat die bereidheid er eigenlijk niet is. Die intensiteit snijdt door alle leefsituaties heen, en daar moeten we naar handelen. Dan kan de Sterrelaan als zodanig een aanvang zijn en een nieuw begin. Dat hoop ik echt.

gesprek

- A.: Je had het over intensiteit. Ik ben ook dat boek aan het lezen van Nico Tydeman, hij beschrijft daarin verschillende manieren waarop de Japanners intens bezig zijn met zen.

De Saicho school³ pleegt enorme fysieke inspanningen, tot totale uitputting toe. Dat loopt soms zelfs dodelijk af, zover gaat dat. En er zijn die shin-boeddhisten⁴, die vanuit een heel diep gevoel van nietswaardigheid de hele dag 'namu amida butsu' uitspreken, zo van alleen Amida Boeddha kan nog helpen. Dat is ook een heel intens gevoel wat die mensen hebben, zoals die anderen heel intens fysiek bezig zijn. En dan die Ikkyu, die je al noemde, die heel intens het volkse leven in zijn zen betreft.

Maar dit zal niet zijn wat je van ons verwacht...

- Maarten: Nee. Nico signaleert het voor zichzelf ook verschillende malen, dat die fysieke uitputting en dat buiten je normale zelf raken, nog niet hetzelfde is als het betrokken zijn bij het lijden van alle wezens. En daar gaat het mij eigenlijk om. Op dat punt heb ik zelfs de indruk dat je in het gewone leven een grotere kans hebt – als je wakker bent – omdat het lijden je daar bereikt. Terwijl zij eigenlijk het lijden voor zichzelf creëren.

Wat ik bedoel is dat het leven je de uiteenzetting wél brengt, maar wij gaan er meestal niet op in. Dat kunnen we duidelijk krijgen. Het bereiken van een bepaalde staat van vrijheid is minder belangrijk dan het in contact zijn met wat er aldoor gebeurt.

- A.: Ja, dat is dan de intensiteit.

- Maarten: Ja, en die intensiteit is nodig om dat contact gaande te houden.

- A.: Maar daar komt meestal niets van terecht, omdat je die intensiteit niet hebt. Bij die fysieke inspanning word je gedwongen, je hebt je verplicht om dat te doen. Ik vraag me af hoe je dat nou in het dagelijks leven opbrengt.

- Maarten: Dat is juist het punt, en dat is mijn aangrijpingspunt, en ik denk voor ons allemaal: dat je je wel bewust kunt worden. Je kunt je ten eerste bewust worden hoe jij leeft, en dan zonder oordeel, gewoon volledig toelaten hoe jij leeft en wat er in de wereld gebeurt. En dan niet zeggen: ja, wat moet ik nou doen... Want dat is de eerste uitvlucht. Maar dat je wat er gebeurt, én in jouw eigen leven én in groter verband, in zijn volledigheid toelaat, zólang toelaat dat het zijn werk kan doen. Dat vraagt intensiteit. Want je zult merken dat je gauw geneigd bent om te denken: ja, kom nou, maar nou wil ik wel eens wat leuks doen... En daar is niks mee aan de hand. Als je het maar voortdurend in dat andere verband kunt voelen. Want dan maak je ook niet de uitglijer dat je denkt: goh, ik ben toch al een eind...

- A.: Ja, een andere uitglijer van mensen die fysiek bezig zijn, is dat het op wilskracht draait.

- Maarten: Ja. En ook dat ze, als ik het nou heel scherp zeg, een onbewuste factor inbrengen. Want als je die uitputtingsslag pleegt, dan schakel je een gedeelte uit. Dat is wat je doet. Je raakt op een bepaalde manier leeg. Maar het gaat om een leeg worden zonder het contact te verliezen met die

³ Saicho (766-822), boeddhistisch patriarch, stichter van de *tendai* school.

⁴ *Jodo shin shu*, 'Zuiver Land', de grootste boeddhistische school in Japan.

vergankelijke mens, die je natuurlijk ook bent. Die vergankelijke mens wordt bij hen buiten de deur gezet.

- A.: En dat vind je wel het shin-boeddhisme, daar is het wel erg geaccepteerd.

- *Maarten*: Ja, dat is ook de schoonheid ervan.

- A.: Maar Nico vroeg zichzelf af: wat doe ik er eigenlijk aan? En dat vroeg ik me dus ook af.

- *Maarten*: Dan kom je inderdaad voor een kolossale uitdaging te staan. Want dat betekent dat je probeert zo veel mogelijk bewust te leven. En dan komen natuurlijk alle valkuilen. Want zodra je bewust probeert te zijn, dan merk je ook dat je onmiddellijk te maken krijgt met die censor in jezelf. En dat is niet de bedoeling.

- A.: Jah... die censor. Maar ook de uitvluchten en zo, daar verlies ik me steeds in. Er zijn zoveel dingen die veel makkelijker zijn dan je concentreren.

- *Maarten*: Ja, en je weet dus ook dat je dat concentreren eigenlijk alleen maar kunt doen vanuit een heel diep verlangen, en niet vanuit een wilsact. Dus nou heb je het hele probleem helder.

- B: *Maarten*, je maant ons op een bepaalde manier actiever te zijn. Maar om dingen los te kunnen laten en om de bereidheid te hebben om het los te laten... Hoe dat dan precies werkt en hoe dat uitpakt, daar heb je misschien wel tijd voor nodig. Dat kun je in ieder geval niet onder druk zetten. Dus hoe jij met je intensiteit dan op ons over wilt komen, is mij niet duidelijk.

[stilte]

- *Maarten*: Als we zeggen: ja, nou moet je intens zijn, dan heb je het gevoel van 'ik moet een prestatie leveren'. En daar zit het hem niet in. Het zit er ook in hoe je de hele dag bent, als het ware. Daarbij kun je opmerken dat je af te toe ontzettend moe bent, dat je gaat slapen, of dat je gewoon maar wilt suffen. Daarbij kun je wel degelijk telkens weer opmerken dat je eigen doelen nastreeft en dat je het contact met het geheel verloren bent. En dat is iets wat wel binnen je vermogen ligt om dat te laten plaatshebben. Dat is dus een kwestie van... – ik ben haast geneigd te zeggen: je niet te laten gaan naar je lichamelijke verlagen, maar op te merken dat er iets gebeuren moet, dat jij daarbij betrokken bent, en dat je je daaraan geeft, al weet je niet hoe.

En zo zie ik de Sterrelaan ook. We komen hier naartoe. We nemen natuurlijk onze bagage mee van die ochtend. Misschien hebben we nog zelfs wel eens ruzie gehad. Maar op een bepaald moment kun je daar uitstappen. Dat is geen hocus pocus, dan ben je aanwezig. En dat is *bedoeld*, het is dus geen inspanning, het is een dusdanig ingaan op het totaal wat er op dat moment speelt, dat je je eigenlijk heel ontspannen geeft. Daar kun je je dus ook niet voor klaarmaken. Het is die voortdurende wisselwerking, die ademhaling van je diepste zelf en je vergankelijke wezen, die ademhaling die natuurlijk steeds heen en weer gaat.

Wat ik hier aansnijdt maakt, hoop ik, zichtbaar waar onze onze vanzelfsprekende uitgangspunten liggen – die misschien niet juist zijn. We zijn helemaal groot geworden in de idee van oefenen, oefenen, oefenen – wat het dan ook mag zijn – en dan gebeurt het. Maar het is misschien verlangen aan de ene kant, maar ook een beseffen aan de andere kant, dat het nu, dit moment, kan.

En dan moet ik inderdaad denken aan dat '*namu amida butsu*'. Dat is iets wat helemaal niet binnen jouw beïnvloedingssfeer ligt. Maar het bereid zijn, het weglaten van alles, dat is iets wat je kunt

doen. En dan gebeurt het, of het gebeurt niet. Maar dat is waar het om gaat. Dat is de inzet, een beseffen, een steeds dieper beseffen ...

- B.: Zoals je het nu zegt, begrijp ik wat je ermee bedoelde. Dank je wel.