

## Opmerkzaam zijn

### inleiding

De vorige keer is de kwestie van de waarnemer in jezelf uitvoerig aan de orde gesteld. Ik was op het moment zelf niet alert genoeg om op te merken dat die hele historie van de waarnemer een uitvinding van ons denken is. Hij wordt veel gebruikt en je kunt er iets aan duidelijk maken, maar het is theoretisch. In feite zijn we een geheel, terwijl we onszelf bijna ons hele leven opdelen in een aantal functies. En we vereenzelvigen ons met die functie. Eén van die functies is de waarnemer. Maar de waarnemer staat buiten het proces en daarom is hij theoretisch. En jij staat natuurlijk in feite in dat proces, anders leefde je niet meer.

Als ik dit zeg, dan kom ik heel vanzelf op die beroemde schemergebieden waar de hele religieuze traditie vol van is. De kwestie van het in afzondering zitten is er bijvoorbeeld zo een. Ik denk dat wij in de bewustzijnssituatie waar we nu in zijn, het nodig hebben om in afzondering te zitten. Maar we moeten goed zien dat het een tussenschakel is, het is het niet. Opmerkzaam zijn is een spontaan iets. Waar je iets aan kunt doen - en dat is waar we mee bezig zijn - is een situatie scheppen waarin dat opmerkzaam zijn spontaan kan gebeuren. Wat nu zo jammer is, is dat wij die hulpsituatie verheffen tot een eindsituatie. En dat is niet waar.

Als ik nou gewoon spraakgebruik neem, is opmerkzaam zijn iets wat je overkomt. Ik heb het zelf heel vaak opgemerkt, je kunt midden in je werk zijn - of het nou kopjes wassen, schrijven of praten is - en plotseling stilvallen, terwijl je de handeling voortzet. Je houdt niet op, het gaat gewoon door. Maar je bent stil. En in dat stilzijn ben je voor het eerst verbonden met alles wat op dat moment speelt. Je bent dus niet meer alleen maar in je eigen bedoeling. Je bent ook niet meer in het antwoord op wat de ander, die in dezelfde ruimte is, voor je betekent of misschien aan je vraagt. Maar je bent alles. Je bent ook je hele verleden, *alles* van je verleden is aanwezig! Ook al speelt alleen dat gedeelte uit het verleden mee dat relevant is voor het moment waarin je bent. Maar je kunt merken dat je hele verleden aanwezig is, vanaf het moment dat je geboren bent. Dat is aanwezig op het moment dat je stil bent. En daar kun je dus niet voor oefenen.

Waar je voor kunt oefenen is om te leren de afzonderlijke onderdelen van je er-zijn rustig, vriendelijk te leren kennen. Daar hoort je houding bij, daar hoort je adem bij, daar hoort het bewustzijn van je gedachten bij - zonder dat je je daarmee vereenzelvt. Dat is alles in één. Daar horen de geluiden bij die er om je heen zijn. En als je met anderen bent, horen de anderen erbij. De stroom van het leven voert als het ware alleen dat aan, wat voor jou op dat moment uit dat totaal van belang is. De stroom van het leven die dat alles bevat, wordt als het ware door dat ene punt wat jouw bijzondere belangstelling heeft, vertegenwoordigt.

Ik heb er vrij lang over nagedacht hoe ik het zeggen zou, maar ik geloof dat ik op deze manier het vrij nauwkeurig heb aangegeven. Het opmerkelijke is dat het niet zo is dat je verleden weg is. Je verleden

is totaal aanwezig, met alles. Dus niet alleen de leuke dingen en ook niet alleen de ellendige dingen, alles is aanwezig. En je bent je daarvan bewust.

Het opmerkelijke is dat in die toestand geen toekomst voor je van belang is. Dat is wat anders altijd in ons speelt, dat we ons, al is het maar heel onschuldig, toch bezighouden met de toekomst.

Eigenlijk is het zo dat wij als het ware door de toekomst getrokken worden. Je kunt het bij haast alle mensen opmerken: de toekomst trekt ze door de tijd. Dat is dan weg. Je bent voor het eerst vrij van de beweging van de toekomst. Alles is er en je bent vrij om niets te doen.

Dat is iets heel opmerkelijks: je bent vrij om niets te doen, om alles rustig zijn gang te laten gaan, je wel bewust welke rol jij daarin hebt. Dus helemaal niet meer afstandelijk, dat is absoluut weg. Je bent er helemaal in. Maar het opmerkelijke is dat je niet meer door de toekomst getrokken wordt.

Dat is wat ik vanochtend aan de orde wilde stellen.

## gesprek

- A.: Als je zegt dat je niet wordt getrokken door de toekomst, dan is je bewustzijn schoon, zeg maar.

- Maarten: Dat hoeft niet.

- A.: Niet schoon in de zin dat er niks in is, maar ... je bent er niet mee geïdentificeerd, dus je bent er los van.

- Maarten: Nou, je bent *helemaal* geïdentificeerd. Maar met alles.

Wij identificeren ons telkens met ons gevoel, ons denken, of ons lichaam, of de situatie, en merken niet dat we ons niet bewust zijn van al het andere wat we ook zijn. En dan is zo'n identificatie natuurlijk een verdeelde toestand. Daarom hebben we dat trucje gevonden van 'oh, laat dat nou los'. Maar dat resulteert er meestal in dat je je dan met iets anders identificeert. Ook van jezelf. Of iets wat je erg mooi vindt. En daarmee verloochen je - nou gebruik ik een beetje lelijker woord - al het andere wat er ook is. Van jezelf, en van de wereld.

- B.: Maar je kan misschien toch zeggen: los-zijn van de beperking van die beperkte identificatie, waardoor er juist ruimte is voor de hele rest.

- Maarten: Maar zo gaat het niet. Als je iets loslaat waarmee je je geïdentificeerd hebt, dan laat je dat los, maar je neemt er onmiddellijk iets anders voor in de plaats. En dat heb je niet in de gaten. Dus dat is een eindeloos spel.

- A.: Maar in dat getrokken worden door de toekomst, voel ik dat je iets anders wilt dan wat het nu is.

- Maarten: Dat is het meestal, ja. Dat is ook zo. Maar dat je uit die toestand weg wilt waar je op dit moment in bent, dat is eigenlijk heel diep in omdat je gedeeld bent. En ieder mens zal zeer waarschijnlijk de totaliteit in willen gaan, omdat hij voelt dat hij dat is.

- C.: Ik heb gemerkt dat als ik wat meer met het geheel samenval, de kwaliteit van de identificatie anders is dan wanneer ik met een deel samenval.

- *Maarten*: Natuurlijk, dat is duidelijk. En die oefeningen die we doen zijn er eigenlijk voor bedoeld dat zich dat kan uitbreiden zonder jouw toedoen. Dat laatste is erg belangrijk.

- C.: Maar ik merk wel dat ik een soort weg heb gevonden, waardoor ik het dan wel niet in gang kan zetten, maar misschien niet meer in de weg kan staan. Als ik bijvoorbeeld 's nachts slapeloos ben en ik maak me heel erg druk over één ding, dan heb ik als het ware een weg terug naar mijn adem. Dat maakt toch op zich al de kwaliteit van die krampachtige identificatie los.

- *Maarten*: Jah... Wat je ervaart waarschijnlijk is het ontspannen van de kramp.

- C.: Ja precies.

- *Maarten*: En dan hangt het af van de situatie waarin je bent, van waar je bent, wat er dan verder gaat gebeuren.

- C.: Maar als je het mechanisme een beetje door gaat krijgen, van hoe het in je voelt dat je het één loslaat maar het ander weer pakt, dat weggetje kan je wel gaan.

- *Maarten*: Ja, dat is dus de lichaamskant. Als jij naar je adem gaat, dan gebruik je het lichaam om dat vastgebeten zijn, eventjes een klein beetje ontspannen te krijgen.

- D.: En dat is ook iets wat je heel bewust doet. Terwijl waar Maarten het over heeft, is iets wat er opeens is. Wat je niet doet.

- *Maarten*: Ja. Maar die oefeningen hebben natuurlijk - dat wil C. eigenlijk zeggen - een heel groot belang. Ze leren je namelijk hoe het mechanisme werkt.

- C.: Jij zegt 'dan doe je het via het lichaam'. Kan je het dan ook anders doen? Ik realiseer me dat het bij mij altijd of de adem is of dat ik naar een bepaalde plek kan gaan, of ik ga naar de natuur in of zo.

- *Maarten*: Ja, er is nog wel een andere manier, namelijk je bewustzijn. Wat er gebeurt. Je dus niet meer laten inkapselen door waar je inzit.

- C.: Dan is het bewustzijn bij jou zo sterk, dat je op het moment dat je het je bewust bent, ook los bent.

- *Maarten*: Dat is ineen, ja.

- C.: En ik heb de neiging om te zeggen van: natuurlijk, dat bewustzijn heb ik eerst nodig om überhaupt te realiseren dat ik vastzit. Maar om dan niet het volgende moment weer vast te gaan zitten, daar heb ik het lichaam bij nodig. Want dat andere is voor mij kennelijk niet voldoende.

- *Maarten*: Je bent je bewust dat je vastzit. Nu is het heel belangrijk wat er dan gebeurt. Of je voldoende hebt aan dat besef dat je vastzit, of dat je iets gaat doen. En nou hebben we dus in zen geleerd - en dat is een hele lange training - dat we ons in ons lichaam kunnen laten gaan. Ons uitsluitend bewust zijn van ons lichaam. En dat lichaam is onschuldig in verhouding tot onze geest. Daar kun je niet veel over denken, je kunt alleen ervaren dat je heel diep ademt, dat de adem

voortdurend van kwaliteit verandert, dat hij zacht wordt, dat hij rust. En in die tussentijd ben je niet in de vernauwing geweest. Dan is de kans heel groot dat je zonder moeite in het geheel terecht komt.

- E.: Hoor ik nu geen tegenstelling tussen het lichamelijke en het geestelijke, met daarbij ook nog enigszins een waardering? Als je zegt 'ik ga naar mijn lichaam' en dan de vraag komt op 'waar kun je nog meer heen' en jij zegt 'nou, ook naar je geest', dan krijg ik toch een gevoel van een tweedeling, van een afstand.

- F.: Ik geloof ook niet dat het een andere manier is. Want wat je doet als je vastzit en je gaat naar je adem, is gewoon met je aandacht naar iets anders gaan. En je gaat alleen naar je adem of naar je lichaam omdat het een sterke aanwezigheid heeft voor jezelf.

- C.: Of het minste risico heeft dat je er mee vastraakt.

- F.: Ja, het is in beweging. Maar als je naar de vogels luistert, terwijl je erg aan iets vastzit, dan doe je precies hetzelfde. Je gaat uit het een naar het andere toe. In principe is het precies hetzelfde.

- G.: Maarten, ik dacht waar jij in je inleiding mee begon, toch van een andere orde was dan waar we nu over praten. Je zei: je bent bezig met een eenvoudige handeling, wat dan ook, en ineens komt er een moment van verstillig. Er is geen contactverlies met de werkelijkheid, maar je wordt als het ware opgenomen in groter totaal.

- Maarten: Ja.

- G.: Dat is toch iets wat je overkomt of wat spontaan ontstaat. Terwijl we nu als het ware weer bezig zijn met al de ezelsbruggetjes, van je kunt je op de adem richten of op de mooie natuur of op de vogels die fluiten of wat dan ook. En dat ligt anders, dacht ik.

- Maarten: Ja, dat zijn allemaal deelaspecten. Ja. Helemaal waar.

- C.: Ik vind toch dat je die 'ezelsbruggetjes' daarmee tekort doet, van het zijn 'maar' ezelsbruggetjes.

- Maarten: Nee. Die 'ezelsbruggetjes', of laten we zeggen: die hulpmiddelen, zijn nodig om de situatie te scheppen waarin het gebeuren kan.

- G.: Ja, is dat zo, vraag ik me af? Ik heb het idee, het is er of het is er niet.

- Maarten: Ja, dat is waar. Maar ik zei ook: waarin het gebeuren *kan*. Maar het hoeft niet te gebeuren. Daar zit geen enkele garantie in. Dus als je het zo ziet, is het eigenlijk heel nuchter en praktisch. Je vraagt je alleen af: welke situatie maakt het zo makkelijk mogelijk. Maar als je dan een heimelijke gedachte hebt van 'nou, dan zal het wel komen', dan zit je natuurlijk weer net als vroeger in die buis van het verlangen, zal ik maar zeggen.

Het is heel leuk, ik las een boek van een Russische monnik die het Jezusgebed gebruikte om helemaal los te komen uit zijn situatie. Die man is door heel Rusland getrokken, daar heeft hij 30 jaar over gedaan. En hij had tijden dat dat Jezusgebed hem heel dicht bij de laatste werkelijkheid bracht. En er waren momenten dat dat niet zo was. Toen werd hij heel ziek en hij had ook geen voedsel, want hij was in de wildernis, hij trok door Siberië heen. En toen hij beter werd, schreef hij dat toe aan het Jezusgebed. Maar toen hij er doorheen was en heel menselijk dacht 'oh, nu moet ik dus dat

Jezusgebed nog meer gaan voortzetten', toen verdween het. Dat is heel mooi beschreven. Hij heeft dus ontdekt dat zodra hij iets bewust ging doen, het mis ging. Die ziekte had hem eruit weggetrokken, toen was hij eigenlijk helemaal leeg geraakt. En toen heeft hij dus ontdekt dat elke opzet het voorkomt. Dat was bij deze man natuurlijk heel duidelijk, want hij ging uit van een vastbeslotenheid die wij gewoon niet hebben. De hele dag dat gebed maar herhalen totdat hij in slaap viel, zo te zeggen. Hij liep de hele dag en leefde van bedelen. Maar ook die man merkte op dat opzettelijkheid het voorkomt.

En dat is eigenlijk wat jij ook bedoelt.

- G.: Ja, ik heb het idee dat, als je zou zeggen: wat vergemakkelijkt het optreden, dan is het dat je je niet bewust ergens op richt. Maar misschien juist de volledige, heel simpele overgave aan de meest eenvoudige dingen.

- Maarten: Ja, nou voor C. is dat de adem.

- G.: Ja, maar niet wilsmatig.

- Maarten: Nee.

- G.: Je doet het op een moment dat het zich zo aan je opdringt.

- Maarten: Ja. Het hangt er maar vanaf wat jouw verleden is. Als je erg veel in je hoofd gezeten hebt, dan is iets wat niet van je hoofd is altijd makkelijker.

- A.: Als je het over ezelsbruggetjes hebt en je gaat dat onthouden, van daar moet ik naartoe werken, dan zit je natuurlijk helemaal mis.

- Maarten: Nee, kijk, als je de middelen tot een doel verheft ... Je moet gewoon zien dat het middelen zijn. Net zo goed als jij in je schoenen moet stappen als je buiten wilt lopen - tenminste, meestal heb je schoenen nodig. Op die manier.

- A.: Ja, daarom is het zo moeilijk bespreekbaar. Je weet, ergens ruikt je er iets aan, om het zo maar eens te zeggen. Zo gauw je het onder woorden gaat brengen, kom je bij ezelsbruggetjes en weet dat het dat niet is. Maar je wilt het daarmee aanduiden.

- Maarten: Ja. Als je maar aldoor weet dat het hulpmiddelen zijn, dan is er niks aan de hand. Echt net zoals met die schoenen. Daar maak je toch ook geen probleem van. Je trekt je schoenen aan en je gaat naar buiten en je gaat lopen. Je gaat toch niet zitten denken van zou ik het ook zonder schoenen kunnen doen of moet ik andere schoenen hebben... Dat doe je niet.

- A.: Het is ergens vreemd dat alles een middel is.

- Maarten: Nee, dat is niet vreemd. Je drukt je uit in dit leven, je hebt een lichaam, daar begint het al mee. We gaan toch ook niet denken van hoe zou het zijn als ik nou geen lichaam had. Ja, er zijn wel mensen die dat denken, maar goed. Dat denken we niet, het komt niet in je op. De dingen doen zich voor, ze zijn er, je kunt ze gebruiken of je gebruikt ze niet. En dat is dat. Maar waar wij altijd in vastlopen is dat we, als we ontdekt hebben dat iets goed werkt, dan zeggen 'oh, dan moet het altijd zó'. Dat hoeft niet.