

MAARTEN HOUTMAN

tao-zen

de weg van niet-dwang



vanuit houding, adem en energie-circulatie
in de meditatie naar een meer aandachtig leven

<i>TAO-ZEN</i>	3
<i>Voorwoord</i>	6
<i>Inleiding</i>	8
<i>1. Tao-zen, zitten</i>	16
<i>2. Waar begint meditatie?</i>	19
<i>3. Oefenen zonder dwang</i>	23
<i>4. Oponthoud</i>	26
<i>5. Gevestigd zijn</i>	31
<i>6. Zitten in de kracht</i>	39
<i>7. Wat is nodig</i>	44
<i>8. De informatieziekte</i>	47
<i>9. Het gewone</i>	53
<i>10. Meditatie als transformatie van de seksbeleving</i>	59
<i>11. De koan van de nieuwe fysica</i>	69
<i>12. Vanuit het geheel</i>	75
<i>13. Op de vlucht</i>	82
<i>14. Heel dichtbij</i>	87
<i>15. Dwang en inzicht</i>	94
<i>16. Doorzetten of gaan</i>	100
<i>17. Verwerkelijking of eenwording</i>	107
<i>18. De basis ervaren</i>	114
<i>19. Zonder haast</i>	117
<i>20. De wakkerheidsdrempel</i>	121
<i>21. Verstopping</i>	126
<i>22. De verminkte geest</i>	132
<i>23. Direct doen</i>	141
<i>24. Zonder toekomst</i>	147
<i>Nawoord</i>	154
<i>Flaptekst (1988)</i>	155
<i>Noten</i>	156

MAARTEN HOUTMAN

TAO-ZEN

de weg van niet-dwang

de weg vanuit
houding, adem en energiecirculatie
in de meditatie
naar een meer aandachtig leven
in de dag

Stichting 'Zen als Leefwijze'

www.taozen.nl

*Midden in de dans van fragmenten overviel je de stilte.
Houding, adem en energie zijn een stil bewegen met het ondeelbare
tussen je handen.
Blijf doorgaan, het is er altijd.
Niet je toekomst of je lot, maar je aandacht beslist.*

Copyright 2015 ©

Stichting 'zen als leefwijze'

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

email: klaaske@taozen.nl

tel.: +31 (0)20 6320930

www.taozen.nl

E-boek uitgave:

Productie: Hein Zeillemaker

Correctie: Klaaske Fokkens

Tekening omslag: Hanna Mobach, *De Weg* (1988)

Oorspronkelijk uitgegeven bij Ankh-Hermes, 1988

Voorwoord

In dit tweede boek over meditatie van mijn hand probeer ik de basisuitdaging, die geldt voor ieder mens op aarde, zo beknopt mogelijk te beschrijven. Hoewel ieder ras, volk en land er zijn eigen antwoord op heeft gevonden, is de uitdaging universeel en tijdloos.

De beknoptheid van de omschrijving nodigt uit er telkens toe terug te keren, zoals bij de basis-soetra's voor meditatie, zodat je er vanzelf toe komt een eigen antwoord te vinden, zonder bij de hand genomen te zijn of iets gesuggereerd te krijgen dat niet van jezelf is.

Je wordt van de aanvang af alleen gelaten, opdat de kracht en de majesteit van de uitdaging beter tot je kan doordringen. Ik hoop hiermede het kostbare goed van het alleen-zijn veilig te stellen.

Het samenbindende en verenigende van de inzichtelijke tao-zenmeditatie, is in de uitdaging zelf besloten.

In de vierentwintig hoofdstukken na de inleiding worden verschillende aspecten van deze uitdaging belicht, die in vraag en antwoord een spontaan reliëf krijgen. De hier gegeven aspecten, die associatief bijeen horen, zijn slechts een fractie van de ervaringen die je op je weg naar binnen kunt doormaken.

In mijn eerste boek *Zen, notities onderweg* zijn andere uitwerkingen van de basisuitdaging gegeven – een uitbreiding van het thema. In beide boeken wordt bij de uitwerking de nadruk gelegd op de ondeelbaarheid van de oefening in afzondering en de bewustwording in de dag.

In het voorliggende boek is aan de oefening van houding en adem die van de energiecirculatie toegevoegd, een oefening die eens de Chinese Ch'an meditatie (Japans: zen) moet hebben begeleid. Deze kant van de meditatie wordt via cassette en begeleidende schriftelijke uitleg nader toegelicht, zoals in het Nawoord is vermeld.

Mh

Rustig zittend, niets doende,
komt de lente,
het gras groeit uit zichzelf

uit de zen-traditie

Inleiding

In het navolgende wordt de structuur van de inzichtelijke meditatie, die tao-zen is, aangegeven. Er wordt lang stilgestaan bij de eigenlijke motivatie en het belang niet vanuit de ik-wil maar vanuit de doorgaande impuls van het inzicht de weg te gaan.

Alle gevechten en strubbelingen, die noodzakelijk bij de ik-wil behoren, en die in het gunstigste geval uitmonden in een bewuste, niet devote overgave, kunnen tijdens het gaan van de weg van het inzicht direct bij het ontstaan bewust worden.

Door die bewustwording herinner je je van waaruit je ging en kun je ontspannen verdergaan.

Het gevecht waarin altijd verbeterheid en agressie zit, waardoor het onmogelijk wordt op te merken wat tegelijkertijd gebeurt, wordt niet aangegaan – niet alleen bespaar je je jaren energie, maar vooral wordt de groef van agressie en verbeter ik-spanning niet nog dieper gemaakt.

Dit laatste vermindert de stagnatie en vervuiling in het wereldbewustzijn – iets wat ver uitgaat boven je eigen ontwikkeling.

Waar meditatie begint

Wat je opmerkt zijn de bewustzijnsbeelden die opgeroepen worden door zintuiglijke prikkels van buiten – gezicht-, gehoor-, tast, geur-, smaak- en gevoelsprikkel.

Ook prikkels van binnen – door herinnering, het je indenken, voorstellen, verlangen naar, bang zijn voor – roepen beelden op, wel of niet gekleurd door gevoel.

De prikkels, omgezet in impulsen, worden in je bewustzijn vertaald tot een voorstelling, indruk of ervaring.

Of het een juiste vertaling is weten wij niet.

Alles wat je zintuiglijk, in vertaling, ervaart is in voortdurend ontstaan en vergaan, in een tempo van nauwelijks waarneembaar langzaam tot razend snel.

Dit verschil in tempo, door de hele schepping heen, gaf ons de indeling van het levende en dode in.

Wat je via de zintuigen in vertaling bereikt, is de steeds veranderende uitdrukking van het tijdloze 'er zijn' dat zich onophoudelijk in tijd en ruimte manifesteert.

Zodra je beseft dat al je ervaringen uit de uitdrukking van het 'er zijn' voortkomen en niet het 'er zijn' zelf zijn, richt je aandacht zich naar binnen, naar het bewustzijn, dat ook uit het 'er zijn' is.

Meditatie is het ongestoord en onafgeleid daar zijn waar het 'er zijn' overgaat in de manifestatie ervan, zonder het contact met wat zich aan de zintuigen voordoet te verliezen.

Dit stille gewaarzijn, een onwilsmatig verzameld zijn, verbindt je vanuit het 'er zijn' met al het gemanifesteerde.

Alle oefeningen die in dit weten geworteld zijn helpen de situatie te scheppen waarin dit 'éénworden' kan plaatshebben.

De evolutie van het zelfbewustzijn

Dat de mensheid, wat haar bewustzijn betreft, zich nog steeds ontwikkelt, in onderscheid tot het dierenrijk, komt door het vermogen zich van zichzelf bewust te zijn.

We weten niet hoe en wanneer dit zelfbewustzijn is ontstaan, hoewel in de middeleeuwen een meer naïef gevoel van te behoren tot een niet-te-bevatten geheel geconstateerd kan worden.

Denk aan de anoniem gebleven bouwers en versierders van de kerken, waarvan soms alleen de hoofdbouwmeester nog te boek staat en de naamgeving naar een landstreek, plaats of beroep gebruikelijk was.

Maar vanaf de renaissance tot op heden is de mogelijkheid om jezelf als zelfstandigheid te ervaren en van daaruit je leven te leiden, toegenomen.

Dat we de levensverschijnselen kunnen onderscheiden, benoemen en daardoor vergelijken en categoriseren, is alleen mogelijk omdat we ons door ons bewustzijn van afgescheidenheid, buiten die verschijnselen geplaatst hebben.

Zijn we enerzijds, in onderscheid tot het dier, in staat onszelf te beleven los van het omringende, zo hebben we anderzijds door het ons erbuiten plaatsen, ons van de samenhang met dat leven vervreemd.

De mogelijkheid van onderscheiden, benoemen en vergelijken, heeft ons in staat gesteld de zo benoemde wereld, *los van haar samenhangen*, te beheersen, te hanteren en te manipuleren.

Wat wetenschap en techniek bereikten is genoegzaam bekend, terwijl pas de laatste vijftig jaren duidelijk is geworden, dat de door ons benoemde wereld voorbij gaat aan de eigenwaarde en samenhang van de levensverschijnselen – ecologische en milieurampen en uitputting van grondstoffen, alsmede de versterking van de atmosfeer om de aarde heen maken duidelijk dat wij van de nu eenmaal samenhangende wereld en de scheppingsstructuur zijn vervreemd.

De verdere evolutie van het zelfbewustzijn kan alleen plaatshebben, wanneer wij ons bevrijden van de afscheidende en vervreemdende bijwerking, die nu ons gevoel van een onafhankelijke zelfstandigheid, een ik, begeleidt.

We kunnen ons alleen van die bijwerking ontdoen, door ons volledig bewust te worden van de destructieve werking van het ik-bewustzijn in zijn onbewuste staat.

Het ik-bewustzijn

De destructieve bijwerking van het ik-bewustzijn, versterkt door het nog onvoltooide zelfbewustzijn, is voortgekomen uit de eveneens onbewust gebleven zelfhandhavingsdrift.

De zelfhandhavingsdrift, die het dier zijn voedsel doet veroveren en zich doet verdedigen op het moment dat zijn leven bedreigd wordt, en de voortplantingsdrift die het op gezette tijden geheel beheerst, waardoor het voortbestaan van de soort wordt veilig gesteld – die driften zijn bij het ik-bewustzijn tot een verdediging van het ik geworden, niet alleen op lijfelijk en economisch vlak, maar ook psychologisch en gevoelsmatig.

Zolang de enkeling niet beseft dat alles wat hij doet, denkt, voelt en nastreeft invloed heeft op het geheel waarin hij staat, is hij onbewust en ongewild een gevaar voor de wereld.

In zijn ik-handhaving heeft hij een verweer opgebouwd dat geen rekening *kan* houden met het welzijn van het geheel.

De vraag is dus: beseft je dat verweer, in al zijn geledingen, van heel grof tot heel subtiel? En wat kun je doen om dat te beëindigen, niet alleen op de in het groot zo duidelijke terreinen, maar op alle gebieden van het leven?

Kun je beseffen, dat in alle relaties, in het bijzonder tot de ander, dit verweer zijn corrumperende werking uitoefent? En als je je voorneemt je niet meer te verweren, hoe pak je dat dan aan?

Je kunt eigenlijk alleen maar steeds meer gaan beseffen hoe dat verweer werkt, niet alleen in de dag maar ook in de meditatie, waar het de scheiding tussen *binnen en buiten* heeft aangebracht, terwijl binnen en buiten natuurlijk *één* zijn.

Deze bewustwording kan alleen op gang komen door *bewuste inspanning*.

Als daarbij niet van de aanvang af duidelijk is dat het ik een ondergeschikte, maar ook onontbeerlijke rol speelt in de oefening, worden doel en middel met elkaar verwisseld en kunnen prestatie en machtsstreven hun destructieve werk doen.

In het navolgende gaan we na hoe de feitelijke verworvenheden van het ik gebruikt kunnen worden bij de oefening, zonder opnieuw de krachten van zelfhandhaving en voortplanting te stimuleren.

Onze situatie

Uit het vorige is duidelijk in welke fase van de evolutie van het bewustzijn we ons bevinden.

Een radicale ommekeer en een nieuwe aanpak zijn nodig om de rampen die ons nu bedreigen te keren.

Zo'n totale bewustzijnsverandering *kan* alleen plaats hebben in de enkeling – samenleving, cultuur en religie bij de verschillende rassen en volken zijn een weerspiegeling van de bewustzijnstoestand van de enkeling.

In het groot lijkt het door de bundeling onverbiddelijk en schijnbaar onomkeerbaar, maar ook de ommekeer in de enkeling is een diep ingrijpend proces, een mutatie in de geest.

Deze mutatie kan niet nabij gebracht worden door een wilsinzet omdat het die zachtmoedige volharding van het door inzicht gevoede proces mist – vanuit inzicht kan het bewustwordingsproces onverstoort doorgaan, ook tijdens ziekte, gevangenschap, onderdrukking en andere schijnbaar onontkoombare situaties.

Bij het oefenen uit inzicht ontbreekt iedere haast of ongeduld, omdat je je bewust bent van een proces in een totaliteit die je niet kunt bevatten, terwijl wat zich voordoet het enige duidelijke is waaraan je nu en hier kunt werken.

De voortplantingsdrift en het liefdesspel

In het verlengde van de zelfhandhaving ligt de voortplantingsdrift. De laatste is verbonden met een enorm lustbeleving.

Bij het dier is dit lustbeleving slechts op gezette tijden (in seizoenen) aanwezig.

De mens kan deze lust op elk moment beleving.

Omdat hij het bewuste verband met het geheel heeft verloren, kan hij het ook ieder moment willen beleving.

Velen, waaronder de stichters van de grote geestelijke stromingen, hebben dit beseft, terwijl hun volgelingen er regels uit hebben gedistilleerd waarmee ze proberen het lustbeleving buiten te sluiten, zonder op de eigenlijke oorzaak en zijn betekenis in te gaan. Dit heeft geleid tot ascetisme, celibaat en andere verboden, die het je bewust worden van de allesomvattende kracht van de eenwording onmogelijk maken.

De cruciale stap van de voortplantingsdrift naar die van eenwording met het geheel, wordt gezet door het je liefdevol verdiepen in de beleving van de ander in het liefdesspel.

Daardoor wordt de instinctieve lustbeleving een ondergeschikt begeleidend verschijnsel van de meer omvattende kracht van de eenwording, die leidt tot een beleving van de ander en jezelf in een geheel dat beiden omvat en te boven gaat.

In deze zin is het liefdesspel een van de meest concrete belevingen van de eenwording met het al-ene.

Een beleving die van fase tot fase vervolgd kan worden, en twee mensen omvat. Vroeger werd deze uitsluitend voorbehouden aan de mystieke ervaring, hoewel de liederen van de Soefi's en het Hooglied duidelijk in termen van het liefdesspel zijn weergegeven.

Hierbij gaan we dan nog voorbij aan de uitbundige liefdescultuur van India, dat daarvan openlijk getuigt in zijn bouwwerken en literatuur.

Wij hebben de termen van het liefdesspel ontkoppeld van het gebeuren dat aangeduid werd, omdat we niet begrijpen waar het om gaat. Verdergaande hebben we het veroordeeld en verboden, behalve als noodzaak voor de voortplanting – een noodzaak die in zijn tegendeel is omgeslagen.

Daardoor is het liefdesspel buiten de eenheids- of godservaring komen te staan met alle rampzalige gevolgen van dien, waaronder het samengebalde geweld van de overbevolking.

De oefening in afzondering en de bewustwording in de dag

De meditatie-methoden en leefregels, die uit alle delen van de wereld tot ons zijn gekomen, waaronder die uit India, China en Japan, geven in hoofdzaak aanwijzingen voor de oefening in afzondering, zoals deze in onder andere de zenkloosters worden geleefd.

Deze oefening maakt het mogelijk je bewust te worden van de ontregeling, ongedurigheid en gespannenheid in het lichamelijke, en de complexe invloeden, die deze ontregelingen op het geheel van ons welzijn hebben.

Daarnaast wordt de destructieve werking van het denken-voelen in zijn normale doen duidelijk.

Dit alles onderstreept de noodzaak van de oefening in afzondering, waarbij ook weer geldt dat je het niet door de wil kunt doen.

Aan de andere kant is het duidelijk dat in de oefening in afzondering een groot gedeelte van je ik-bewustzijn en het daaraan verbonden verweer buiten spel is gezet. Als je dat niet beseft zul je steeds meer in afzondering willen zijn, en de boze wereld, die schijnbaar buiten je is, willen ontvluchten.

Dit onvoldoende besef van de totale situatie waarin je staat heeft in de achter ons liggende eeuwen veel escapisme, ascetisme, fanatisme en botte onverschilligheid teweeg gebracht.

Je zult dus steeds voeling moeten houden met het nog aanwezige ik-verweer en de samenhang daarvan met de ontregelingen die je in de afzondering tegemoet komen.

Doe je dat niet, dan doe je in afzondering veel nutteloos werk en nog erger, je scheidt de oefening van het dagelijks leven – het grootste stuk blijft onveranderd ik-gericht en afgesneden.

Echt oefenen is een samenspel van het je bewustworden van je ik-verweer in de situaties in de dag, en de oefening in afzondering die meer ingaat op de ontregelingen die er zijn zonder stimulans van buiten.

De oefening in afzondering leidt na enige jaren tot een gevoel van stilte en opgenomen zijn, die schijnbaar geen enkele confrontatie uit het leven meer behoeft.

Laat je door dat gevoel niet misleiden, maar toets het aan de dagelijkse werkelijkheid.

Dan zul je met nog meer intensiteit in afzondering oefenen, maar ook geduldiger en meer wakker in de dag zijn.

Het gaan om dat dynamische evenwicht tussen afzondering en een bewustwording in de dag waar je niet meer uitvalt, ook niet in extreme situaties.

Vanuit het geheel in deze vergankelijke wereld leven en werken verleent er dat vanzelfsprekende erbarmen aan, dat de wereld zo nodig heeft.

Samenvatting

Uit het voorgaande is duidelijk dat je je bewust moet worden van de kosmische werkingen, die onophoudelijk op je inwerken, ook al merk je ze niet omdat je zo bezig bent met de in de materie geopenbaarde zaken, die wij met onze oppervlakkige ervaringswijze *de wereld en de ander* noemen.

Die kosmische werkingen word je je bewust in de oefeningen van houding, adem en energiecirculatie.

Bij het bewust worden en daardoor steeds gemakkelijker ervaren hiervan verlegt je aandacht zich zonder bedoeling – je gaat op andere zaken, die meestal niet zichtbaar zijn, acht slaan.

Daardoor krijgt de wereld een totaal andere betekenis voor je.

Die andere wijze van ervaren, die je hele dagleven beslaat, maakt je zoveel rustiger, dat je geneigd bent steeds meer tijd te besteden aan het rustig, in afzondering bij jezelf zijn, het zitten zonder enige andere bedoeling (als je dat een bedoeling wilt noemen) dan beter te ervaren wat *is*.

Door dat ervaren wat *is* word je gevoelig voor het grote lijden, het niet tot vervulling komen van de mensen om je heen, maar ook van het vele in de schepping dat door onze ontoereikende ervaringswijze vergeten en veronachtzaamd wordt.

Vanzelf, zonder enige moeite of bedoeling, zul je zo leven dat je niet alleen zelf tot vervulling komt, maar dat ook alles wat je ontmoet of wat zich aan je voordoet een betere kans krijgt zich te vervolledigen. Zo voltrekt zich vanzelfsprekend de eigenlijke bedoeling van de schepping in en door jou.

Mh

1. Tao-zen, zitten

Voorafgaande aan de eigenlijke meditatie – het aandachtig aanwezig zijn in de dag – is het stille zitten in open concentratie.¹

Het is belangrijk van het begin af aan te beseffen dat de eigenlijke meditatie altijd doorgaat: een stil aanwezig zijn in je werk, je spreken en luisteren, je kijken en doen – waarbij alles wat je doet volledig tot je doordringt zonder resten achter te laten.

Dat stille aandachtige leven, waarin alles zich voltrekken kan, is de uitkomst van een bewust leven vanuit jezelf in de wereld.

Gejaagd en onrustig als je bent, voortgedreven door impulsen die je niet beseft, is het nodig dat je over een oefening beschikt, die zulke eenvoudige aandachtspunten heeft, dat je die ondanks je onrust kunt ervaren.

Je moet niet verwonderd zijn dat het stille zitten met de adem beneden in het bekken – met de rug zó dat je een rechte lijn van je kruin tot je stuit voelt, waardoor de energie vrijelijk kan vloeien – nog lang geoefend moet worden. In dat stille zitten – met ontspannen, lichte schouders, een koel, vrij hoofd, en een langzame adem, kort in en lang uit – kun je jezelf steeds meer weggeven en tot diepte komen.

Zonder opzet wordt de uitademing steeds langer en daarmee het verblijf in de diepte – in het stille, lege gewaarzijn.

In het lopen voel je van stap tot stap een steeds gemakkelijker geworteld raken in de grond, in een gestadig en vloeiend voortgaan, waarin geen moment stilstand is.

Ook bij het staan zul je direct een geplant-zijn op de aarde ervaren, waarbij de energie vanuit de voetzolen je hele lichaam doorstroomt.

In al die toestanden ben je gevestigd in de volheid van je midden (een centrum drie vingerdikten onder je navel), dat je draagt en verstilt zonder dat je dáár iets aan hoeft te doen.

Om dit vanzelfsprekende gaan van de weg, dit Tao van handeling en rust, in ons leven te verwerkelijken, is het nodig dat we beginnen bij het begin, bij het eenvoudige in aandacht zitten – zo mogelijk drie keer per dag twintig minuten. Dit wordt aangevuld met de energie-oefening, die je liggend, zittend of staand kunt doen.

Ook de sta-oefening en het lopen in meditatie en de ‘tussendooroefening’, waarbij je je enige minuten uit de gejaagdheid terugtrekt, helpen je om terug te keren tot de basis van waaruit je in de wereld bent.

Je merkt dat je steeds meer behoefte krijgt aan dat terugkeren naar de basis, zodat er een geleidelijke overgang plaats heeft van het onbewuste en gejaagde leven naar het verstillde en aandachtige zijn in het moment zelf.

Het is goed om voor de momenten van afzondering een rustige plek te kiezen met gedempt licht en een rustig blikveld, zodat je van buitenaf zo min mogelijk gestoord wordt. De dagelijkse geluiden, vaak van verkeer, zijn 's ochtends vóór het menselijk bedrijf op gang is nog het minst aanwezig. Later zal die afzondering niet meer zo nodig zijn, maar in het begin is het wijs de plek en de tijd zo ideaal mogelijk te kiezen.

Wat ook groeit in de tijd is de behoefte aan alleen zijn, zonder daarbij je hartelijke verhouding tot je omgeving te verliezen.

Maar het is voor een overvolle geest noodzakelijk om langere tijd alleen te zijn, waardoor dat teveel aan indrukken, gedachten en strevingen zó bewust kan worden, dat je het op een heel vanzelfsprekende manier kunt loslaten.

Zo blijkt de meditatieweg zichzelf te wijzen, met als enige voorwaarde dat je aandacht schenkt aan wat er in je plaats heeft, alsook aan wat er geleidelijk in je verandert, zodat je in je eigen tempo en met je eigen begaving de weg, die oneindig is, kunt gaan.

Zo bij het wakker worden glijd je terug in het bekende – je voorstelling van de dag die komen gaat. Toch kun je bij het begin blijven, voor alles, alleen met de adem.

Span je niet in – daarin is bedoeling. Luister, kijk, voel – het eigenlijke voltrekt zich. Je kunt het voorlopige in het eigenlijke zien overgaan, dat is ons sterven en het eigenlijke in het voorlopige komen, ons geboren worden – zonder bedoeling komt en gaat het voorlopige, het eigenlijke is onveranderlijk ‘een’.

Laat je maar gaan, voel je houding, je adem die zachtjes uitstroomt en

wegneemt wat verbruikt is en die je opent voor het nieuwe, onbekende maar al aanwezige: wat ononderbroken is.

2. Waar begint meditatie?

Meditatie of aandachtig zijn raakt alle gebieden van het leven.

Aandachtig zijn begint met op te merken dat je onrustig en onaanachtig bent. Dát opmerken maakt je zo aandachtig dat je je, tot je verbazing, ervan bewust wordt dat je in alles wat je doet – en daar horen denken, praten, luisteren en kijken ook toe – steeds op weg bent naar het volgende: de volgende gedachtewending: wat je wilt gaan zeggen, wat je antwoord zal zijn en wat de consequenties zullen zijn van wat je ziet.

Er is een of andere haast en onrust in je die maakt dat je weg wilt uit het moment zelf, alsof dát niet van belang is, maar alleen het volgende moment, dat je verwacht.

Zo leef je dus steeds in het verwachte, terwijl wat hier en nu werkelijk gebeurt je ontgaat – tot in de wijze waarop je handelt, denkt, kijkt en luistert toe.

De kwaliteit van wat je doet ontgaat je en daarmee de kwaliteit van wat je ervaart – je ervaart eigenlijk alleen wat je geleerd hebt te ervaren.

Wat je ervaart wordt meer bepaald door hóe je ervaart dan door wat er gebeurt. Dat is, als je het voor het eerst opmerkt, een verbluffende ontdekking.

Misschien heb je onverwacht, op een luie achternamiddag in de vakantie in de warme zon, terwijl je doelloos bij jezelf was, ervaren wat er om je heen gebeurde, zo maar, vanzelf, zonder jouw toedoen – je ervoer wat was; je had er geen enkele bedoeling mee.

Het is in je herinnering gebleven, omdat zich toen iets aan je mededeelde, dat anders geen kans heeft; je gewone haast voor het volgende maakt *onmiddellijk* ervaren onmogelijk.

Wat je je herinnert is dat ‘stil erbij zijn’ zonder bedoeling, zonder dat je denken het gebeurende verdeelt in vooraf, nu en erna.

Door die stille ongedeelde aandacht kon je meegaan in wat zich in de tijd voltrekt en was je zonder opzet buiten de tijd.

Je weet tot op de dag van vandaag niet hoe je in dat gebeurende bent gekomen, noch hoe je er weer uit wegslipte.

Toch was die volledige beleving zó indrukwekkend dat je er een vermoeden aan overhield; een vermoeden dat het mogelijk is zo te leven dat het gebeurende

zich blijft openbaren.

Je herinnert je een gesprek, een boek of een lezing, waarin iets van dat vermoeden aanwezig was en je vraagt je af of je daar niet op in moet gaan. Als je dan geen genoegen neemt met een of andere verklaring daarover, kom je uit bij een van de oefensystemen waarvan de zenmeditatie, ontdaan van haar franje, een van de eenvoudigste is.

De basis van deze meditatie is het innemen van een rechte, ontspannen zithouding met een zachte tot in de diepte vloeiende adem, die je in je bekken doet rusten, zodat je je gedachten en spanningen kunt opmerken.

Jammer genoeg wordt vrijwel nooit vermeld, dat de oefening niet meer is dan *het scheppen van de situatie* waarin onmiddellijk ervaren mogelijk is. Daarom is het advies van de Vietnamese zenmeester Thich Nath Han zo juist: doe iedere dag een stukje, in een tempo dat bewust doen en opmerken mogelijk maakt – let wel: het doen zelf is belangrijk, niet wat er uit voortkomt.

Het is een van de meest doeltreffende vóóroefeningen voor het za-zen, waarbij je je, doordat je in afzondering zit, blootstelt aan de onrustige stroom van gedachtebrokjes, die door je heentrekt. Door in eenvoudige daagse handelingen te leren hoe je aandachtig kunt zijn, weet je nu hoe je met deze gedachtestootjes om kunt gaan zonder er door meegenomen te worden.

Meditatie begint dus daar waar je probeert je volle aandacht te geven aan het doen zelf.

Het zal nu wel duidelijk zijn, dat het aandachtige doen je onttrekt aan het onrustige en jachtige leven dat mikt op resultaat, terwijl je tegelijkertijd de onaandachtige delen van je leven direct opmerkt.

Eigenlijk begin je iedere dag opnieuw aan dit wonderbaarlijke doen, zonder te weten waar je uitkomt. Het doen zelf is de vervulling en de voortgang. Meer is niet nodig.

Vraag: Heb ik goed begrepen dat aandachtig doen vooraf gaat aan za-zen?

Antwoord: In het kloosterleven is alles wat je doet al voorbereiding voor het za-zen.

Slechts de za-zenoefening is naar ons overgekomen, niet de zorgvuldige aandachtige voorbereiding vooraf, waarvan alleen het ritueel als een stelsel van regels bekend is.

Maar wij, die niet in een klooster leven, maar in een jachtige en complexe

samenleving, moeten voor onszelf uitvinden welk werk geschikt is voor het aandachtig worden.

Die jachtige samenleving is enerzijds een hindernis, maar anderzijds een extra stimulans om de rust in onszelf telkens weer te hervinden, door die rustig ademende basis in ons bekken bewust te maken en daarin te rusten. Vanuit die zelfgevoonden oefening kunnen we steeds grotere oefengebieden vinden, die uitmonden in het grote za-zen dat tot in de slaap doorgaat.

Zo komen wij *op onze wijze* tot meditatief leven. Anders gezegd: onze aandacht is al oefenende omgewend naar het innerlijk gebeuren, dat altijd in het gebeuren aanwezig was, maar pas nu door ons is opgemerkt. Vanuit verre tijden en landen zijn we terug bij het leven van onszelf nu. Dat is geen geringe omwenteling.

Vraag: Is dit een nieuwe aanpak voor de zenmeditatie?

Antwoord: In zekere zin; de essentie is hetzelfde, alleen de *oefenvorm* is van dit moment. We voldoen aan de karakteristiek van deze weerbarstige meditatie: onze eigen bewuste oefenvorm te vinden, buiten de traditie om. Dat is ware tijdloosheid, direct in praktijk gebracht.

Vraag: Is hiermee het eigenlijke za-zen niet op de tweede plaats gekomen? Is het overbodig?

Antwoord: Ik heb proberen duidelijk te maken dat de vooroefening én het za-zen elkaar nodig hebben. De vooroefening verbindt het dagelijks leven met za-zen en zuivert het van theoretische bijmengselen, die je anders jaren kunnen kosten. Het zijn geen twee oefeningen maar het is één oefening met twee beginpunten. Je hoeft dus niet eerst na-te-oefenen wat je voorgezegd is, maar je kunt direct vanuit het hart bezig zijn.

Vraag: Zijn hiermee alle leringen en meesters overbodig geworden?

Antwoord: Ik denk het niet: hoe zij oefenden en daaraan stem gaven, kan je aandachtigheid alleen verhogen nu je weet dat je hen niet hoeft na te doen of te evenaren. Zij helpen je beter te zien en te vernemen. Dat is echte hulp.

Vraag: Bedoel je dat je door het vinden van je eigen weg, juist de eigenlijk traditie voortzet?

Antwoord: Ja, want de eigenlijke traditie is het zich altijd weer vernieuwende verdergaan, met het bewustzijn en in de tijd waarin de oefenende zich bevindt.

Neem de tijd om jezelf te leren kennen, zoals je was voordat je het vele leerde, dat je nu belast. Wees alleen maar bij jezelf, stil en verlaten, opgenomen in het ene. Van daaruit tussen de mensen, het werk en het veelsoortige, dat voorbij en door je heen gaat, blijf je er luisterend mee verbonden.

3. Oefenen zonder dwang

In het volgehouden za-zen merk je al snel op dat je niet diep genoeg in je bekken komt met je adem, zodat je niet echt rust, breed en massief wordt, voor je weer inademt.

Je herinnert je ook dat je leraar zei, dat je de adem niet omlaag moet *dwingen*, maar moet laten gaan; de rust en het vertrouwen van zijn stem zijn weer in je terug en je probeert lager te komen met je adem, door met je aandacht voor de adem uit te gaan.²

Het wordt stil om je heen; je aandacht is alleen nog maar bij die steeds lager komende adem; je schouders worden zwaar en ontspannen; je hele bovenlichaam wordt zwaar en zakt met de adem verder en verder omlaag tot je heel natuurlijk rust in je bekken en alles vergeet om dan weer op te veren in de inademing, die tegelijk weer doet verlangen naar dat neerdalen en wegraken in de uitademing.

Je kijkt terug en probeert je bewust te worden, hoe je nu eigenlijk in die bekkenbodem kwam, niet alleen met je adem maar ook met al die storingen waar je anders altijd last van had. Dat is niet gemakkelijk, want wat je je herinneren kunt is alleen wat er gebeurde.

Heb je jezelf nu wel of niet gedwongen?

Plotseling ben je terug bij dat eerste moment, dat de adem doordat je er helemaal bij was lager begon te komen. Je beseft plotseling hoe het ging: alles werd in gang gezet en in gang gehouden door een diep gevoelde behoefte, die puur bleef en met je meeding in de oefening; je was aanwezig in een proces dat beter dan jijzelf wist hoe het moest gaan.

Daarom zei je leraar, dat je jezelf niet moest dwingen. Dwingen kan alleen als je van een denkbeeld uitgaat dat je probeert te verwerklijken, zonder op te merken wat er eigenlijk gebeurt en ook zonder de mogelijkheid blijvend gevoed te worden door dat diepe verlangen dat wel een richting heeft, maar verder alles openlaat voor wat zich voltrekken wil.

Je wordt stil en dankbaar bij het besef dat er dus krachten zijn, die bijna buiten je om iets in je voltrekken, dat de moeizame omweg via dwang volgens een denkbeeld niet alleen overbodig maakt, maar ook niet ter zake doet zijn. Je hoorde telkens weer van anderen, hoe moeizaam dat proces verliep en hoe vaak

ontzong jezelf de moed niet wanneer je niet echt beneden gekomen was. Nu ben je ook terug waar alles begon – die ochtend dat je zo stil was dat je echt ervoer dat je te hoog zat met je adem, jezelf tegenhield en dat het verlangen omlaag te gaan lijfelijk voelbaar was en je meenam. Je leraar zei het al: als je aandacht hebt, zonder doel, ben je zelf weg, volg je wat gebeurt. Het antwoord op wat gebeurt in jezelf en de handeling die er soms uit voortkomt zorgen voor zichzelf, zonder dat jij vooraf iets behoeft te bedenken.

Vraag: Hoe onderscheid je dwang en behoefte?

Antwoord: Als je aan de gang gaat, merk je al gauw of je bezig bent om met je wil een weerstand te overwinnen, of dat je vanzelf, moeiteloos verder gaat, bewogen door iets waaraan je alleen behoeft toe te geven.

In het eerste geval word je moe en moet je nog meer wil inzetten.

In het tweede geval gebeurt er vanzelf iets in je, zonder jouw toedoen en maakt datgene wat je al doende ontdekt je steeds frisser en blijer.

Vraag: Werkt een behoefte altijd zegenrijk uit?

Antwoord: Zeker niet. Soms kom je erdoor in een crisis, maar het hele proces dat op gang komt, maakt je duidelijk waar het in de meditatie om gaat: het jezelf loslaten in aandachtigheid, waardoor je zonder een enkele conclusie verder kunt gaan.

Vraag: In het za-zen kun je hier zorgvuldig op ingaan, maar in het veelsoortige gewone leven kom je er maar al te gauw toe jezelf te dwingen.

Antwoord: Wat je in je za-zen ontdekt hebt, werkt vanzelf door: zonder voornemen ga je aandachtiger op alles in, neem je de tijd om het helemaal tot je door te laten dringen, zorg je er als het ware voor dat een soortgelijke situatie als in het za-zen ontstaat. Zo gaat het in de praktijk.

Vraag: Je zult dan wel veel minder afhandelen dan gewoonlijk!

Antwoord: Moet je wel zoveel doen? Hoe is de kwaliteit van je doen? Heb je wel volledig waargenomen?

Zodra je echte aandacht geeft, merk je dat het kwaliteitsaspect doorslaggevend wordt. Dat verandert én je antwoord én je handeling.

Meestal geeft die veranderde kwaliteit een grote vereenvoudiging, waardoor tijd vrijkomt.

Vraag: Ik heb zelf gemerkt wat die omwending naar aandachtigheid kost en als ik dan bedenk wat er aldoor in de wereld gebeurt word ik moedeloos.

Antwoord: Zodra je denkt in gevolgen ben je uit het proces van aandacht weg, dan houd je jezelf bezig met resultaten, de lege hulzen van een levend gebeuren. Dát maakt je wanhopig.

Trots, snel, bezielde en zonder aarzeling leek ze, tot bij het eten het beheersen van de gretigheid, het nagaan of het al niet genoeg was, zich aftekende.

Met de laatste hap was het voornemen voorbij.

Hongerig wachtte ze op de anderen: beheerst, leeg en verlaten.

4. Oponthoud

De leerling: Meester ik had een visioen ...

De meester: Laat het voorbij gaan – het is makyo, illusie.

De leerling: Maar in de sutra's staat toch ...

De meester: Nog grotere onzin – word wakker.

En je denkt: En de religies dan, de grote geestelijke stromingen, de veelsoortige geestelijke oefeningen, waaronder zen, de miljoenen die dat aanhangen en beoefenen – allemaal onzin, bijwerkingen van de slaap?

Vanuit het standpunt van de meester is dat zo – al is zijn antwoord bijna absurd en zeer complex. Hij geeft aan: Kijk door al die duidingen heen, door je eigen visioen, je eigen opvatting, voorgeprogrammeerd door opvoeding, cultuur en levenservaring. Ervaar alleen de aanwezigheid van het ongrijpbare, niets meer! En al die miljoenen, nu al duizenden jaren?

Je vergeet met deze vraag de werkwijze van het bewustzijn, dat werkt via beelden, momentopnamen van een bewegend gebeuren, dat in een voorstelling in de tijd wordt vastgelegd en opgeroepen kan worden door een corresponderend woord. Dat woord kan niet meer zijn dan een verwijzing – de lading, die de mens die het uitsprak bezielde, ontbreekt. Jij die het leest, geeft er een lading aan die voortkomt uit jouw afstemming op het wezenlijke. Dat woord kan je helpen naar binnen te luisteren – je kunt het niet vergelijken met wat een ander er over zegt: wat je vergelijkt zijn ladingen, in jezelf, in de ander of anderen.

De meester probeert het duizendvoudige tijdscherm van de religieuze geschiedenis te doorbreken en je terug te geven aan het eigenlijke. Hij kiest voor het absurde, op het gevaar af dat het je ontgaat. Meestal blijf je voortploeteren, met duidingen en heilige Schriften, en bewijsvoeringen, die je onbewijsbare geloof moeten staven. Daarom zegt hij ook: Wordt wakker, ga er aan voorbij.

Hij zegt: Ga onmiddellijk naar het hart van de ervaring, een beeldloze aanwezigheid, werkelijker dan welke zintuiglijke ervaring ook.

Hoe vaak zal hij je nog moeten laten schrikken in je nijvere duiden, vergelijken en het trachten te begrijpen en verklaren van die duidingen, vaak honderden jaren geleden uitgesproken?

Hij ziet je druk bezig in je grote oponthoud, hij vermoedt dat je het kunt beseffen, hij klopt met alle kracht – wat gebeuren zal is onvoorspelbaar. Meestal ga je ontmoedigd en verdrietig terug naar je oude bezigheid, misschien wel een leven lang. Zo is het, niet anders.

Waar komt de omslag dan? Onvoorspelbaar. Meestal omdat je plotseling opmerkt dat je je aan het herhalen bent in je ervaringen en dat je je verveelt, terwijl je beseft dat andersoortige ervaringen ook op herhaling zullen uitlopen. Dat besef is het begin van de weg naar het hart van de wereld – dat wat zonder begin en einde is, hoewel het zich steeds in geboren worden en sterven uitdrukt.

Het zitten in roerloze aandacht, waarbij je bereid bent alles onder ogen te zien, niets te ver- of beoordelen, je ongeduld om bewust te worden te beseffen en in dat besef stil te worden, is waarschijnlijk de eenvoudigste wijze om de gevaarvolle tocht langs de klippen en verlokkingen van de duidingen en visioenen te gaan.

De meester zegt: Het visioen is een teken dat je aangeraakt bent, dat er beweging is. Blijf nu niet bij het teken staan, maar ga verder – nú is er een kans. Verdiep je je in het teken, dan ontgaat je van waaruit dat teken gekomen is, want op het teken ingaan doe je met je fragmentarische tijd-ruimte bewustzijn, gedreven door zelfhandhaving en de wil je kennis te vermeerderen. De meester zegt ook: Geef de kracht van de oorsprong een kans je mee te nemen – maar dat kan alleen als je al licht van ‘hebben’ bent, op alle terreinen.

Zitten is ook ‘laten vergaan’, uit inzicht, vrijwillig, zodat er ruimte komt voor het ongevraagde, het onbekende. Het is ook een samengebald ‘er zijn’ dat toch naar alle kanten open is.

Meditatie is een vlam, die verwarmt en verlicht, maar ook verbrandt wat het omsluit.

In het grote oponthoud, ben je alleen maar bezig, meer niet.

Vraag: Veroordeel je hiermee alle religieuze stelsels en godsdiensten?

Antwoord: Nee. Ik zeg alleen dat als je wilt doordringen tot je wezen, het bestuderen en ingaan op de duidingen een oponthoud is, want de oorsprong is niet van de tijd, de geschiedenis of de evolutie.

Vraag: Moet je niet een bijzonder mens zijn om zo op het leven in te gaan – ik zelf heb nog zoveel problemen op te lossen.

Antwoord: Nee, het hoort bij het leven, bij het hier op aarde zijn. Ook je problemen horen erbij, maar door die problemen heen is het andere aanwezig. Verschuif je aandacht en je problemen krijgen hun plaats – erbij behorend maar niet allesbepalend.

Dat je nu alleen je problemen opmerkt, komt doordat je nog ongevoelig bent voor het eigenlijke, waardoor en waarvoor je hier op aarde bent.

Dat je dat eigenlijke niet opmerkt komt doordat je geest te vol en daardoor onrustig is; die is aldoor bezig aan het volgende (dat al staat te dringen) en daardoor kon hij hetgeen *nu* is niet opmerken.

Het begint ermee dat je opmerkt dat je geest vol en onrustig is – dat trekt je vanzelf in de stilte: datzelfde opmerken maakt je ook gevoelig voor het andere. Zo is het proces.

Vraag: Wanneer merk je de herhaling op?

Antwoord: Ook de herhaling merk je alleen op, als je niet door het vele dat tegelijk aanwezig is in je geest, afgeleid bent. Anders gezegd: wanneer je zoveel belangstelling hebt voor de werking van je bewustzijn, dat je dáár aandacht aan geeft; in die aandacht verdwijnt het vele en blijft slechts waar je op dat moment mee bezig bent over. Dan kun je de herhaling van veel in je leven opmerken.

Vraag: Ik vind het vreemd dat we al die eeuwen meer bezig zijn geweest met de duiding, dan met hetgeen aangeduid werd.

Antwoord: Zoals je nu wel duidelijk zal zijn, is onze geest te vol voor het eigenlijke. We kunnen het niet rechtstreeks opmerken – maar telkens als onze onrustige en onopmerkzame geest een verwijzing tegenkomt, die echt betekenis voor die geest heeft, willen wij er meer van weten. We beginnen dan erover te lezen en met anderen erover van gedachten te wisselen. Zo kan het gebeuren dat we al zoekende en overpeinzende stil en aandachtig worden – dan heeft het tijdloze, de oorsprong, de kans tot ons door te dringen.

Je begrijpt wel dat de tijd die verloopt vanaf die eerste verwijzing tot het moment dat je geest stil wordt, heel lang kan zijn – al die tijd ben je bezig met verwijzingen naar het levende water; heb je het geproefd, dan valt de hele weg er naartoe weg, hoe lang die ook geduurd heeft.

Maar omdat de duidingsweg meestal zo lang duurt, horen we daar het meeste over. De directe weg, via het gewaarworden van je doen en laten, je wijze van luisteren en kijken, in het dagelijks leven, wordt maar door een enkeling

ingeslagen. Het vraagt zoveel onopzettelijke aandacht en liefde voor het leven als geheel, dat wij er in onze verwarde staat eigenlijk niet in geloven. De duidingssystemen en de strenge oefendisciplines zijn voor die verdeelde geest gemakkelijker oefenstof. Dat je je dan al die tijd tevreden stelt met het gerucht omtrent het eigenlijke, ontgaat je.

Vraag: De zenmeditatie is toch ook een religieus oefenstelsel?

Antwoord: Het is een oefenstelsel, met als hoofddaccent het oefenen vanuit de lichaamsbasis, maar het kent geen wereldbeeld dat je je eigen moet maken – ook niet het boeddhistisch inzicht omtrent het grote lijden. Door te oefenen aan houding, adem en energiecirculatie, waaruit een natuurlijk verzameld zijn voortkomt, ontdekken wij – als het moment daar is – de werkelijkheid die iedere beschrijving te boven gaat. De meester die in die durende tijdloze ervaring gevestigd is, zal in zijn instructie kort en zonder omwegen, nuchter en praktisch zijn, omdat hij weet dat je anders in het erover denken, het overwegen en willen begrijpen, blijft hangen.

Vraag: Is er een oer-zen en een christelijke zen?

Antwoord: Er is alleen een zitten in natuurlijke concentratie – een open aandacht, waarin alles tot zijn recht komt. Of je dan christen, boeddhist of moslim bent doet niet ter zake. Zomin als de landsaard van essentiële betekenis is. Zolang die vergankelijke herkomst een rol speelt, ben je nog bezig het onuitsprekelijke te willen vertalen in een voor jou bekende geloofs- of gevoelsvorm. Het stille, ontspannen zitten, onafgeleid door wat dan ook, heeft daarmee niet van doen.

Vraag: Maar waarom is dat oponthoud er?

Antwoord: Waarom is er die verdeelde, onrustige geest? Waarom verloopt de evolutie zoals ze verloopt? Daarop is geen antwoord. Je krijgt wel antwoord op het oponthoud in je eigen leven, op ieder moment van de dag, in de handeling, het verdriet, de schrik en de voldoening. Daar, in het moment zelf is het duidelijk en ben je tegelijk voorbij aan al het vragen.

Vraag: Sinds ik de samenhangen in de wereld opmerk, is er een rust over me gekomen. Is dat ook een oponthoud?

Antwoord: Het kán een oponthoud zijn, als de samenhangen belangrijker voor je worden dan de beleving ervan zelf. Je denken maakt zich dan meester van die

samenhangen en bouwt er een stelsel van, waarin je weer denkmatig bezig kunt zijn. Ook dát kan een leven lang duren.

Vraag: Meen je dat je zonder die duidingen uit de religieuze en meditatieve stelsels zelf tot het hart van de ervaring zou kunnen doordringen?

Antwoord: De duidingen zijn er, ze zijn niet weg te denken, ze maken je attent op dat gans andere. Maar er is een moment dat je alleen verder moet gaan, het moment dat je attent bent en je eigen leven het oefenterrein wordt; dan is het belang van de duidingen, voor jou, voorbij.

Rustig en vriendelijk, maar vastbesloten, in je za-zen zijn alle stemmen bij je en is het glashelder dat zij je oproepen de oorsprong te vinden. Juist dan reikt je dankbaarheid voor wat die groten wilden aangeven heel diep. Het lijkt of de eeuwen weggevallen zijn en zij rechtstreeks in je spreken.

Doe je iets met volledige aandacht, dan ervaar je ononderbroken – daarin is geen plaats voor overwegingen, gedachten of gevoelens. Zo reinig je jezelf en kom je op natuurlijke wijze op diepte.

In oplettendheid is geen plek voor dagdromen, ergernissen of gekwetsheden. Heb je daarom een weerstand tegen oplettendheid? Is dat niet dwaas?

Een weerstand is een uitdaging die je niet aannam.

5. Gevestigd zijn

Wat is mogelijk bij het zitten?

Je moet daarvoor teruggaan naar het allereenvoudigste, dat wat heel dichtbij ligt: het kunnen rusten in je bekken; de basis van alle oefening.

Het rusten zelf is een activiteit en een gevoel ineen; het is een voortdurend jezelf neerlaten en dan dáár blijven.

Dat rusten in het bekken is niet alleen tijdens het zitten mogelijk, maar kan bij vrijwel iedere activiteit bewust gemaakt worden.

Tegelijk met dat bewust *zijn* in je bekken is er het gevoel dat je daar echt rust, of er alleen maar even bent. Je kunt dus op den duur gevoelig worden voor het al dan niet gevestigd zijn in je bekken – of nauwkeuriger gezegd in je dragende midden (in het Japans *Hara*), dat net iets onder de navel is.

Zodra je merkt dat je niet blijvend daar rust, zul je doen wat nodig is om weer gevestigd te raken.

Het begin van de hele oefening is het bewust in je bekken rusten. Dat gaat het gemakkelijkst door met je adem mee te gaan als hij in de uitademing uitstroomt naar beneden en eindigt in de bekkenbodem waar hij een moment rust voordat de inademing begint, die vanuit die bekkenbodem opveert en daarbij de buik sterk en massief maakt, eindigend in de longtop waar je even wacht voordat die lange diepe uitademing weer begint, die je omlaag voert tot in het bekken.

Parallel aan dat uitstromen in de uitademing is er een ontspanning van het hele lichaam dat zich dan tevens opnieuw recht. Dat rechten is geen wilsact maar het komt voort uit de ontspanning van het uitademen en het jezelf daarin neerlaten.

Aan het eind van de inademing merk je dat dat rechten zich opnieuw voordoet, terwijl bij het begin van de inademing de brede basis in het bekken duidelijk voelbaar is.

Ook al zit je niet goed, waarbij bijvoorbeeld je rug nog teveel gekromd is of je schouders gespannen zijn, dan zal toch de terugkerende bewustmaking van je adem, je houding zonder jouw toedoen corrigeren. Het is ook weldadig te voelen hoe dat rechten door de adem tot stand komt terwijl de ontspanning tot diep beneden doorzet. Op den duur merk je dat je behoefte krijgt steeds dieper tot het bekken door te dringen bij de uitademing.

Gedachten, invallen en voorstellingen, waar je anders bij het zitten last van kunt hebben, verdwijnen vanzelf. Je merkt dan hoe je steeds dieper kunt ontspannen en rusten, zonder dat een leraar je het ooit heeft geleerd. Het steeds verder ontspannen en vanzelfsprekend rusten wordt een niet-opgelegde doorlopende oefening.

Het is zo weldadig dat je zonder enige wilsinzet steeds dieper gevestigd raakt en van daaruit stil in de wereld kunt zijn, waarin je niets meer behoeft te bereiken. Zodra je overdag, door iets wat voorvalt, merkt dat je uit je ‘midden’ weg bent, zul je ook de begeleidende verschijnselen registreren, zoals spanningen in boven- en onderlichaam, een door de spieren opgehouden houding en een onrustige en oppervlakkige ademhaling. Je zult dan, binnen je eigen mogelijkheden, dát doen wat het gevestigd zijn weer herstelt. Ook dát vraagt geen wilsinzet, maar is een natuurlijke behoefte waaraan je zonder meer voldoet, zoals bij dorst, honger of slaap.

's Ochtends bij het zitten in afzondering, zul je steeds vaker merken dat je én stevig met je zitbeentjes in het kussen gedrukt wordt -je voelt zwaar en massief aan beneden – én aan je kruin omhoog getrokken wordt in een volledige ontspanning.

Dit gevestigde én ontspannen gevoel begeleidt je steeds meer; je staat, zonder te weten hoe dit gekomen is, anders in het leven. Je ervaart, beoordeelt en handelt anders dan vroeger, met als gevolg weer andere reacties en acties van buiten. Het proces van doorbraak heeft ingezet en vraagt van jou nu alleen maar een gehoorzaam ‘erin blijven’, dat wil zeggen een steeds gevoeliger worden voor ‘het eruit vallen’ en het weer herstellen. Een ritmisch proces als de adem, even natuurlijk als vanzelfsprekend.

Je hebt nu aan den lijve ervaren dat het mogelijk is, in welke situatie ook, het ‘eruit gevallen zijn’ weer te herstellen tot een in jezelf gevestigd zijn. Je oefent, in tegenstelling tot vroeger, aan de eigenlijke oorzaak van het onzeker, verward en gespannen zijn. Vroeger zocht je daar oorzaken voor die buiten je lagen, en waaraan je ook buiten jezelf ging werken!

Wat een verspilling van energie!

Je weet nu twee dingen uit eigen ervaring: ten eerste dat je altijd weer kunt oefenen; ten tweede dat je aan de basis van de moeilijkheden oefent, namelijk het herstellen van de juiste verhouding van jezelf tot de wereld.

Daarnaast ben je als gecentreerde mens (zonder dat je daar iets aan doet) een oase van rust en vertrouwen, die anderen kan helpen bij zichzelf terug te komen. Een nevenwerking zonder enige opzet, die gestadig buiten jou om werkt.

Het wordt duidelijk, dat het handelen vanuit een vast centrum je een grote verantwoordelijkheid oplegt. Er kan immers in je handeling nog achteloosheid schuil gaan, met alle kwalijke gevolgen van dien. Je oefening wordt nu tweeledig: het gevestigd blijven, en het onverkort bewust van daaruit handelen, wat een proces op zichzelf is.

Veel van de sporten en kunsten van het oude Japan gaan op dit laatste terug, waarbij aangenomen wordt dat je gecentreerd in de situatie staat.

Dat gevestigd raken en blijven in je midden is voor iedere oefenende mogelijk, ongeacht zijn of haar achtergrond en verleden, ongeacht ook of hij of zij een sterk of een zwak 'ik' heeft – een van de zaken waar in de psychologie nog veel aan gedokterd wordt. Dit is een van de ontroerende schoonheden van het gaan van je *eigen*, door inzicht verworven, weg.

Vraag: Je zegt dat ieder van ons dat 'gevestigd zijn' kan bereiken, maar naar mijn eigen ervaring duurt dat wel een tijd.

Antwoord: Hoe lang het duurt is onvoorspelbaar, omdat er veel factoren meespelen waar je op dit moment nog geen besef van hebt. Maar het is zeker dat het mogelijk is.

Belangrijke punten zijn: de intensiteit waarmee je oefent, de duur van de oefening en de oplettendheid die je opbrengt. Het laatste is eigenlijk het belangrijkste, omdat oplettendheid je vanzelf wijst waar je zwakte ligt. Grofweg kun je zeggen dat het van één tot drie jaar duurt, waarbij twee jaar het meest voorkomt.

Vraag: Dat vind ik wel lang. Moet je het intussen maar volhouden?

Antwoord: De 'omwenteling' van het bepaald zijn door de omstandigheden naar onafhankelijk in het leven staan, is een dermate grote verandering, dat je niet kunt verwachten, dat dat zomaar, met een kleine inspanning bereikt kan worden. Het is een fundamenteel proces, dat een geheel andere bewustzijnswerking inhoudt.

Maar tijdens dat oefenen treden al vrij snel merkbare veranderingen op, zoals het na enige ademhalingen tot rust komen als je bent gaan zitten, zodat je

minder wordt afgeleid door invallende gedachten en geluiden van buiten. Je kunt zeggen, dat de vóórervaringen in die twee jaar voldoende zijn, om zonder wilsinzet door te gaan.

Vraag: Waarvoor zijn de pauzes aan het eind van de uit- en inademing? Heeft dat een bedoeling?

Antwoord: Het is aan de ene kant het voldoen aan een behoefte, die je gaat voelen als je trouw oefent. Stel het je maar zó voor: normaal is de omwending van uit naar in en van in naar uit een scherpe piek. De kleine pauze maakt dat het organisme zich als het ware ‘in kan stellen’ op de omwending waardoor het een ronde vloeiende beweging wordt. Je zou ook kunnen zeggen: de adem stukt nooit, gaat steeds voort, maar verandert alleen van richting. Je begrijpt misschien dat zelfs dit kleine onderdeel eraan meewerkt om het geheel gelijkmatiger en vloeiender te maken, wat weer uitwerkt in je wijze van ervaren en je zenuwspanning. Alles wordt gelijkmatiger en opener. Dat laatste is het belangrijkste: je kunt werkelijk ervaren wat er gebeurt.

Vraag: Is wat je beschrijft – dat gevoel van rusten, dat massief en sterk zijn van de basis in je buik, en het met je zitbeentjes in het kussen gedrukt worden, terwijl je aan je kruin omhoog getrokken wordt – een werkelijk voelen, of staat het voor iets anders?

Antwoord: Het is een letterlijk lijfelijke ervaring. Voor ons hier, die te weinig aandacht gegeven hebben aan het *onverbreekelijke* verband tussen lichaam en geest, is het moeilijk te begrijpen dat lichaamswerkingen de geest heel direct beïnvloeden. Door dit niet ervaren van de wisselwerking van lichaam en geest, zijn we afgesneden geraakt van een soort van beleven, dat ons anders vanzelf opent voor het totaal van het leven.

Vraag: Komt dat rechten van je houding echt vanzelf door je adem tot stand?

Antwoord: Je kunt je misschien voorstellen dat door de adem, die in je bekkenbodem rust, een algehele ontspanning optreedt in je lichaam, die maakt dat je gevoelig wordt voor de levens- of chi-stroom, die anders onopgemerkt blijft.

Die nu wél opgemerkte levensstroom, drukt je tegelijk omlaag in je kussen en trekt je aan je kruin omhoog: daar doe je dus niets met je spieren aan! Het betekent dat je de kracht van de levensstroom (chi-stroom) nu ongehinderd laat werken: omlaag naar de aarde en tegelijk omhoog naar de hemel, met je midden

als aangrijpingspunt. Zo word je zonder enige spierspanning voortdurend gerecht; je merkt dat wel, maar doet het niet!

In het dagelijks leven maakt dit je licht en vrij, zonder dat je een moment je basis verliest. Dus geen ascese of verzaking, maar een leven in het hier en nu vanuit een kracht die nú werkt.

Vraag: Geldt dit ook voor het lopen en de bewegingsoefeningen?

Antwoord: Ja, het gevestigd zijn is de voorwaarde voor alle spirituele oefeningen en voor alle handelingen in het leven zoals luisteren, kijken, bewegen, praten, denken en voelen. Het betekent gevoed worden uit een centrum in jezelf, een bron die je nu geopend hebt.

Vraag: Waarom is wat je nu vertelt zo weinig als een geheel bekend geworden?

Antwoord: Zeer waarschijnlijk, omdat in het Oosten de studie van het bewustzijn in samenhang met het lichaam zo lang en grondig gebeurde, dat er, net als bij ons in de wetenschap, specialisaties ontstonden. De specialisten verloren de voeling met het geheel en verhieven hun benadering tot de enig mogelijke. Iets wat heel menselijk is, maar schadelijk: zodra je iets verdeelt en het daarmee afscheidt van het geheel, verstop je de onuitputtelijke bron van het leven. Daarom benadruk ik steeds weer, dat wij moeten oefenen in het duidelijke besef van het geheel waarin en van waaruit wij zijn. Dat behoedt je ervoor je af te scheiden!

Vraag: Heeft wat je zegt over het van diep beneden uitademen te maken met wat de yogi's het ademen vanuit de anus noemen?

Antwoord: Er wordt hetzelfde mee bedoeld, maar in mijn benadering is die verrichting geen doel op zichzelf. Wanneer je bij het aandachtig volgen van de adem tot steeds grotere ontspanning komt (waarmee je je voorlopige persoonlijkheid, je 'ik', weggeeft) kom je vanzelf tot aan de anus en van daaruit voel je een verwijding bij de inademing die zich behalve in je bekken door je hele buik doorzet. (Let wel, je anus verwijdt niet, het verwijdingsgevoel begint net erboven).

Dat gevoel van verwijding en sterkte is zo bevrijdend, dat je er telkens toe wilt terugkeren als je het bent kwijt geraakt in de gewoontespanning die je je aangewend hebt.

Je oefent dan niet omdat je je dat voorgenomen hebt, maar omdat je het nodig hebt!

Vraag: Geldt dit ook voor momenten dat je zenuwachtig bent, onzeker of angstig?

Antwoord: Het ademen tot diep in je bekken is door zijn aandachtssomwending en zijn directheid in staat huidige spanningen, onzekerheden en angsten zoal niet weg te nemen dan toch zo mild te maken, dat je in staat bent er op in te gaan. (Ik bedoel daarmee *niet* naar een oorzaak zoeken of erover denken, dat is zinloos).

Als je gevestigd bent in een onafhankelijk centrum, kom je in een nieuwe verhouding tot die stoornis te staan. Je oefening blijft: je steeds weer te vestigen; van daaruit kom je aan het directe ervaren en loslaten toe.

Vraag: Is deze oefening met wat dat uitwerkt de reden dat je niet met de koan werkt?

Antwoord: Ja, de koan³ is voor mijn gevoel een uitstekend hulpmiddel om die toestand van open zijn voor het onmiddellijke van de uitdaging te bevorderen. Je doet dan eigenlijk een vooroefening voor wat zich in het leven onophoudelijk aan je voordoet, namelijk ervaren en ingaan op iets zonder erover te denken. Bij het soto-zen volstaat men met het zitten, om vanuit het gevestigd zijn je *eigen* koan te vinden.

Die eigen koan vraagt het vermogen om *erbij te blijven*, zonder overweging of denken, in het vertrouwen dat het onmiddellijk duidelijk zal worden.

Je eigen koan heeft vanzelf je volledig ongedwongen aandacht; je hoeft niet iets vol te houden – het is een natuurlijke behoefte.

Vraag: Ik begrijp dus dat dit eenvoudige za-zen met alles te maken heeft wat je op de weg kunt ontmoeten?

Antwoord: Ja, het is een volwassen oefening. Een volwassen oefening heeft met alles te maken. Zoals in je lichaam een kleine verandering in je cellen een verandering in je hele lichaam oproept, zo verandert een werkelijke *basisoefening* al het andere en werkt door jou heen in op het werelddewustzijn.

Vraag: Je spreekt daar ook nog over een sterk en zwak 'ik', ik had daar nog niet van gehoord; wat houdt dat in?

Antwoord: In de psychologie wordt onderscheid gemaakt tussen een sterk ik – een mens die zich in het leven gemakkelijk doorzet – en een zwak ik dat dat niet kan.

Het is duidelijk dat in het maatschappelijke verkeer de zwakke 'ikken' in de

knel komen, het gevoel hebben altijd in de verdrukking te zijn. Daarom is het van daaruit wenselijk dat je een sterk 'ik' opbouwt.

In de meditatie die erop gericht is dat je geopend raakt voor je wezen, jouw eigenlijke bron, maakt het weinig uit van welke 'ik-positie' je uitgaat. Hoewel natuurlijk een sterk 'ik' (met alle vertrouwen in dat 'ik') gemakkelijker kan oefenen, maar ook juist vanuit datzelfde vertrouwen minder geneigd is om het te doen! De zwakke 'ikken' proberen het eerder. Je hoeft dus niet eerst een sterk 'ik' op te bouwen voor je aan za-zen begint.

Wel is het gevaar aanwezig dat je vanuit de zwakke ik-positie troost of geborgenheid zoekt in de meditatie, zodat je niet meer 'doelloos' oefent! Pas als je inziet dat je daarom za-zen doet, kun je het loslaten en tot werkelijk oefenen komen.

Vraag: Psychologisch of meditatief bezig zijn is dus verschillend?

Antwoord: Ja, psychologie is erop gericht je te helpen je terecht te vinden in het leven in de maatschappij; meditatie is erop gericht je eigenlijke thuis te vinden, dat wat voor de geboorte en na de dood is en nu de bodem van je leven is, al beseft je dat niet. Er zijn natuurlijk raakpunten tussen beide, want ook de psychologie beseft dat er iets is, dat het 'ik' te boven gaat, maar de psychologie blijft aan deze kant, aan het tijdgebonden zintuiglijk ervaren, staan.

Meditatie probeert je te helpen, om je ongeacht de situatie waarin je bent, te openen voor het onzegbare, op een natuurlijke en liefdevolle manier, zonder dwang.

Zodra je bij jezelf bent houd je op ergens naar toe te gaan – alleen het hoogstnodige telt; oplettend wachtend ontvouwt zich wat je niet zoeken kunt.

Alle systemen berusten op de dwang van het bereiken – kun je je oefening 'om niet' doen?

Beseft je de invloed van je lichaam op je denken-voelen en omgekeerd? Dan wordt het ongehaaste gewaarzijn, waarin geen tijd is, van cruciale betekenis.

Kun je in een verkeerde houding heel worden?

Nee, zolang je gelooft dat het daarin zit. Ja, als je alles vergeet in het zijn bij

wat er gebeurt.

En de oefeningen? Die tonen je het ongedurig bewegen van de geest – meer niet. Als je ‘dat’ beseft kan het onvoorspelbare je meenemen.

6. Zitten in de kracht

Zitten in meditatie wordt door velen nog te vaak gevoeld als een passief stil zitten waarin je tot rust komt. Het tot rust komen is slechts een onderdeel, maar zeker niet het belangrijkste – het gaat eigenlijk om het volledig in de kracht aanwezig zijn op het moment van het zitten.

Maar wat is dat: in de kracht zitten?

Het is een verzameld zijn in het moment zelf, maar het is ook het voelbaar ervaren van kracht, van stromende energie, die alle cellen en vezels van je lichaam doortrekt.

Zoals je normaal leeft, meegenomen door de dingen die gebeuren en de gedachten die door je heengaan, is er van die kracht weinig te bespeuren. Hoogstens merk je na een nacht goed slapen dat er een bepaalde frisheid en levensmoed in je aanwezig is, die je van alles doet ondernemen. Maar het doorstraald zijn van energie, het blijvend ervaren van de kracht, van je kruin tot aan je voetzolen, is iets wat wij in het normale leven niet kennen.

Aan dat doorstraald zijn van energie gaat een aantal voorwaarden van geest en lichaam vooraf.

Ten eerste is je houding van belang – gespannen, ontspannen of in de juiste natuurlijke spanning. Dat laatste betekent zo rechtop en ontspannen zitten dat je wervels de zwaarte van je lichaam volledig opnemen en je spieren alleen maar nodig zijn voor het op de plaats houden van die wervels – je hebt daar maar een minieme kracht voor nodig: je hoeft niets op te houden of recht te trekken. Dat volkomen rechtop en ontspannen zitten leer je het beste door persoonlijk onderricht bij een leraar, die de kleine afwijkingen met je kan doornemen, zodat je van begin af aan gericht en wakker oefent.

De tweede factor, de adem, is evenals de houding verknoeid door de wijze van leven, die een brokkelig, niet gecentreerd en onrustig karakter heeft. De adem is daardoor oppervlakkig, onregelmatig en te hoog gebleven. Bij een diepe, rustige en alles doortrekkende buikademhaling, die tot in de bekkenbodem reikt, word je genezen van veel klachten en kwalen. Het leren ademen tot in de bekkenbodem, met als begeleidend verschijnsel het je telkens op de uitademing weer ontspannen van de schouders en de onderrug, is alleen maar werkelijk goed te leren bij een ervaren leraar.

Het gevestigd zijn in de buik, eigenlijk vanaf een handbreedte onder de navel

tot aan de bekkenbodem, is doorslaggevend voor het rustig kunnen zitten in een wakkere en ontspannen houding. Het is zo, dat bij het kunnen laten rusten van de adem, daar diep beneden, er vanzelf een levende, ontvankelijke en een weldadige rust door je heen trekt. Om zo te kunnen ademen moet je er lange tijd aandachtig aan oefenen, waarbij je natuurlijk invallende gedachten, spanningen en andere onverwerkte zaken tegenkomt.

Deze storingen kunnen zo groot zijn dat ze je afhouden van het oefenen tot je er, als een ervaren leraar je niet helpt begrijpen hoe het in elkaar zit, tenslotte helemaal mee ophoudt.

Dit is het moment dat je eigenlijk de energiecirculatie-oefeningen zou moeten doen – oude taoïstische oefeningen, die ons door Mantak Chia weer ter beschikking gekomen zijn; het hele systeem is nu voor ons toegankelijk.⁴ Hoofdzaak is je bewust te worden van de kanalen waardoor de energie in je lichaam stroomt. Dit gebeurt nu zonder dat je het merkt en staat, doordat je het niet ervaart, op een veel te laag pitje. Als je je van de loop van die stromingen bewust wordt, ervaar je warmte en kracht in al die delen waar het bewust werd. Ook deze oefeningen leer je het snelst bij een ervaren leraar die deze werkingen kent. Dit neemt niet weg dat het zwaartepunt van al deze oefeningen ligt in het dagelijks doen thuis, op een tijdstip waarop je er redelijk zeker van bent dat je niet gestoord wordt.

Zodra je met de energie-oefeningen begint, merk je dat je geholpen wordt, omdat het stromen ervan een zo lijfelijke ervaring is, dat je vanzelf niet meer gehinderd wordt door invallende gedachten. Bovendien kun je, omdat je een bepaald circuit doorloopt, bij een onverhoopt binnenvallende gedachte weer teruggaan naar het punt waar je gebleven was. Dat geeft een gevoel van continuïteit, van heilheid. Als je die circulatie lang genoeg geoefend hebt (gemiddeld kost je dat vier tot zes maanden) naast de houding en adem, wordt de energiecirculatie zo autonoom, dat het prettig wordt om zonder gedachten, stil en in de kracht te zitten. Wat je anders altijd moeilijk vindt – niets te doen dan te zitten – verandert in een zichzelf vervullend aanwezig zijn, waarin alle kracht je ter beschikking staat.

Je zit daar verzameld, bij jezelf, in de kracht. Na enige tijd oefenen merk je dat dat verzameld zitten in de kracht je hele lichaam laaft en sterkt en die punten of organen in je lichaam, die om een of andere reden minder goed werken, genezend doortrekt. Je merkt ook dat dit proces, eenmaal op gang gezet én

gehouden, zo'n autonoom karakter krijgt dat je zelfs als je ziek bent die kracht kunt blijven ervaren, zodat de ziekte op milde en snelle wijze kan uitwerken. De energie geeft je een gevoel van zelfvertrouwen dat weinig meer afhangt van omstandigheden of gemoedstoestanden. Je ervaart lijfelijk dat het er alleen op aankomt in de kracht in het leven te staan, zodat je vrij en onbevangen alles op je toe kunt laten komen en alleen antwoorden als het nodig is. Het onnodig reageren, uit zelfhandhaving, is verdwenen.

Wanneer je je houding, adem en energiecirculatie dagelijks oefent, eerst in het zitten, dringt het vanzelf ook door in andere dagelijkse verrichtingen – het ordenen en schoonmaken van je huis, het toebereiden van het eten, het eten zelf, het praten, luisteren en kijken. Die wisselwerking brengt je in steeds inniger contact met de basis in je bekken en de kracht die van daaruit je hele lichaam doorstroomt. Zonder enige inspanning verandert je hele wijze van ervaren, handelen en in de wereld zijn. Je gaat leven in en vanuit een kracht, die niet alleen jezelf verenigt en heelt, maar die inwerkt op en doorwerkt in alles om je heen.

Vraag: Het gaat dus om een lichaamsoefening, maar is dat voldoende?

Antwoord: Zoals je nu leeft, vertaal je hetgeen ik gezegd heb naar de in jou aanwezige scheiding van lichaam en geest. Lichaam en geest zijn echter nooit gescheiden: wat je aan het lichaam oefent, oefen je aan de geest en omgekeerd. Ze zijn ondeelbaar – als je dat beseft oefen je veel doeltreffender, omdat je dan gaat *ervaren* dat wat je aan het lichaam oefent ook in de geest uitwerkt en omgekeerd.

Vraag: Maar dat ervaren van kracht en energie is toch een lichaamservaring?

Antwoord: Je vergeet wat dat uitwerkt in de geest: een gevoel van rustig zelfvertrouwen en de mogelijkheid om de dingen echt tot je door te laten dringen. Dat is niet gering en gaat veel verder dan je nu denkt. Het wijzigt de richting van je leven, de betekenis die het voor jezelf heeft, je wijze van handelen en oordelen, wat weer een andere werking op het hele bestel heeft.

Vraag: Je hebt wel eens gezegd dat als je nu verandert, niet alleen je toekomst verandert, maar ook je verleden. Dat begrijp ik niet.

Antwoord: Het is eenvoudig zo, dat als je verandert ook jouw verhouding tot alles verandert. Niet alleen wat je zult gaan doen, maar ook wat in het verleden gebeurde, wordt, op het moment dat je je het herinnert, anders door jou ervaren.

Het krijgt een heel andere strekking en betekenis voor jou. Het veranderen wijzigt niet alleen jouw zijn in de wereld, maar ook jouw zijn van de wereld.

Vraag: Wat maakt voor jou die energie-oefening zo bijzonder?

Antwoord: Dat het een cyclisch gebeuren is, dat het je gemakkelijk maakt om op elk moment dat je eruit raakt door gedachten of invloeden van buiten, terug te keren naar het punt waar je was. Je kunt als bij een boek de zin herlezen. Dat gevoel van in het verhaal, in het proces blijven, geeft je een gevoel van doorgaan en heelzijn, waardoor de storing veel minder schade doet en op den duur helemaal verdwijnt.

Vraag: Is de combinatie van za-zen met deze energie-oefening nieuw?

Antwoord: Nee, er is een tijd geweest, in de ontwikkeling van de zenmeditatie in China, dat de beïnvloeding door het taoïsme zo groot was, dat deze aanvullende oefening gebruikt werd om het za-zen sneller, maar vooral vollediger te kunnen beoefenen – denk ook aan de energiecirculatie door de benen.

Waarschijnlijk is de preoccupatie met meditatie als het losraken van de oppervlakkige dagbeleving zo sterk geweest, dat men het volledig oefenen tot aan de voetzolen als niet ter zake heeft weggelaten.

Wij, die door onze leefwijze van nu, zo verbrokkeld en afgeleid zijn, hebben een duidelijke en volledige oefening nodig om het heel worden binnen bereik te krijgen.

Vraag: Is deze meer volledige oefenmethode een soort vervanging van het strenge oefensysteem in de zenkloosters?

Antwoord: Het is geen vervanging – het is een voor ons toegankelijke manier om direct en blijvend in voeling te blijven met het oefenen van za-zen in het gewone leven met zijn rusteloze karakter. Je kunt ze dus niet vergelijken. De vraag is alleen wat voor ons hier het meest doeltreffend werkt. Hoe je vanuit een bepaald stadium van gecentreerd zijn verder zult gaan, zie je later wel.

Vraag: Alle overleveringen stellen dat de zenweg lang en inspannend is. Wordt dit nu niet gebagatelliseerd?

Antwoord: Nee. Het is duidelijk dat een totale verandering van de werkwijze en structuur van het bewustzijn niet op een middag volbracht wordt. Wat ik beklemtoon is dat je je praktisch bezighoudt met de eerstvolgende stap, en dat is voor ons allemaal het op een natuurlijke wijze verzameld zijn in wat je doet,

onafhankelijk van de soort arbeid die je doet of de omstandigheden waarin je verkeert. Is dat gecentreerd zijn eenmaal een feit, dan komen de daarachter liggende aspecten vanzelf aan de beurt.

Vraag: Verandert gecentreerd zijn je leven zo grondig?

Antwoord: Ja. Je benaderingswijze, je kijken, luisteren en ervaren en dus ook je handelen en oordelen worden door die gewijzigde aandacht van de grond af veranderd. Of daar uiteindelijk inzicht in je ware natuur uit voortkomt, is in dit stadium irrelevant – je bent nog zo verdeeld en onrustig in je geest, dat je er verstandig aan doet je daar nog niet mee bezig te houden.

Vraag: Bevordert deze oefenwijze ook het leeg kunnen zijn?

Antwoord: Gecentreerd zijn brengt een soort aandacht voort, waaruit op gelijkmatige, natuurlijke wijze leegraken voortkomt. Het gecentreerd zijn is zo'n allesbeheersend proces dat daarin leeg raken en tenslotte leeg zijn vanzelf rijpt. Eigenlijk zijn er geen overgangen in, het een zet het ander zonder opzet van jouw kant in werking.

De levende adem van het Ene doet de dwarrelbladeren van de gedachten bewegen, die onophoudelijk komen en gaan.

Terwijl je leven vergaat in het bewogene, blijft de bewegende je wenken.

Zo stil en aandachtig zijn dat de bewegende in je beweegt, verlost je van de verdwazende warreling van het voorbije.

Waarom kijk je zo ernstig vanuit je meditatie?

Ben je de glimlach van de uitdaging vergeten die je uitnodigt alle voornemens en zekerheden te vergeten?

Heel dichtbij, nog vóór je adem, is het onnoembare, dat je meeneemt naar de aanvang.

7. Wat is nodig

Is het nodig om lange omwegen te gaan of prestaties te leveren op een terrein dat je niet of nauwelijks kent? Is het nodig om gezangen uit andere landen en in een andere taal over te nemen en te beoefenen, terwijl je de inhoud niet echt begrijpen kunt? Is het nodig dat je meester een of ander exotisch gewaad aan heeft? Is het nodig je te verdiepen in problemen en opgaven, die voor jou niet herkenbaar zijn? Is het nodig dat je jezelf een discipline oplegt waarmee je jarenlang moet vechten?

Ik geloof het niet. Al het genoemde staat voor iets heel anders, iets dat alleen in stille, eerbiedige aandacht, zo direct in het gewone leven, voelbaar wordt. Leerlingen die weekend- of weeksessies volgen van een Japanse zenmeester komen onveranderlijk bij me met vragen uit een gevoel van verdwazing. Als ik ze uitleg dat de gebruiken en regels ontstaan zijn in een bepaalde tijdsperiode en cultuur en dat ze voor ons niet meer dát belang hebben, knikken ze gerustgesteld, maar er blijft iets in ze van 'je kan toch maar nooit weten'.

Zo sterk is de autoriteitscultus op dit gebied. De gewone, praktische werkwijze van onderzoek door te *doen* wordt zonder bedenken opzij gezet en ze leveren zich daarna over aan de autoriteit van 'hij die weet!' Waarmee je iedere mogelijkheid om echt te ervaren of te ontdekken per definitie uitsluit. Het advies om onschuldig werk te doen, zoals je huis ordelijk en schoon houden, eten koken, op het land werken zonder diepzinnige gedachten, alleen maar doen wat het moment vraagt, is voor velen te gewoon. Onze autoriteitsbehoefte, die weer afgescheidenheid oproept en soms sekte-vormend is, ontwikkelt nu net de oorzaak van alle lijden in de wereld: je langs een omweg afscheiden van je naaste, die niet oefent zoals jij!

Alles wat je jezelf oplegt, zonder inzicht in wat je doet, is een dwang die je geest, die in wezen vrij is, niet accepteert. Alles wat je doet omdat iemand of iets het gezegd heeft, zonder het grondig te onderzoeken, is een dwang die je jezelf uit onzekerheid en angst oplegt, maar die je losraken van de structuur van het verleden voor onbepaalde tijd uitstelt.

Ik zal niet tot in details ingaan op de afschuwelijke werking van het zich afscheiden: als je rustig de geschiedenis van de mensheid, die de geschiedenis

van het menselijk bewustzijn is, tot je door laat dringen, merk je op dat het zich afscheiden de oorzaak van alle lijden in de wereld is. Pas als je je afgescheiden hebt kun je onverschillig zijn voor het leed om je heen en voor de onmogelijke verschillen in welvaart en ontwikkelingskansen. Je merkt dan ook op, dat je moet oppassen je niet opnieuw af te scheiden als je je organiseert om dat euvel te bestrijden. De furie van geweld, agressie, marteling en uitbuiting in de wereld kent vele wegen. Wees wakker.

De dwang begint al bij het zitten en het regelen van de adem. Hoe zit je en hoe probeer je die arme ontregelde adem weer zijn eigen ritme te laten vinden? Zelfs in die eenvoudige situatie kun je dwingen, óf met liefdevolle aandacht er op ingaan zodat het zich vanzelf ordent. Als je niet begrepen hebt dat alleen liefdevol inzicht je oefening héél kan maken, zul je jezelf dwingen en daarmee van de Weg afraken.

Za-zen doen is héél worden en niets meer buiten je stellen, ook niet dát wat je veroordeelt – blijven zien dat je erbij hoort, geen moment ervan los! Za-zen doen is je lichaam ontdekken in zijn verkramping en ontregeling, zonder daar onmiddellijk iets tegenover te stellen. Je moet er op ingaan als was het het lichaam van iemand van wie je heel veel houdt, die je bij voorbaat alles vergeven hebt en die je alleen wilt helpen.

Alleen zó zul je zonder moeite de afschuwelijke fixatie van de afgescheidenheid kunnen loslaten. Je zult dan begrijpen dat datgene wat je aangenomen had van grote meesters je schaadt en je oefening scheef trekt. Je zult met een glimlach al die verhalen over prestaties en gewaden en ceremonies naast je neerleggen en je za-zen doen als was je de eerste mens die het deed.

Wanneer je za-zen zó doet, ervaar je dat de kracht die jou bevrijden kan je verre te boven gaat, maar dat ze werkt omdat je niet meer iets nastreeft in je vergankelijke persoonlijkheid.

Vraag: En al die verhalen dan over het bereiken van de verlichting door een krachtdadige ingreep van de meester?

Antwoord: Wat ver voor onze tijd gebeurd is, moet je laten voor wat het is, maar wat dichterbij ligt laat zien dat veel zogenaamde satori's in de loop van de tijd onwaar bleken te zijn. Door de kracht van de meester en de overgave van de leerling komt deze laatste ergens doorheen zonder de weerstand opgeruimd te

hebben.

Alleen wat zich voltrekt in liefdevolle, volstreekte aandacht kan in levende vernieuwing voortduren.

Als je echt za-zen wilt doen, zul je moeten uitgaan van jouw bewustzijn en jouw leefsituatie, en met alles wat je ter beschikking hebt luisteren naar wat in je en buiten je gebeurt.

Vraag: Maar hoe komt het dan dat ik telkens weer denk dat in die dwang en prestatie iets verborgen moet zijn?

Antwoord: Je vergankelijke persoonlijkheid, dat illusoire bouwsel dat je meent te zijn, is per definitie onzeker en klampt zich vast aan alles wat belooft haar daarvan te bevrijden.

Daar hoort ook de idee bij dat kennis je kan bevrijden. Kennis kan je alleen zaken die niet van de geest zijn leren beheersen, meer niet.

Maar zodra kennis gebruikt wordt om je ergens toe te dwingen, zonder dat je er van binnenuit aandachtig en zonder enige haast 'ja' op zegt, werkt het niet.

Vraag: Maar hoe is het dan met de autoriteit en invloed van een echte meester?

Antwoord: Als een meester uit vrijheid en liefde met jou oefent, komt dit alles niet ter sprake; hij heeft geen behoefte zijn eigen persoonlijkheid daartussen te stellen. Hij zal je duidelijk maken waar je vast zit – hij geeft je een oefening om die belemmering echt te leren kennen.

Hij zal steeds opnieuw een beroep doen op degene die je eigenlijk bent: de onbekommerde, die al zoveel levens gewacht heeft op zijn bevrijding.

De meester die je hoopt te ontmoeten is een legende die verwaait in de wind. De meester die op jou wacht is het moment dat je oplet – zijn glimlach bloeit in je op als je alles vergeet in dit moment dat duurt.

Stilstaan, niets meer willen, wat gebeurt zijn kans geven, zijn woorden horen zonder dat iets bewogen heeft.

Zoek niet, laat het gebeuren, nu.

8. De informatieziekte

Als je wilt gaan mediteren zul je genezen moeten zijn van de informatieziekte – voordien is je meditatiepoging vervormd. Wat is die informatieziekte?

Je kunt het alleen zelf ontdekken, omdat de ziekte zo algemeen is, dat ze als normaal ervaren wordt. Dat ontdekken begint als je je bewust wordt van hetgeen je met informatie doet en hoe het tot je komt: de hele dag ontvang je informatie – warmte en kou, licht en donker, dag en nacht, slapen, dromen en wakker zijn, geluiden, beelden en tastindrukken, allemaal zintuiglijke indrukken.

Daarnaast is er een ander soort informatie: wat je verteld wordt, wat je leest of wat je via film of televisie bereikt. Deze tweede soort, die een beschrijving is van een ervaring, soms met een visie daarop, bereikt je niet direct, maar via een ander, terwijl je doet alsof het een directe ervaring van jou was!

Anders gezegd: zodra je een beschrijving van een ervaring of observatie waardeert als was ze de ervaring of observatie zélf, vervals je je eigen waarnemen en ervaren. Je leeft dan met de imaginaire werkelijkheid van beschrijvingen en daarmee vervals je ook ongewild je vermogen om directe ervaringen van zien, horen of voelen op het moment zelf op te doen. Ons leven in een steeds drukkere informatie- en communicatiemaatschappij heeft het directe waarnemen, ervaren en beleven zo overspoeld, dat we ongemerkt afhankelijk zijn geworden van beschrijvingen en de eigen directe ervaring pas als echt erkennen, als ze klopt met de beschrijving.

Zo extreem als ik het nu zeg is het natuurlijk niet, maar dit verschijnsel speelt wel de hele dag door al onze directe ervaringen heen en doodt hun vitale, directe betekenis, zodat we een saai en eentonig beleven overhouden, dat ons weer doet verlangen naar méér beschrijvingen. En zo knevelen we onszelf steeds meer, ongewild en onbewust.

Soms merk je dat het zo werkt: je bent buiten in de natuur en je hoeft niets anders te doen dan er te zijn en het tot je door te laten dringen – negen van de tien keer raak je direct in gedachten. De beeldenstroom van je denken-voelen is veel sterker dan wat je zintuigen je zouden kunnen vertellen. Het directe is verdrongen door de beschrijvingen.

Hoe kunnen we hiervan genezen?

Je zult moeten beginnen je bewust te maken of informatie direct is of tot je komt via de beschrijving van een instantie buiten je – de mededeling van een ander, het geschreven of gedrukte woord of gezien en ervaren via het bewustzijn van een ander, zoals bij schilderijen, beelden, maar ook bij televisie en radio, waar steeds de visie en de selectie van een ander of anderen informatie vormen.

Je zult dus de twee soorten informatie moeten onderscheiden – een verschil in directheid en kwaliteit. Bij de beschrijvingssoort wordt, of je het wilt of niet, een gedeelte van je gevoeligheid en aandachtigheid buiten spel gezet – je kunt er immers niet bij; het best mogelijke is de beschrijving zo exact mogelijk tot je door te laten dringen! Het bovenstaande bewustmakingswerk gaat gelijk op met het opmerken van datgene wat voortdurend in je plaats heeft, zoals oordelen, iets vinden van en reageren op het momentele vanuit soortgelijke ervaringen uit het verleden.

De hierboven aangegeven bewustwordingsprocessen maken dat een natuurlijke tegenzin groeit tegen de tweedehands-informatie (de beschrijvingen) terwijl je tegelijkertijd de macht van het verleden gaat opmerken – hoe in bijna al je ervaren de beleving en ervaring van iets soortgelijks van vroeger, je ervaring en beleving van nu niet alleen kleurt, maar vaak bepaalt.

Je herhaalt in de ervaring van dit moment een ogenschijnlijk er op lijkende ervaring van vroeger en ontkracht en vervalst daarmee wat nu tot je komt. Door onaanmatigheid bouw je dus een zich herhalende fantasiewereld op, die je een saai en eentonig gevoel geeft, een gevoel dat er eigenlijk niets gebeurt. Hoe absurd het ook klinkt, jouw betrouwbare, door je zelf ervaren wereld, is een fantasie.

Tot nu toe werd een aantal processen genoemd, die maken dat je in je eigengemaakte beschrijvingswereld leeft, die je voortdurend herhaalt. De vraag is nu of je het opmerken van wat er in je bewustzijn gebeurt van voldoende belang vindt om er echt op in te gaan – anders gezegd of je voldoende van jezelf houdt om al die processen te willen leren onderscheiden en hun juiste plaats te geven.

Heb je er die moeite niet voor over en wil je toch uit de verwarring komen, dan zul je, zoals veel gebeurt, je toevlucht moeten nemen tot een dwangmatige oefening waarin het stuiten op een onmogelijkheid, zoals de koan of de uitputting van het lichaam, je helpt voor een kort moment een lege en dus

ontvankelijke geest te kennen.

Voor deze soort oefening is een afgezonderd leven, zoals in een klooster, en het je buiten de maatschappij stellen noodzakelijk, zeker in de beginfase. Toch ontkom je ook bij deze oefenwijze niet aan de keuze of je dit er allemaal voor over hebt. Alleen stel je het keuzemoment uit tot het ogenblik dat je je bewust wordt wat zo'n afgezonderd leven, gecombineerd met een zware oefening, van je eist.

Bij de door mij voorgestane oefenwijze is het ontdekken van de werkwijze van je bewustzijn de eigenlijke kracht, die je steeds verder doet doordringen in wat er de hele dag gaande is. In dit proces van steeds verder ontdekken ontstaat zonder enige opzet een aversie tegen alle beschrijvingen en een verlangen om bij datgene te blijven waar je diepste belangstelling naar uitgaat. Je zult dus geen krachtdadige breuk in je leven aanbrengen, maar de kracht van je belangstelling de richting van je leven laten bepalen.

Zo kom je zonder gedachten vooraf, vanzelf, ongehaast en ongewild tot een leefwijze die je in staat stelt je onderzoek en daarmee een ontleding van de geest voort te zetten.

Dat hierbij een aantal nevenfactoren een rol speelt, zoals ontspannen kunnen zitten, staan, lopen en bewegen in het algemeen, alsook bewust gebruik kunnen maken van de energiecirculatie, spreekt vanzelf, maar de drijvende kracht die je in staat stelt om zonder *voortdurende* wilsinzet tot zo'n meditatieve leefwijze te komen, is de niet-aflatende belangstelling voor de werking van je bewustzijn.

Uit het bovenstaande zal duidelijk zijn dat belangstelling hebben voor de werking van je bewustzijn iets anders is dan een levensprobleem willen oplossen, ontkomen aan leed of het bereiken van een zogenaamde ideaaltoestand van de geest: het 'satori' van de zentraditie. Maar hoe ontstaat die belangstelling?

Eenvoudig door het hier gesignaleerde bij je eigen bewustzijn te gaan bestuderen, door op te merken hoe je afgeleid wordt, wat in die afleiding allemaal meespeelt, wat voor een invloed je erop kunt uitoefenen, wat voor een situatie je moet scheppen om door te kunnen gaan en in hoeverre je dat in eigen hand hebt. Door zó te leven, en dat doe je omdat het je hele belangstelling heeft, leef je vanzelf zonder enige wilsinzet de lege ontvankelijkheid binnen.

Vraag: Je zegt dat wij door in beschrijvingen te leven onze directe ervaringen vervalsen. Kun je daar nog eens op ingaan?

Antwoord: De zintuiglijke impulsen (veroorzaakt door wat buiten je gebeurt) die je bewustzijn direct bereiken kunnen een onmiddellijke, niet vertekende ervaring geven. Dit geldt ook voor wat zomaar in je opkomt, van binnen uit. Daarnaast zijn er echter de beschrijvingen van ervaringen zoals in een boek, bij een lezing, in een film of op de televisie. Daar is steeds de directe ervaring door het bewustzijn van een ander gegaan, die het aan jou door de taal of door beelden overdraagt. Bij de film bijvoorbeeld is wat door de lens opgenomen wordt het directe, maar hetgeen jou bereikt is het door de filmer opgenomen, vanuit een belichting, opnamehoek en timing, die *zijn* bewustzijnservaring weergeeft. Jij kunt er niet meer direct bij. In het gunstigste geval kun je zijn ervaring zonder eigen bijkleuring tot je laten komen.

Bij zo'n beschrijving is dus een heel stuk van je directe waarnemen uitgeschakeld.

In ons leven van alledag zijn we zo gewend aan beschrijvingen, dat het directe waarnemen te weinig wordt aangesproken. Zonder het te weten en zonder het te willen gaan we met directe ervaringen om als waren het beschrijvingen, en dat vervormt ons directe ervaren en maakt ons leven eentonig en saai. Alleen de rechtstreeks via de zintuigen in ons verwekte ervaringen hebben de vitaliteit en directheid van het levende leven.

Vraag: Je zegt dat het je bewust worden van de twee soorten informatie (de directe en de indirecte, die via de beschrijving) je ook attent maakt op de inwerking van het verleden in het ervaren. Is dat een gelijktijdig proces?

Antwoord: Het je bewust worden van de twee soorten informatie of ervaring maakt je gevoelig voor het bewustzijnsproces zelf en dat maakt dat je ook gaat merken dat je ervaring van dit moment altijd in hoge mate gekleurd en vaak bepaald wordt door soortgelijke ervaringen uit het verleden.

Het ene bewustwordingsproces brengt het andere op gang. Dat is ook de schoonheid van de oefening: het ene proces brengt onvermoed het andere op gang zonder dat jij het hebt gewild.

Vraag: Je hebt vaak gezegd dat het wijs is gebruik te maken van een kracht die je wilskracht verre te boven gaat – dat is in wat je nu zegt de belangstelling voor jezelf. Maar hoe krijg je die belangstelling?

Antwoord: Dat blijft een geheim. Ik heb opgemerkt dat er momenten in je leven zijn – en achteraf weet je niet waardoor dat kwam – waarop je gewone ervaring haar smaak en zin verloren heeft. Het kan een grote ontroering zijn die al het bekende opzij schuift, waardoor het mogelijk wordt op te merken hoe je ervaren en denken in zijn werk gaat.

Dat opmerken van wat er in je gebeurt is meestal zo boeiend, dat je er telkens naar terugkeert, als de omstandigheden dat toelaten.

Echt ontdekken maakt dat je er zonder dat bewust te willen steeds gemakkelijker toe komt – je merkt dan tevens op dat alles wat er met je gebeurt (van buitenaf of van binnenuit) veel intenser door je ervaren wordt. Het onderzoek, dat je meditatie mag noemen, neemt je mee naar steeds grotere diepten.

Vraag: Zo'n moment van leeg zijn en daarin kunnen opmerken wat er gebeurt is een geschenk. Maar de mensen die dat niet overkomt, of die het niet opmerken, wat moeten die dan?

Antwoord: Die zullen door het leven zelf, of omdat ze een leraar tegenkomen, of iets in die richting lezen er attent op worden, zodat ze als het hun naderhand overkomt er wel de tijd voor nemen om er op in te gaan.

Vraag: En al die anderen die gedisciplineerd, wel of niet in een klooster, oefenen. Hoe komen die er toe?

Antwoord: In bepaalde landen in het Oosten is het deels een traditie, deels een zo vanzelfsprekend gemeengoed dat je zo'n leefwijze gaat volgen, op het gezag van de traditie of van een meester. Hier in het Westen gebeurt het vaak, omdat je vermoedt dat zo'n leefwijze je zal helpen uit de verwarring te geraken. Maar ook bij het gaan van deze weg, kom je bij het moment dat je zult moeten beslissen of het je de moeite waard is – je kent de oefenweg nu, je hebt ervaringen gehad maar je beseft ook dat het nog niet dát is, wat beschreven werd. Alleen ben je nu zover, dat het moeilijk is gewoonte en échte belangstelling voor de werking van je bewustzijn te onderscheiden. Daarom moet je eerst door een zorgvuldig en ongehaast leven de situatie scheppen waarin je hierop in kunt gaan. Ook de door mij voorgestane oefenweg bestaat al eeuwen, maar is, om begrijpelijke redenen, teloor gegaan.

Vraag: Je zegt dat houding, adem, energiecirculatie, voeding en leefwijze vaak van beslissende betekenis zijn voor het gaan van de weg. Waarom hoor je over

die dingen op zichzelf zo veel, en minder over hoe ze behoren bij de oefenweg?

Antwoord: Die aspecten behoren bij het scheppen van de situatie in je lichaam en geest die het opmerken en volgen van je belangstelling gemakkelijker of beter mogelijk maken.

Het is dát gedeelte van de oefening dat je duidelijk en praktisch kunt verwoorden en doorgeven. Je hoort er zoveel over, omdat je ongeacht je uitgangspositie aan houding, adem en energiecirculatie praktisch kunt werken. Dat fundament is nodig om je ontdekken en je verder verdiepen mogelijk te maken. Maar je hebt zelfs voor dat gedeelte van de oefening een kracht nodig, die je door de belemmeringen heentrekt en dat is de kracht van de echte belangstelling.

De leerling: meester wat is de boeddha-natuur?

De meester: wat jij ervan gemaakt hebt – een merkteken in een snelstromende rivier.

De leerling: meester...

De meester: hou op, – verzink.

9. Het gewone

De toon waarop over zenmeditatie wordt gesproken, is meestal ernstig en gewichtig, behalve in het kostelijke en kostbare boek *Beginners Mind* van Shunryu Suzuki⁵ waarin het gewone karakter van deze bezigheid wordt benadrukt. Deze ernst wordt nog versterkt door alles wat er over de koan bekend is, dat onoplosbare raadsel waarmee iemand van de vroege ochtend tot de late avond bezig moet zijn om een kans te maken het uiteindelijke te ervaren. Wanneer je het routinebestaan in het klooster in aanmerking neemt en het op het Ene gericht zijn daarvan, is het voor de hand liggend dat er een uitdaging gegeven wordt die iemand geheel kan vervullen om hem te onttrekken aan de dagelijkse herhaling van handelingen, die het grootste bestand zijn van het dagelijks leven.

Wij die in het onrustige, opgebroken en veel te volle leven van alledag staan, in een complexe communicatie- en consumptiemaatschappij, zullen voor het vinden van concentratie op een geheel eigen wijze moeten oefenen.

In het klooster word je er voortdurend aan herinnerd waarom je daar bent en waarvoor je leeft. Maar jij, die een van die miljoenen levens op deze aarde leeft, met al je verplichtingen, je afleidingen en je verstrooiingen, jij bent je zelden ervan bewust waarvoor je leeft, wat je beweegt en ook hoe je leeft. Je gaat, terwijl je je er niet van bewust bent dat je gemanipuleerd wordt, van het ene in het andere over, van het prettige naar het minder prettige en omgekeerd, soms verschrikt, verdrietig of blij, maar nooit rustig ervarend wat het leven is en wat jijzelf daarin bent.

Daarom heb je behoefte los te komen van die opgebroken, vluchtige en ook verwarrende toestand en je laat je gaan in iets wat je aangeboden wordt en wat je aanlokkelijk lijkt: gezellige avonden, films, boeken, reizen, uitgaan; weg van het bekende. Je merkt daardoor niet dat je nauwelijks leeft, en alleen maar reageert op wat zich voordoet, van buiten of binnen. Wat er eigenlijk gebeurt ontgaat je in die rusteloze aandacht. Aan het werkelijke beleven kom je niet toe, want dat vraagt een ononderbroken aandacht.

Als je merkt dat je je verveelt en verlangt naar iets buiten de tredmolen van het bekende, kun je eens proberen om datgene wat je doet met volledige aandacht te doen – zo dat er niets anders is dan die handeling, de voortgang erin, wat het

is, wat het in je oproept én hoe de ene handeling in de andere overgaat; de kwaliteit, geur en smaak van de handeling.

Als je dat probeert merk je dat je eigenlijk niet in staat bent tot volledig aandachtig doen – onophoudelijk zijn er invallen, gedachten en verlangens die je daar vanaf houden. Als je dat opmerkt, besef je nog niet dat je hiermee de wortel van de verveling en de sleur hebt ontdekt. Want dat is jouw onvermogen om volledig dáár te zijn waar je bent, in de handeling zelf, geduldig en oplettend: de oorzaak van je verveling.

Door telkens weer op te merken hoe je werkt, ervaart, kijkt en hoort, begin je je armzalige, onrustige en verdeelde aandacht op te merken – onrustig en vluchtig, hakend naar het volgende moment, omdat dit moment geen gevoel, geen inhoud, geen betekenis heeft.

Dat voortdurend opmerken van hetgeen je eigenlijk aan het doen bent, maakt dat je vanzelf zonder enige wilsinzet aandachtiger gaat waarnemen. Hierdoor gaat er zonder enige verandering in het uiterlijke een nieuwe wonderlijke wereld voor je open, midden in het bekende: vanzelf, zonder enige inspanning. Je hebt er niets voor ondernomen, je hebt je misschien niet eens bewogen, alleen je aandacht is van een andere soort: stil, voorzichtig, open.

En zolang je die stille, open aandacht hebt, is die wereld er, middenin het onrustige, verbrokkelde, dikwijls aandacht trekkende, voorbijgaande leven.

Wanneer dit je tot diep in duidelijk is, komt er zonder jouw toedoen een zichzelf vernieuwend proces op gang, dat je vanzelf die nieuwe wereld intrekt.

Daardoor verlegt je hele activiteit zich: je neemt rustig de tijd voor de dingen die je doen moet, je gaat ongehaast van het een naar het ander, steeds opgenomen in het gebeuren zelf. Je gaat op in wat het je doet en hoe het uitwerkt in het omringende, op steeds andere wijze, onvoorspelbaar en zonder herhaling – de herhaling is immers alleen in de resultaatgerichte handeling.

Direct 's ochtends bij het wakker worden laat je slechts alle geluiden tot je komen, je beleeft het maken van je eerste bewegingen, zoals het openen van je ogen, en wat dat veroorzaakt, het bewegen, rekken of ontspannen van een lichaamsdeel, het je terugvoelen in je lichaam, de uitwerking van de eerste gedachte, en welke spanning dat oproept. Zaken die je voordien ontgingen, omdat je direct bij het wakker worden in beslag genomen werd door gedachten van de vorige dag, of voornemens die bleven liggen.

In het oplettend doen van eenvoudige dingen, die je iedere dag herhaalt, is een

grote vervulling verborgen. Hierdoor begin je op natuurlijke wijze steeds meer te beseffen dat je behoort tot een totaliteit die niet met woorden omschreven kan worden, maar die wel ervaren kan worden als je er – zoals nu – open voor bent. Niet alleen de andersoortige ervaring, maar ook het voelen van de adem, het kloppen van je bloed, het stromen van de energie, het komen en gaan van spanningen en ontspanningen, maakt dat je een andere wereld in deze bekende wereld bent binnengegaan. Een beleving die soms niet meer dan vijf minuten vanaf je wakker worden duurde, maar die meer bevat dan je voordien in dagen beleefde.

Je beseft nu, dat je zo de hele dag zou kunnen doorgaan – met het beleven van het geheel vanuit het geheel in jezelf.

Maar je merkt ook, dat je telkens terugvalt in de sleurhouding van vroeger – resultaat-gericht en routinematig. Dat oude bekende, saaie voortschuiven door het leven is zo'n ingeslepen patroon, dat je bij de minste onoplettendheid daar weer in terugglijdt – terwijl het moment dát dat gebeurt je ontgaat.

Wat ook opvalt, is dat je in de aandachtige gedeelten van de dag helemaal geen behoefte hebt aan iets extra's – op stap gaan, muziek, film, een gesprek of opwinding. Wat *gebeurt* is zo rijk en belangrijk dat het alles vervult – je hebt niet eens de aanvechting aan iets anders te denken.

Je beseft dat de zucht naar het ongewone, dat tot nu toe je leven begeleidde, de eigenlijke beleving heeft gedood. Zelfs in het vrijen was je op zoek naar een heftigheid die het eigenlijke van de vereniging – het opgaan in de ander en met de ander in het Ene – onmogelijk maakte. Hoe vaak bleef je niet achter met een bittere smaak die je alleen maar deed verlangen naar meer, om dit weer te vergeten?

Ook in de beschrijvingen van bijvoorbeeld kensho en satori⁶, is die zucht naar het ongewone voor ons gebleven. Omdat het voor ons moeilijk is ons in het gewone te verdiepen, werden allerlei verrichtingen ingesteld, die dat aandachtig zijn nabij moesten brengen.

Is het niet jammer, dat je eerst uit je gewone leven weg moet om een streng ingedeeld en tot één doel herleid leven te leven, om dan te ontdekken dat het eigenlijke verborgen is in het gewone – in dat gewone dat er altijd al was, dat je vergezelde vanaf je geboorte en dat er alleen op wachtte gezien en gehoord te worden? Zelfs het Soto-zen, dat voornamelijk het zitten als oefening hanteert,

legt regels, voorschriften, uitsluitingen en beperkingen op, die de eigenlijke basisoefening die in iedere levenssituatie kan worden toegepast, verhullen.

Je hoeft alleen maar aandachtig op de werking van je eigen bewustzijn in te gaan om te ontdekken hoe de oefening gedaan kan worden, al zul je natuurlijk levensgrote blokkades tegenkomen. Maar dat zelf ontdekken maakt dat je je niet machteloos of afhankelijk van een ander voelt – het zelf ontdekken geeft je een gevoel van vertrouwen en kracht, die geen wilsinzet meer hoeft; je ontdekt en je gaat.

Begin je aan dat ‘gewone’ oefenen, dan sta je vanzelf stil bij alles wat je doet of denkt of voelt. Je neemt geen genoegen meer met wat je gewoon vluchtig opmerkte, je neemt er de tijd voor om het zich te laten ontvouwen! In dat ‘de tijd nemen’ merk je vanzelf dat je adem onrustig en vlak is, dat je houding ingezakt of gespannen en weinig wakker is, dat je over onvoldoende energie beschikt voor deze ontdekkingsstocht naar binnen en buiten tegelijk. Je gaat dan vanzelf op zoek naar oefeningen die dat tekort iedere dag kunnen aanvullen. Maar al deze aanvullende oefeningen zijn een onderdeel van de oefening waar je spontaan aan begonnen bent: het ontdekken van het wonder van het gewone. Door die nieuw gewonnen aandacht ben je niet alleen bewust verbonden met dat vele dat onophoudelijk gebeurt, maar ‘verenig’ je ook wat voordien fragmentarisch bleef.

Door de oefening van het gewone raak je niet alleen zelf verzameld, maar verenig je ook wat je opmerkte – een helende kracht waarvan de omvang en invloed je ontgaat.

Vraag: Je zegt eigenlijk dat de bestaande concentratie- en meditatieoefeningen, zoals wij ze hebben leren kennen, een omweg zijn. Kun je dat nader toelichten?

Antwoord: De bekende oefeningen, en het zijn er zeer vele, oefenen slechts een aspect. Ze gaan ervan uit dat het gewone leven te verward is om er in te kunnen oefenen – ze zonderen je af, lijfelijk of in de geest, en laten je dan pas oefenen. Ik zeg: merk op hoe je bewustzijn werkt, laat tot je doordringen wat dat betekent en probeer oefeningen te vinden om daarin verbetering te brengen. Je zult allerlei oefeningen kunnen gebruiken, afwisselend of tegelijk, maar relateer het steeds aan wat het bij je uitwerkt – laat je nooit verleiden een methode te blijven volgen om de methode zelf. Wat je nodig hebt bij de volgende stap, kun je alleen zelf ontdekken. Besef dat je al je energie en tijd nodig hebt en dat

omwegen je niet alleen ophouden, maar bovendien de gevoeligheid van je inzicht verminderen, waardoor je weer afhankelijk wordt van anderen.

Vraag: Maar het leven dat wij leiden is toch verwarrend en onrustig. Daaruit moet je weg, wil je echt in stilte kunnen opmerken.

Antwoord: Natuurlijk, maar wat gewoonlijk overgeslagen wordt is, dat je doordat je zelf opmerkt wat er allemaal aan de hand is in je gewone leven, je al aan het veranderen bent – je instelling verandert zodanig dat je vanzelf de noodzaak van oefenen voelt en ook wat voor soort oefening nu het eerst nodig is. Je bent door je belangstelling gericht, daar gaat het om.

Vraag: Maar die methodiek, die in de zenkloosters is uitgewerkt blijkt toch door de resultaten goed en effectief te werken?

Antwoord: Zeker, maar onze huidige complexe levenssituatie vraagt een directe oefenweg, die je zonder tijdverlies midden in je werkelijkheid van nu kunt toepassen. Je gaat dan *nu* op weg en je vindt vanzelf de leraren en de manieren die je verder kunnen helpen.

Vraag: Mijn ervaring is dat je meestal leraren vindt die een speciale, van tevoren vastgelegde weg gaan, in overeenstemming met de leer en het leven van degene, die er voor het eerst stem aan gaf.

Antwoord: Leraren zoals Krishnamurti, die het bewustzijnsproces centraal stellen zullen er steeds meer komen, omdat dát in de tijdlijn ligt. We zijn toe aan zelf ontdekken, misschien juist door de – inderdaad grote – verwarring.

Vraag: Waarom is er bij velen zo'n weerstand tegen het zélf gaan? Er wordt steeds gezegd: beproef eerst het oude vertrouwde, dat heeft zijn bestaansreden duidelijk bewezen.

Antwoord: Je komt het oude vertrouwde vanzelf tegen op je weg: wat daarin van kosmische werkelijkheid aanwezig is, blijft geldig; dat is niet gebonden aan tijd, cultuur of levenssituatie. Dat is juist het mooie van die oefening aan het gewone. Je komt het tegen en je oefent het, zonder je met de oefenmethode te vereenzelvigen. Het gewone dagelijkse leven is de onuitputtelijke koan, die je blijft vergezellen. Wat ervan overblijft is een natuurlijk verzameld zijn, zonder muizenissen, in de kracht van je ‘erbij zijn’, veranderend van moment tot moment.

Bij het eerste slokje is er nog veel, bij het volgende alleen nog het ene – het ene is al het vorige en volgende: niets.

Wat een winst.

Wat je je voornam voorkomt het, wat je denkt sluit het af.

Je hoeft alleen maar te voelen wat er is en je bent in het hart van de meditatie.

10. Meditatie als transformatie van de seksbeleving

Vele misverstanden over meditatie en een onzorgvuldig ingaan op de beleving tijdens het liefdesspel, maken dat meditatie en seks onverenigbaar en elkaar uitsluitend lijken.

Meditatie is een steeds verdere ontwikkeling van het zelfbewustzijn. Het liefdesspel is een van de belangrijkste aspecten van die ontwikkeling. Het innerlijk kunnen beleven van het liefdesspel vereist dan ook een helder zicht op de oerimpulsen in de schepping en onze veelal ‘scheve’ vertaling ervan.

Het verlangen naar gemeenschap, de beoordeling van elkaars mogelijkheid hiertoe en het min of meer gelukkig hanteren van de verschillende technieken die ons, zowel uit West als Oost, ter beschikking zijn gekomen, gaan terug op de oerimpulsen van zelfhandhaving en voortplanting.

Alles wat leeft, wil blijven leven en plant zich voort, op vele verschillende manieren.

Bij de hogere organismen gaat het voortplanten met een overweldigend lustgevoel gepaard en bij de mens kan een innerlijk ‘eruit-geslingerd zijn’ ervaren worden. Het eruit-geslingerd worden is het verlaten van de bekende ervaringswerkelijkheid, waarbij je de ander, zoals je hem of haar kende, vergeten bent – je bent in een nog onaangeraakte wereld, waarin van alles gebeuren kan, maar waarin je vooreerst geborgen bent. Na het hoogtepunt en het geleidelijk tot rust komen, dat een kwartier tot enige uren kan duren, keer je terug tot de kleine geconditioneerde wereld van je gewone zijn. De staat van leven die je even kende is voorbij, hoewel je nu niet meer op dezelfde wijze in je gewone leven staat. Je kent de onbelemmerde en met alles verbonden staat van het eruit-geslingerd zijn en je beseft het relatieve van wat je als gewoon ervaart.

Dit eruit-geslingerd zijn kan alleen ervaren worden, als je niet verloren raakt in het seksuele lustgevoel, dat voor de meesten van ons het hoofddoel van de gemeenschap is. Een doel dat ons ertoe verleidt de hevigheid ervan met allerlei middelen en technieken op te voeren.

Wij zijn zelfs zover, dat we de hevigheid van het lustgevoel als graadmeter gebruiken voor de volledigheid van de geslachtsdaad. In die door de

oerimpulsen gedreven en scherp bepaalde belevingsmogelijkheid brengen wij ons leven door, vaak tot onze dood.

Door deze eenzijdige beleving, die vrijwel altijd van korte duur is, verliezen we na het hoogtepunt de belangstelling voor elkaar en vallen, als het tijdstip en de tijd het toelaten, in een vredige slaap en enige dagen later, als we bijgetankt hebben, gaan we weer door hetzelfde heen.

Dat hierdoor een dodelijke herhaling optreedt wordt ons pas duidelijk, zij het in verdraaide vorm, als we de interesse in de ander verliezen en onbewust op zoek gaan naar een nieuwe partner die ons dat bekende, hevige lustgevoel weer geven kan.

Zo gaat ons leven, op dit gebied, in herhaling voorbij, zonder verdere bewustwording.

Als we ons ook hiervan bewust willen worden – verdere bewustwording is immers onze opdracht in dit leven – zullen we op een andere wijze op het liefdesspel moeten ingaan: geduldig, oplettend en liefdevol, met onze belangstelling bij de ander, weg van onszelf.

Kunnen en willen we dat, of is het een sprookje uit lang vervlogen dagen, waarvan alleen sporen in de oosterse religieuze beleving zijn terug te vinden, maar waarvan de fundamentele betekenis ons ontgaat?

Mijn eigen ervaring in de veertiger jaren met een Javaanse vrouw uit de hofkringen geeft enigszins aan wat bedoeld wordt, al zal de individuele ervaring voor ieder weer anders liggen omdat hierbij invloeden meespelen buiten het herhalingspatroon van de driftmatige vereniging. Bij het innerlijke liefdesspel werk je niet toe naar een lustgevoel – alle voorstellingen vooraf die opwindend werken, kunnen geen dienst doen.

Je hebt de ander minstens twee weken niet benaderd en een dag vastgesteld waarop het misschien zou kunnen. Die dag is daarvoor vrijgehouden. Het eigenlijke liefdesspel komt langzaam en zoveel mogelijk onopzettelijk op gang, waarbij man en vrouw afwisselend elkaar aanraken, vasthouden en strelen om dan weer terug te treden om de lichamelijke verwerking een kans te geven. Komt bij een van beiden een lustgevoel boven, wat niet denkbeeldig is, dan wordt het spel afgebroken, opdat het driftmatige voorbij kan gaan. Het driftmatige blokkeert namelijk de innerlijke vereniging. In mijn geval had de vrouw de leiding, omdat zij, door haar moeder opgeleid, zóveel meer ervaring

had dat zij moeiteloos de verschillende klippen voelbaar wist te maken, waardoor de voortgang niet al te zeer verstoord werd. In het cultuurpatroon dáár is de vrouw op dit gebied – als het in deze zin beoefend wordt – de leidinggevende en volgt de man, die op vele andere gebieden soeverein is, graag.

Jammer genoeg is deze kunst bij het volk al verloren gegaan en voorbehouden aan een kleine kring, die zich de moeite kan en wil getroosten. In mijn geval heb ik, doordat ik geboren en voor een groot deel getogen ben in Indonesië, deze zeldzame kans gekregen. Ik vrees dat er heden ten dage niet veel meer van deze wetenschap over is, die moet lijden onder de oprukkende suprematie van het alleen maar zintuiglijk en voorstellingsmatig benaderen van elkaar.

Wanneer tenslotte de innerlijke, voor een groot deel magnetische, vereniging zich heeft ontwikkeld en het hoogtepunt is bereikt, met het orgaan-lustgevoel als nevenfactor, komt het moment dat beiden uit zichzelf en het bekende 'wegraken', of dat een van beiden 'wegraakt'. Bij het hoogtepunt kan een zaaduitstorting plaats hebben, maar dat is van ondergeschikt belang. Het meest opvallend is een steeds sterkere gewaarwording van in- en uitstromen in beiden, waarna het wegraken volgt. Dit wegraken is een gelijktijdig opgenomen en verbonden zijn, zoals bekend uit de mystieke traditie.

De lengte van het weggeraakt zijn varieert naar plaats, intensiteit en ervaringsgraad van de partners, maar de behoedzaamheid en eerbied voor elkaars ervaring is zo groot dat men probeert door een hernieuwde aanraking daarvan op de hoogte te komen, als men terug is in het bekende en de lichthuid (een soort lichtende koepel die beiden lange tijd omgeeft) nog merkbaar aanwezig is.

Pas als de lichthuid is opgelost, doordat de intensiteit van ervaring is afgenomen, komt het moment dat men voorzichtig uit elkaar gaat en met weemoed en grote vertedering elkaar, maar ook de vernauwing in het vergankelijke ondergaat.

Uit ieder van deze verenigingen komt men iets meer gereinigd tevoorschijn waardoor geduld, liefdevolle aandacht en eerbied voor elkaar en alles in het leven toenemen.

Dit beleven en de verdieping ervan rijpen in onafgebroken aandachtige beoefening – een uiterst subtiele meditatievorm, die weer verloren gaat als een

van beiden verloren raakt in het oppermachtige vergankelijke leven in de tijd, dat bij de minste achteloosheid zijn driftmatige rechten herneemt.

Wat tot nu toe nog niet genoemd werd is de noodzaak van voorbereidende oefeningen, die het gaan van deze innerlijke weg binnen *bewust* bereik moeten brengen. Hoofdzaak is het belangeloos aandachtig kunnen zijn, als een *innerlijke behoefte*, die niet door de wil of enig streven gestimuleerd wordt. Als wij ons gewone leven en handelen hierop bekijken, zullen we opmerken, dat belangeloze aandacht een te verwaarlozen deel van ons bestaan uitmaakt. Vrijwel alle doen heeft een doel of een voorstelling vooraf als richtlijn, waar naar toe gewerkt wordt, waarbij hetgeen gebeurt tijdens dat doen je meestal ontgaat.

Deze werkwijze, voortgekomen uit een overmatig ik-gevoel en een steeds verder afgescheiden zijn van het geheel van het leven, maakt een aandachtig beleven van wat je doet én wat tegelijk gebeurt, vrijwel onmogelijk.

Ons eerste werk is het aandachtig zijn weer een kans te geven, waarbij we onmiddellijk op de kernmoeilijkheden van alle meditatie stuiten!

Aandachtig zijn vooronderstelt een stille, vredevolle geest, die in staat is al wat op je toekomt van buiten én al wat binnenin je gebeurt toe te laten en erbij te blijven tot het volledig gezien en gevoeld is.

Deze soort van aandachtig zijn is een voorwaarde om *een begin* te kunnen maken met het hiervoor aangeduide liefdesspel, dat geen lust biedt maar een wegraken in de totaliteit van het leven.

De voorbereiding tot dit liefdesspel is gelegen in de wijze waarop je met alles omgaat, van simpele gebruiksvoorwerpen tot alle verrichtingen van het lichaam en van de geest toe. Probeer je iets wilsmatig te bereiken of te forceren, wat vaak onbewust blijft, raak je aan met een bedoeling en ben je te gehaast om wat gebeurt zich te laten ontvouwen, dan kan het bedoelde liefdesspel niet op gang komen. Het leven is een onlosmakelijk geheel – alle verrichtingen, observaties, ervaringen, meningen en oordelen beïnvloeden elkaar en resulteren in een staat van de geest, die of stil en in zichzelf rustend is, gevoed vanuit het *ongedeeld* tijdloze, óf die haastig, onrustig, grijperig en in afweer is, vanuit de oerimpulsen van zelfhandhaving en voortplanting.

We zijn een mengvorm met het hoofdaccent op de oerimpulsen, die ons de hele scheppingsweg begeleid hebben – het stoffelijk voortbestaan van de schepping

is niet mogelijk zonder die oerimpulsen.

De mens, het hoogst georganiseerde wezen in die schepping, is toe aan het volgende: het in volledige voeling, zelfstandigheid en dienstbaarheid meegaan in het grote scheppingsgebeuren.

Hoewel wij in ieder nieuw leven door de veelzijdige kracht van de oerimpulsen de beschikking krijgen over een lichaam, zijn we toch gehouden ons bewust te worden van de realiteit van het ongevormd tijdloze dat in alles doorwerkt. De bewuste doorleving verenigt wat bij de slaafse naleving van de oerimpulsen verdeeld blijft en is oorzaak van een eindeloos ontstaan en vergaan.

Vraag: Is hetgeen je zegt niet maar een tipje van de sluier? Is het eigenlijk voor ons wel van praktische betekenis?

Antwoord: Wat ik zei, was een aanduiding van een bewustwordingsweg die vrijwel onbekend is – een weg die de onverenigbaarheid van meditatie en lichamelijke gemeenschap wegneemt.

Ik heb beklemtoond dat aan de bewustwording in dit subtiele relatiespel een aantal invoelings- en bewustwordingsoefeningen in het dagelijks leven voorafgaat. Met het gevoelig en open worden dáár komt het bedoelde pas in zicht. Zou je – als dit al mogelijk was – het liefdesspel als afgescheiden oefenterrein gebruiken, dan zou dat een afgescheiden activiteit zijn, die de voeling met het geheel, dat je bent, mist.

Juist dat niet tot het geheel behoren misvormt het en laat het mislukken voor het begonnen is.

De vooroefening, die begint als je wakker wordt en zelfs tot in je dromen doorgaat, kan direct in gang gezet worden – de ervaringsbewustwording dáár loopt organisch over in het liefdegebeuren.

Vraag: Wat je zei over de aanraking was heel summier. Kun je daar nog verder op ingaan?

Antwoord: Elkaar aanraken op een natuurlijke manier, zonder speciale bedoeling, is een terrein dat bij ons vrijwel braak ligt. Het begint met je verbonden voelen met de ander: met dier, plant, ding of situatie.

Staat er tussen jou en die ander of het andere een mening of oordeel, dan kun je je er niet verbonden mee voelen. Aanraking in die, voor ons, gewone situatie kan alleen maar een speciale bedoeling hebben; en dit sluit echt in voeling komen, ook door hand, kus of streling, uit.

Je bewustworden van dit afscheidende oordelen is de eerste, meest langdurige oefening, waar je met liefde en geduld mee bezig zult moeten zijn. In dit voorzichtige omgaan met wat buiten en in jezelf plaats heeft groeit vanzelf die ongestoorde aandacht waarin de aanraking een natuurlijke en vanzelfsprekende plaats heeft. Die aanraking is een uiting van je zijn – daarin is geen plaats voor een wilsmatige bedoeling.

Dit je verbonden voelen werkt ook uit in de energiebeleving. Door het wegnemen van het afscheidende (door de bewustwording daarvan) en het in voeling blijven, ben je ontspannen en kan de energie vloeien. Hierdoor ervaar je blijvend de basis van de energie, het krachtcentrum net boven de bekkenbodem – je bent gevestigd én geborgen. Raak je van daaruit aan, dan herstel je een wisselstroom, die ver boven verbaal contact uitgaat.

Het ‘eruit-geslingerd worden’ wat ik noemde, verliest zijn angstaanjagende aspect – het is een vervollediging van wat al gaande was vóór en in het liefdesspel.

Nog anders gezegd: je geeft in het vergankelijke, dat uitdrukking is van het nog ongevormd tijdloze, jouw persoonlijke doorleving van dat tijdloze door, zodat het wezenlijke in jou en de ander nog sterker dan voorheen ervaren kan worden. Zo raak je, zonder enige wilsinzet, die ik-schil van het afgescheidene kwijt – in vreugde en met geopende handen.

Vraag: Je hebt al vaker benadrukt, dat de wilsinzet in de fijnere belevingsgebieden vaak destructief werkt. Kun je daar verder op ingaan?

Antwoord: De wil werkt vanuit het ik, het vergankelijk bepaalde, het denken en het geconditioneerde voelen. Hoewel het iets in beweging zet, vernauwt het gelijktijdig de grenzen waarbinnen die beweging plaats heeft – die vernauwing is immers de conditionering die je een leven lang ondergaan hebt.

De wil heb je nodig in het gewone leven om iets dat op een bepaald ogenblik gebeuren moet te verwerklijken. Daar is de wil, zonder enige destructie, op zijn plaats.

Zelfs bij een eenvoudig proces als het in gang zetten van de energiecirculatie, waar je met een wilsaanzet begint, is het van belang dat je na de wilsinzet overgaat tot het ervaren van wat er in je gebeurt. Anders staat het wilsmatig blijven duwen de ervaringswerkelijkheid zó in de weg, dat je niet verder komt. Je moet jezelf daarna dwingen te oefenen, enzovoort – een zaak waar heel velen jaren lang tevergeefs mee bezig zijn.

Vraag: Je zegt dat je het onder leiding van een ervaren vrouw hebt geleerd, maar dat maakt het voor ons toch onbereikbaar?

Antwoord: Wat ik beleefde was een versnelde leerwijze, maar ook daarbij lag de basis in het ongedeeld kunnen beleven van wat dagelijks gebeurt – jouw rol daarin, wat het in je bewerkstelligt, hoe het je veranderend steeds verder verenigt, zodat je jezelf op een organische wijze kwijtraakt. Het liefdesspel is daarin een verheving en verfijning tegelijk.

De discipline ontstaat vanzelf in het doen, al ging het in mijn geval versneld. De schoonheid is juist dat je niet uitgaat van regels of voorstellingen, maar dat het zich al doende aan je, in je én in die ander ontvouwt.

Vraag: Bij het liefdesspel is de begeleidende bezitsdrang toch een natuurlijk gegeven. Hoe kan die nu plotseling verdwijnen?

Antwoord: De bezitsdrang – het veilig willen stellen van de lustvereniging – behoort bij het liefdesspel volgens de oerimpuls. Je zult, zolang dát lustbeleving sterker is dan het verlangen naar totale eenwording, slachtoffer zijn van bezitsdrang.

Je kunt die bezitsdrang ook niet zomaar kwijtraken, al kun je hem onderdrukken uit edele overwegingen. Maar zoals we nu wel weten brengt dat nog meer problemen met zich mee en vaak ook agressie. Het enige wat er op zit is de weg van verdere bewustwording te gaan.

Je moet erop rekenen, dat de reacties vanuit de oude lustbeleving heel hecht en taai zijn, zodat ook dát steeds hernieuwde bewustwording vraagt. Het is dus geen gevecht, of een leren loslaten, maar een steeds dieper besef van de act zelf, die je bevrijdt van die oeroude bindingen.

Vraag: Wordt hiermee ook de oude karmische wetmatigheid van de voorbestemming voor elkaar ontkracht?

Antwoord: Ja, al zul je begrijpen dat je partner wel die bewustwordingsweg moet willen gaan – vrijwillig en uit eigen beweging. Dat betekent dus een voorbestemming door het gaan in eenzelfde richting.

Vraag: Hoe verhouden de verschillende aanbevelingen en verboden uit de religieuze stelsels zich tot deze totale leefwijze?

Antwoord: Behalve de kern van de tantra-yoga hebben de verschillende religieuze stelsels zich ertoe bepaald de schadelijke nevenwerkingen van de gewone gemeenschapsbeleving te verzachten, te bestrijden of te voorkomen,

door (zoals in het celibaat) de gemeenschap te verbieden. Dat is dan geen verdere bewustwording, maar een uitsluiten van één van de toegangswegen tot de grote eenheidsbeleving. De bemoeiingen en verboden uit de verschillende stelsels – zoals bijvoorbeeld in het christendom de ‘zonde des vleeses’, de verschillende verontreinigingen in het kastenstelsel van de Hindoes – zullen toch de beweging naar een verdere bewustwording niet kunnen verhinderen. Wel kan een tijdelijk stilliggen van bewustwording optreden, soms een leven lang, maar uiteindelijk zal de bewustwording verder gaan.

Vraag: Wil je zeggen dat een werkelijke transformatie of doorbraak pas waar is, als het zich ook uit in het liefdesspel?

Antwoord: Een mens die zich werkelijk bewust wordt van zichzelf als geheel zal natuurlijk anders zijn in het liefdesspel. Hij of zij zal zich in ieder geval bewust zijn van de eenheid van al zijn uitingen in zijn of haar leven. Daar gaat het om.

Vraag: Waarom wordt hierover in het religieuze leven vaak afwijzend of in bedekte termen gesproken?

Antwoord: Ik denk uit een gevoel van machteloosheid en onderworpenheid. Zodra je dit echt inziet, ben je niet meer onderworpen (al werken de oude remmingen en vooroordelen nog wel). Je bent niet meer gehypnotiseerd door een onverwerkt zondebesef. Je weet dat je je moet bevrijden van een algemene conditionering, maar niet als schuld – hoogstens als een moeizame en harde arbeid, die onvermijdelijk is.

Vraag: Wordt door dit gegeven het liefelijke en onvoorspelbare in het liefdesspel niet veronachtzaamd?

Antwoord: Integendeel, het liefelijke dat je in de ander ervaart is juist een stimulans om dieper op dit wonderlijke proces in te gaan, dat – zoals je dan lijfelijk-magnetisch ervaart – inderdaad onvoorspelbaar is.

De ander en jijzelf zijn op weg. Je hebt de ander nodig en je helpt de ander – dat ervaar je van moment tot moment en daarin is een liefelijkheid die in het normale liefdesspel niet ervaren wordt.

Vraag: Beide partners moeten deze weg gaan. Sluit dat niet een heleboel mogelijkheden uit?

Antwoord: Uiteindelijk moeten beiden verlangen deze weg te gaan, maar het is voldoende wanneer een van de twee de aanzet geeft. Dan zal dat verlangen voor

de ander zo ervaarbaar worden, dat hij of zij er steeds meer voor wordt geopend. Zo verlopen deze processen. De kracht van bewustwording is zo groot, dat het vanzelf van de een op de ander overgaat.

Vraag: De alles vervullende heftigheid, die ik in de lustbeleving ken is zo groot, dat ik niet geloof in een herhalingsgevoel en ik verlang ook niet naar die, door jou beschreven, verheven gemeenschap.

Antwoord: Als je allebei jong bent is het lustbeleven zo sterk, dat wat ik opmerkte als onwerkelijk en tweedehands gevoeld wordt. Toch zal op den duur, als er geen omzetting plaatsheeft, de herhaling intreden. Wanneer dan op andere terreinen geen warme genegenheid gegroeid is, leidt die herhaling tot verveling, uitgekeken zijn, enzovoort. Als er wél een werkelijke genegenheid vanuit andere gronden is, kan die herhaling daardoor verdragen worden, maar de bewustwording dáár ligt dan toch stil.

Het is dan ook niet denkbeeldig dat je een ander ontmoet, die het oude lustbeleven weer mogelijk maakt, waarmee een van de oudste conflicten een feit is.

Een werkelijk blijvende vernieuwing, die ook steeds verandert, is de door mij genoemde kosmische vereniging, die eigenlijk een hernieuwde verbinding is met de totaliteit van het leven, maar dan bewust en dus niet niet meer ongedaan te maken.

Nu je hiervan weet, kun je bewuster de onvermijdelijke lustgemeenschap beleven en daardoor de herhaling opmerken, voordat deze haar destructieve werk gaat doen. Dat is heel wat.

Vraag: Ik heb aldoor het gevoel, dat je ons iets vertelt, dat voor ons te hoog gegrepen is.

Antwoord: Dat komt doordat je het afscheidt van het totaal van je leven. Ik heb steeds gezegd, dat de vooroefening voor dit intense innerlijke gebeuren in je dagelijks leven ligt. In de wijze van omgaan met de ander (kun je die zonder moeite in zijn waarde laten?). In de dingen die je dagelijks gebruikt, de situaties die altijd weer terugkomen, de wijze waarop je kijkt en luistert. Kortom: hoe ben je, hoe doe je, wat gaat er van je uit, ben je je bewust van wat er allemaal plaatsheeft als je ademt, eet, rust, liefhebt, verdrietig of gelukkig bent? Besef je dat? Gebeurt er van binnen onophoudelijk iets in je, of droom je voort in de halfslaap van het bereiken en begeren?

Besef je, dat je gewoonlijk meer de reacties op wat er gebeurt ervaart, dan wat er gebeurt? Dáár in dat leven van alledag begint de aanzet tot het eigenlijke liefdesspel, dat dan een organisch vervolg is van een leven in liefdevolle aandacht voor *alles*. In dat ‘alles’ zijn al onze voorlopige onderscheidingen van belangrijk en onbelangrijk verdwenen, want alles wordt, ook al merken wij het niet op, door die tijdloze liefelijkheid van het Al-ene doorstroomd.

Vraag: Is dit alles geen luxe in een wereld waar agressie en geweld hoogtij vieren?

Antwoord: Ook hier scheid je het ene proces van alle andere af. Probeer te beseffen, dat het gaat om een totale verandering van de kwaliteit van je leven. Als dat in jou niet verandert, hoe kun je dan verwachten dat er iets in de wereld zal veranderen? De wereld ben jij. Daar werken precies dezelfde krachten, in steeds wisselende omstandigheden, op dezelfde wijze als bij jou. Jouw antwoord erop, iedere dag en iedere minuut is dus van levensbelang. Ergens moet die keten van wantrouwen, geweld, agressie en onverschilligheid doorbroken worden. Dat kan bij jou gebeuren, als je je bewust wordt waarom het gaat. Ben je daartoe bereid, steeds opnieuw?

Vraag: Wat vind je zelf de hoofdzaak van wat je ons verteld hebt?

Antwoord: Dat het liefdesspel in zijn kosmische betekenis pas tot stand komt als de kwaliteit van je gewone leven grondig veranderd is. De kwaliteit van je dagelijks leven bepaalt de kwaliteit van het liefdesspel en zijn mogelijke transformerende werking.

Je liefste is de ontmoeting met het Ene, even oplichtend in een voorbijgaande uitdrukking – hecht je daaraan en willen bezitten en lijden ontstaan opnieuw.

Wanneer in het liefdesspel de genieting groter is dan de verrukking van het eenzijn in het geheel, is de ontmoeting ontkend en de genieting trekt zich terug als een ziek dier.

11. De koan van de nieuwe fysica

Nu de inzichten van de nieuwe fysica aan steeds meer mensen bekend worden⁷, doet zich de vraag voor of de daar voorzichtig en zorgvuldig geformuleerde hypothesen verband hebben met de praktische beoefening van meditatie. Hierbij gaat het er niet om bepaalde herkenningpunten met het boeddhisme uit te breiden tot de bewering als zou de oude oosterse wijsheid de laatste bevindingen toen al in haar wereldbeeld hebben opgenomen. Die bewering ontnemt aan de nieuwe inzichten de nieuwigheid en verder reikende strekking. Voor jezelf is het: het nieuwe inpakken in het vanouds bekende, het ontkennen van de uitdaging en daarmee het wegzakken in de halfslaap.

Als we nuchter en aandachtig ingaan op de essentie van de nieuwe inzichten en we vereenvoudigen ze tot direct te vatten voorstellingen, dan wordt ongeveer het volgende gezegd:

Alles heeft met alles te maken, en
alles beïnvloedt alles, en
alles is in voortdurende beweging, in elkaar onderling beïnvloedende
verschuivingen, zodat geen twee momenten ooit gelijk zijn.

Deze uitgangspunten zijn vooreerst voldoende als koan bij de meditatie. Als koan is het bovenstaande, wanneer je het in je laat doordringen, van ongekende omvang – immers alle begripsmatig binnendringen in hetgeen gezegd werd is, bij werkelijke oplettendheid, onmogelijk.

Het gaat meer om een geduldig met je omdragen en tot je door laten dringen van wat het inhoudt, daarbij ontdekkend, dat van dag tot dag dat inleven een steeds andere vorm aanneemt, waarbij je merkt dat de vanzelfsprekende, natuurlijke aandacht groeit. Je leven van alledag krijgt een andere betekenis door deze aandachtseenheid, die op elk moment, dat je niet iets gericht doet, de aandacht tot zich trekt.

Alles heeft met alles te maken.

Je kunt wel alleen zijn, maar je blijft in betrekking staan tot je eigen innerlijk en al het omringende, dat zich uitbreidt naarmate je stiller wordt – dit geeft een totaal andere beleving van alleen zijn. Het je alleen *voelen* verdwijnt om plaats

te maken voor het je in betrekking weten tot alles en iedereen, niet onbeweeglijk, maar onverwacht veranderlijk én verdiepend.

Alles beïnvloedt alles.

Jij wordt beïnvloed door het omringende en door wat in jezelf opkomt en verdwijnt én jij beïnvloedt datgene rondom je waarmee je in betrekking staat. Hoe je bent, een immer *veranderende* werkelijkheid, is dus van het hoogste belang, omdat het zowel je wijze van ervaren en beleven bepaalt als wat er van je uitgaat.

Iedere ondoordachte gretigheid, onoplettendheid, terugtrekking uit angst, verandert zowel je eigen ervaring als de samenstelling van het omringende waarin je bent opgenomen.

Deze verandering van jezelf in het totale scheppingsgebeuren, en de wederkerigheid ervan, zal niet door iedereen met de nodige intensiteit worden ervaren – maar dat doet aan de geldigheid van het proces niet af, hoewel de doorwerking ervan afhankelijk is van de intensiteit van aandacht en beleving.

Alles is in voortdurende beweging, in elkaar onderling beïnvloedende verschuivingen, zodat geen twee momenten ooit gelijk zijn.

Zoals je zelf voorbijgaat, vanaf je geboorte naar je sterven toe, gaat alles voorbij vanaf zijn ontstaan naar zijn vergaan, maar intussen beïnvloedt alles elkaar in deze nimmer eindigende beweging, die maakt dat geen twee momenten hetzelfde kunnen zijn.

Dit beklemtoont het belang van het volledig *zijn* van moment tot moment, waarbij je je niet moet laten afleiden door de gewoonte-gedachten, die nog een tijd lang in je blijven doordraaien.

Dat betekent niet dat je alleen maar gericht bezig zou zijn met verwaarlozing van wat intussen óók gebeurt, maar dat je tijdens het waarnemen en beleven van wat er gebeurt tevens volledige aandacht hebt voor datgene waarmee je gericht bezig bent.

Zo op het eerste gezicht lijkt dat een onmogelijke opgave, omdat we gewend zijn aan het opvoeren van uitsluitend gerichte aandacht: hier gaat het echter om een zó ontspannen en stil aanwezig zijn, dat de oorspronkelijke, alles omvattende aandacht weer hersteld wordt; de gerichte aandacht is daarvan een onderdeel. Als je dit in zijn volle draagwijdte tot je door laat dringen, zie je

direct dat veel van wat zich als meditatie aandient, niet voldoet aan het hier aangeduide.

Het is duidelijk dat de drie zorgvuldig geformuleerde hypothesen uit de nieuwe fysica direct bruikbaar zijn als oefenstof voor het mediteren. Ze verlenen aan de meditatie zelfs een nieuwheid, die deze tot nu toe niet kon hebben, omdat we gehinderd werden door formuleringen die vanuit een oud cultureel en religieus patroon tot ons kwamen.

De koan uit de nieuwe fysica schenkt je de gelegenheid je meditatie opnieuw te starten, waardoor je direct geconfronteerd wordt met de eigenlijke belemmeringen in jezelf, die je afhouden van stil en onbevooroordeeld in de dag aanwezig te zijn.

Op vanzelfsprekende wijze wordt duidelijk dat het gaat om het onmiddellijk en direct aanwezig zijn in het moment zelf, waardoor je snel en accuraat in kunt gaan op wat gebeurt. In die niet-gewilde concentratie ontvalt je de noodzaak dat je op het gebeurende zou moeten antwoorden.

In die omvattende aandacht ontstaat het antwoord, als er een antwoord nodig is, vanzelf.

Vaak behoeven we echter niet te antwoorden of te reageren!

Als je nu terugdenkt aan de meester-leerling procedure bij de klassieke koan, zie je hoeveel wordt 'kortgesloten' in de nieuwe aanpak. Het doet geen beroep op je inlevingsvermogen in een van buiten opgelegde koan, maar doet heel direct alle complicaties en vervlechtingen voor je oplichten, met als gevolg dat je zonder inspanning stil en zonder gedachten wordt.

Je blijft, en ook dat is onopzettelijk, steeds aan het begin met de verwondering die in 'het begin' besloten ligt.

Op dit punt gekomen wordt het vinden van overeenkomsten met de klassieke koan volkomen onbelangrijk, noch deert het je dat je er niet eerder op kwam. In de beweging van het uiteindelijke komt alles op het juiste ogenblik, ook al merk je het niet op. De nieuwe oefenstof vergroot je verantwoordelijkheid om door te stoten aanmerkelijk. Je merkt dat de vóóroefeningen van adem, houding en energiecirculatie, die in de koan-fase ineen blijken te vloeien, je nu van pas komen om op ieder moment dat het resultaatgerichte doen je aandacht niet opvraagt, terug te keren tot deze koan.

Je raakt los van het door herhaling uitgesleten gedachten- en gevoelspatroon waarin je tot nu toe gevangen was.

Vraag: Hoe kwam je ertoe de uitspraken van de nieuwe fysica in verband te brengen met meditatie?

Antwoord: Wat daar gezegd wordt is nu juist wat wij op de meditatieweg nodig hebben om werkelijk oplettend te kunnen zijn. De uitspraken van de fysica zijn zo anders dan wij gewend zijn, dat ze je dwingen om je gewone ervaring te wantrouwen en van voren af aan te beginnen. Je weet dat alleen oplettendheid, zonder enig religieus of metafysisch bijmengsel, je verder kan brengen.

Vraag: Wat is het koan-karakter in die uitspraken?

Antwoord: Een koan is een uitdaging, die in je gewone leven niet voorkomt – daarom krijg je hem van buiten, in dit geval van een meester. De uitspraken van de nieuwe fysica zijn zo tegengesteld aan wat je gewone ervaringen je willen doen geloven, dat je gedwongen bent je gehele ervaringswereld te betwijfelen. Je moet opnieuw beginnen en je kunt geen gebruik maken van het denken-voelen gebaseerd op oude ervaringen.

Vraag: Je zegt dat deze fysica-koan je alle haast ontnemt. Dat begrijp ik niet.

Antwoord: De uitspraken beschrijven met een minimum aan woorden universele wetmatigheden, die tijdloos zijn – ze golden, gelden en blijven gelden, terwijl ze zo geformuleerd zijn, dat wij vanzelf oplettend blijven. Wanneer het tot je doordringt dat ze steeds werken, ook in de tijd dat jij er niets van merkte, komt een gevoel van verwondering en ontspanning over je, die vanzelf aandachtig en ongehaast maakt.

Vraag: Heeft deze koan ook te maken met je persoonlijke lot?

Antwoord: Zodra je deze koan als richtinggevend in je leven gaat ervaren, merk je dat je persoonlijke leven, gebonden aan persoonlijke, afgescheiden ervaringen, niets van doen heeft met deze universele wetmatigheden. Het lijkt alsof je in het grote bestel iets aan het doen bent, dat die wetmatigheden niet erkent. Je gaat ervaren hoe je zelf de belemmering bent in het grote gebeuren. Dat maakt dat je je persoonlijke lot als ondergeschikt gaat ervaren.

Vraag: Heeft dat ook te maken met de leer van de wederbelichaming?

Antwoord: Er wordt gezegd, vanuit de oudheid, dat het erom gaat aan de wederbelichaming te ontsnappen. Het met de koan leven richt je aandacht op

het universele, zodat de reden van het terugkomen, die voortkomt uit jouw afgescheiden manier van leven, wegvalt en daardoor wordt wat vereffend moet worden zonder weerstand afgewerkt.

Vraag: Ik zie nog niet de praktische, dagelijkse consequentie van het met de koan leven.

Antwoord: Om dat te ervaren moet je het eerst doen. Wat verandert is de richting van je aandacht: wat voor een invloed oefen je uit, hoe en wat beïnvloed je, hoeveel herhaling is er in je leven? Dat zijn heel andere aandachtspunten dan je normaal met je omdraagt – daaruit komt een ander leven voort, vanzelf, zonder je iets voor te nemen.

Vraag: Ik ben al een tijd met een traditionele koan bezig en merk dat ik er telkens van afgeleid word.

Antwoord: Dat is heel begrijpelijk, want je moet jezelf eerst de draagwijdte van die koan duidelijk maken. Wanneer die draagwijdte nog niet duidelijk is, word je gemakkelijk afgeleid. Bij de koan van de nieuwe fysica is de draagwijdte direct duidelijk, waardoor de drang om te ontdekken wat daarvan in je eigen leven speelt een blijvend gegeven wordt – hoewel er natuurlijk ook dagen zijn dat je op de oude afgescheiden manier leeft. Maar je merkt dat gauw op en gaat dan weer verder met de koan, een onweerstaanbare kracht, die je al doende vernieuwt.

Vraag: Waarom zou de koan van de nieuwe fysica geschikter voor ons zijn dan een van de koans uit de zen-traditie?

Antwoord: Ons bewustzijn van nu is het laatst door wetenschap en techniek geconditioneerd en de begrippen die daar gehanteerd worden zijn voor ons het dichtste bij. Wanneer in dat begrippenstelsel een paradoxale keer komt, is dat voor ons veel meer omverwerpend, dan de meer religieus-filosofische koans uit het verleden. De koan uit de nieuwe fysica bestrijkt je totale dagelijkse leven, daar kun je niet omheen.

Je kunt hem laten liggen, maar dat is een andere zaak.

De vroegere koans waren in de tijd dat ze ontstonden een heel directe uitdaging – voor ons nu vraagt het vaak een inlevingsreis naar vroeger toe, die de directheid eraan ontnemt.

Vraag: Wetenschap en techniek hebben bij mij afstompend en verwarrend gewerkt. Moet daar nu een omvattende koan uitkomen?

Antwoord: Of je het wilt of niet, de beïnvloeding is er van dag tot dag en zij wordt steeds sterker. Weerstand bieden door je eruit terug te trekken, als je dat al kunt, helpt niet die algemene beïnvloeding te keren. Zoals altijd (dat gold ook voor vroegere tijden) is er maar één radicale werkwijze: het volledig accepteren, de implicaties zonder weerstand tot je door laten dringen, zien hoe je er op een voor jou vruchtbare wijze mee kunt omgaan zodat je je bewustwordingsweg kunt vervolgen, juist op het terrein waar je nu verzet.

Alleen zó blijf je midden in het geweld van onze tijd trouw aan de meditatie, die uiterste bewustwording waarin je ook nu nieuw en onschuldig kunt worden.

Het uiterlijke tao-zen is te beschrijven – het eigenlijke ontstaat vanzelf en blijft ontstaan als je het niet tegenhoudt.

Hetgeen beschreven wordt is een fictie en verwaait in de tijd.

Let op en het is er.

Het geeft niet waar je bent, thuis of op reis, bij jezelf of een ander – het eigenlijke is er en tracht je te vinden.

Lijden ontstaat door het reiken naar iets dat er niet is – je reikt zo sterk dat het je ontgaat dat het eigenlijke er al is.

Wat zich iedere dag herhaalt vind je ‘gewoon’, zo gewoon dat je het niet opmerkt – je ziet immers uit naar het ongewone, het verhevene. Daardoor ontgaat het je dat juist het gewone het rustige alleenzijn mogelijk maakt, de ingang tot het eigenlijke.

Sta stil en het openbaart zich.

12. Vanuit het geheel

Zoals je bent besef je maar een fragment van het geheel dat je bent. Dat komt door de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn naar een steeds grotere verzelfstandiging waarmee een toenemende afgescheidenheid gepaard gaat – het gevoel een volkomen afgescheiden ‘ik’ te zijn tegenover al het andere. Vroeger, in de middeleeuwen was dat anders; denk maar eens aan de vanzelfsprekende anonimiteit van de kunstenaars die de kerken van hun innige beeldhouwwerken hebben voorzien.

Vandaag zou het ondenkbaar zijn met zo'n overgave aan een groter geheel mee te werken zonder de eigen naam te willen vermelden.

Hoe en waarom die verandering in zelfgevoel tot stand is gekomen weten we niet; maar dit toegenomen gevoel van zelfstandigheid dat ons enerzijds een groter vermogen van onderscheiding en naamgeving heeft geschonken, heeft aan de andere kant veroorzaakt dat we ons moeilijk een onderdeel van een groter geheel kunnen voelen.

Deze grotere verzelfstandiging en de daarmee gepaard gaande afgescheidenheid maakt dat je meent dat wat in antwoord op prikkels van buiten *in je* bewust wordt ook *buiten je* is.

Je gaat ervan uit dat wat je ziet, hoort en ervaart werkelijk is, zonder te beseffen dat alleen de zintuiglijke prikkels zelf objectief verifieerbaar zijn, maar dat het gevolg – het opflitsen van het bewustzijnsbeeld – tot op heden een raadsel is.

Ook hoe deze bewustzijnsbeelden opgeslagen worden en hoe ze opgeroepen kunnen worden is ons in het hersenonderzoek nog niet duidelijk geworden.

Word je je hiervan bewust, dan heb je minder moeite met de oosterse opvatting die zegt: wat je meent buiten je waar te nemen, ontstaat in je bewustzijn zelf, zoals ook gedachten en ingevingen; die beelden in je zijn jouw werkelijkheid, jouw ervaring; doen alsof ze overeenstemmen met hetgeen buiten je is, is maya, illusie. Je leeft dus in een ‘zelfwereld’ die je van moment tot moment zelf schept en die alleen in de diepe slaap stil is – voor jou is er dan niets.

Gelukkig is er genoeg gemeenschappelijks in die ‘zelfwereld’, zodat je andere mensen kunt verstaan en met ze kunt praten. Maar het blijft zo dat je voortdurend uitgaat van een geheel eigen wereld, die alleen in jou bestaat.

Je bent dus vanuit een beperkt en afgescheiden bewustzijn in de wereld en je doet alsof die zelfwereld dé wereld is; terwijl je niet echt weet hoe dé wereld

eruit ziet.

Als je nu kennis neemt van de huidige opvatting in de top-wetenschap, de kernfysica, die zegt dat we de levensverschijnselen alleen maar kunnen verstaan vanuit het geheel, en daarbij bedenkt dat het geheel nog niet gekend is..., is dat beperkte en afgescheiden bewustzijn een onthutsende ontdekking. Herinner je je dat de mystici getuigen van een waarnemen waarin alles met alles samenhangt en elkaar voortdurend beïnvloedend doet veranderen, zonder dat het eigenlijke dat die voortdurende beweging veroorzaakt verandert. Daaruit komt het gevoel voort, dat je midden in een niet in de tijd vergaande wereld bent, die zich echter aan je zintuigen als delen van een steeds veranderende, vergankelijke wereld openbaart.

Als je dan uit onderzoek van hersenspecialisten en biologen weet, dat ieder levensverschijnsel de kenmerken van het geheel in zich draagt (bepaalde principes worden steeds weer teruggevonden; steeds uitgebreider in de hoger georganiseerde levensvormen), begin je te vermoeden dat je leeft in én vanuit een geheel waarvan je alleen dát ervaart, wat binnen je beperkte bewustzijnsvermogen valt, gemarkeerd door tijd en ruimte. De misvatting zit niet in het ervaren zelf, maar in het vanzelfsprekende gevoel dat die ervaring het geheel is, in plaats van een uiterst *beperkte* vertaling in ons bewustzijn van het voor ons onkenbare geheel. Je gaat in je eigenwaan zelfs zover dat je die vergankelijke vertaling, je zelfwereld, na je dood in een hiernamaals wilt doorzetten! Wat een verspilling van energie.

De eigenlijke uitdaging is te beseffen dat die 'zelfwereld' onze vergankelijke vertaling is van het onkenbare, de oorsprong. Door dat te beseffen kun je geopend worden voor het tijdloze, dat vergankelijk en onvergankelijk in één is. Maar daarvoor moet je zo stil en leeg kunnen zijn, dat dat andere, dat *niet vertaald kan worden* in je bekende ervaringswereld, zich aan jou kan openbaren.

Als je om je heen kijkt naar de techniek, de maatschappij of het onderwijs, zie je dat we doorgaan met ons nog verder te specialiseren, zodat we nog gemakkelijker vergeten dat onze deelvertaling het ons geleidelijk aan onmogelijk maakt het geheel 'wat altoos is' te beseffen!

Wil je het geheel terugvinden dan zul je het 'je bewust worden' moeten opvoeren en onderzoeken welke situatie nodig is om dat mogelijk te maken. In

die verdere bewustwording – de hoogste mogelijkheid voor ons als mens – wordt de verhouding van je ‘zelfwereld’ tot het geheel duidelijk – je begrijpt dan de tot nu toe voor jou merkwaardige verhouding van de zenmeester tot zijn eigen lichamelijke dood. Voor de zenmeester is zijn lichamelijke dood het uitgaan van een bewustzijnslicht in het stoffelijke; dit laat het geheel, van waaruit en waarin hij is, onverlet. Maar dit besef spoort hem wel aan om zolang hij nog over dat lichaam beschikt, het licht van die verdergaande bewustwording helder te laten schijnen, zodat zijn aardse leven een uitdrukking wordt van het geheel.

Een leerling die de meester naar de aard van de boeddha-natuur vraagt, wordt meestal hard aangepakt, om zo de cocon van vereenzelviging met de zelfwereld te doorbreken. De leerling die plotseling zijn zelfwereld kwijt is, komt in een leegte en kan daardoor geopend worden voor het geheel, van waaruit en waarin hij is. (Dat noemt men wel *satori*, plotselinge verlichting.)

Je kunt nu begrijpen waarom in vele religieuze stelsels en ook in vele richtingen van de zenmeditatie zo de nadruk gelegd wordt op de vernietiging van de zelfwereld. Die nadruk is jammer genoeg uitgemond in wilsmatige en martiale technieken, die voorbijgaan aan het inzicht en daarmee de oefening als alleen zaligmakend voorstellen.

Al het voorgaande benadrukt de oervorm van het za-zen, ontdaan van de formaliteiten die er later aan zijn toegevoegd. De oervorm zegt: word je intens en onafgebroken bewust van je adem, je houding en de energiecirculatie, dan word je vanzelf onttrokken aan die onrustige en wanordelijke wereld, die in gedachtenschokjes door je heen trekt.

Word je bewust van de leegte en stilte achter en door die zelfwereld heen. Het is een afspiegeling van het besef te zijn vanuit een onbegrijpelijk geheel in deze speciale vorm in tijd en ruimte, die je kent onder de naam die je nu op aarde draagt.

Wanneer dit inzicht, dat al eeuwen bestaat, je op je oefenweg begeleidt, heb je geen behoefte meer aan geboden en regels uit het verleden, die al zoveel verwarring hebben gesticht.

Je merkt dat je, als je niet leeft vanuit het geheel, het gevoel houdt dat ouder worden uitgaan is, doven, en daartegen verzet je instinctieve levenswil zich. Je bent dan verontwaardigd, geschokt of smartelijk bewogen, maar het inzicht

maakt pas duidelijk wat er eigenlijk plaats heeft en daarmee ordent het je leven buiten je om.

Je hoeft jezelf op geen enkele manier te dwingen, maar je alleen bewust te worden hoe je leeft; in hoeverre je je nog vereenzelvigd met dat deel van het geheel dat je 'ik' noemt.

Dat leven 'vanuit het geheel' mag dan niet in de taal zijn uit te drukken, het is zo duidelijk dat het alles doortrekt, dat je in vreugde het vergankelijke ervaart. Het sterven van het lichaam krijgt zijn plaats, waardoor alle dramatiek verdwijnt – het sterven van het 'ik' heeft plaats in het volgehouden za-zen, waarin het besef van de eenheid van lichaam en geest uitmondt in het gewaar zijn van de grote eenheid.

Zolang je alleen maar in die zelfwereld was, was je afhankelijk van de omstandigheden, de wisselingen van het lot en je relatie tot anderen, maar nu je dit alles vrijwillig en in vreugde losliet, ben je je gewaar van het onuitsprekelijke geheel.

Jij bent *het*.

Vraag: Hoe werd je je er ooit van bewust dat je vanuit een fragment leefde?

Antwoord: Deels door een aangeboren verwondering, deels door wat de overlevering uit de religieuze geschiedenis van de mensheid erover vertelt. Die verwondering werd door de aanwezige antwoorden niet gestild, alleen een eigen onomstotelijke ervaring gaf uitsluitel.

Vraag: Maar h^oe werd je je daarvan bewust?

Antwoord: Als je je verwondert, sta je stil bij wat er is en het vanzelfsprekende verdwijnt uit je gewoonte-ervaring. Dat stilstaan ontledigt je, waardoor het aangeleerde verdwijnt.

Als dat meermalen gebeurt word je nog gevoeliger voor die verwondering; dan ga je merken hoe er naast je denken-voelen nog iets anders is. Dit andere krijgt dan je grootste belangstelling.

Je vraagt je af hoe je dat 'openstaan' kunt bevorderen en je merkt dat je het mechanisme van je bewustzijn zult moeten bestuderen; dat betekent aandachtig en stil zijn bij alles wat je doet. Door die aandacht word je zo stil dat je niet meer gehinderd wordt door het aangeleerde; vanuit het niet-weten ervaar je de wereld en jezelf ineen.

Vraag: Geldt wat je zegt voor alle mensen?

Antwoord: Ja. Maar er zijn werelddelen waar voedsel en onderdak zo bitter ontoereikend zijn, dat de mensen al hun tijd nodig hebben om te overleven.

Daar is nauwelijks tijd voor die verwondering.

Maar voor ons die in een bevoorrechte positie leven is dat juist een ‘zweepslag’ om aandacht te geven aan die verwondering.

Vraag: Hoe ben je ertoe gekomen za-zen te doen?

Antwoord: Ik kwam met za-zen in aanraking toen alle omschrijvingen van het Onuitsprekelijke voor mij als een ‘er-om-heen’ voelden.

Van za-zen werd gezegd dat het uitsluitend om een onmiddellijke ervaring ging. Ik ging oefenen en ik merkte dat mijn aandacht veranderde. Dat gaat nog steeds door.

Vraag: Hoe werd je je bewust van wat jij de zelfwereld noemt?

Antwoord: Bij het aandachtig worden stuit je onherroepelijk op de zelfwereld die de verwondering onmogelijk maakt; je ontdekt hoe die zelfwereld ontstaat en wat haar in stand houdt.

Vraag: Ik begrijp nog steeds niet hoe je je vanuit het fragment bewust kunt worden van het geheel.

Antwoord: Ik ook niet. Ik kan alleen constateren dat het werkt zoals ik het beschreven heb en dat je vanzelf aandachtig wordt voor alles wat er gebeurt, wanneer je gaat twijfelen aan je manier van waarnemen; dat maakt je stil en leeg, zodat het geheel tot je door kan dringen.

Vraag: Je hebt wel eens gezegd, dat iemand die zich alleen als fragment bewust is, een soort zelfmoord meedraagt. Dat snap ik niet.

Antwoord: Als je niet beseft dat je vanuit het fragment leeft, ben je ten eerste een gevaar voor het geheel, omdat je er geen rekening mee houdt; maar daarnaast ken je je eigenlijke wezen niet, dat vanuit het geheel is. Vanuit dat fragment schaad je ongewild en ongeweten het geheel dat je bent.

Vraag: Welke garantie heb ik, dat wat jij zegt niet ook maar een deel-bewustwording is?

Antwoord: Geen enkele; je kunt alleen voor jezelf de proef nemen en zien wat er gebeurt. Misschien verloopt het proces van verwondering bij jou anders,

maar als je oprecht en zonder aarzeling erop ingaat, zul je begrijpen wat hier gezegd is.

Vraag: Hoe is, wat jij de ‘zelfdwang’ noemt ontstaan?

Antwoord: Op het moment dat je ontdekt in een zelfwereld te leven, zul je je van die zelfwereld willen ontdoen. Je gebruikt dan je wil om dat te bereiken. Je vindt ook technieken die je daarbij kunnen helpen en je bent, zonder je daarvan bewust te zijn, bezig iets voorafgestelds te bereiken! In dat pogen vernietig je kostbare energie, die je juist zo nodig hebt om tot transformatie te komen.

Vraag: Betekent dat, dat aan het lichamelijk sterven het sterven van de zelfwereld vooraf moet gaan?

Antwoord: Voor zover ik heb kunnen nagaan, kan die overgang van het fragment naar het geheel alleen maar in dit lichaam plaatsvinden, of zoals de overlevering zegt: sterven aan dit leven, in dit leven, kan alleen bij volledig bewustzijn en daarmee kom je los van het wiel van oorzaak en gevolg.

Vraag: Je hecht dus toch aan de overlevering?

Antwoord: Het ongeluk is dat, wanneer wij de overlevering lezen met ons fragmentarisch bewustzijn, we het ook fragmentarisch interpreteren en dus vervalsen. De uitspraken komen immers van hen, die héél waren! Besef je wat dit betekent?

Vraag: Er is nu zoveel gezegd, dat de kern voor mij vervluchtigd is. Kun je het nog een keer kort vertellen?

Antwoord: De kern is, dat je leert letten op de verwondering die je soms onverwacht overkomt; dat je het niet afdoet als iets vreemds.

Door die verwondering komt een proces op gang dat steeds verder gaat. Die verwondering is het proces, maar heel aarzelend, vragenderwijs. Geef je volledig en bij voortduring aandacht aan die verwondering dan wordt het proces autonoom – jij bent nu alleen getuige. De overlevering noemt dit onder andere de woestijnfase, het alleen zijn met God, de extase van de eenwording. Maar het beslissende is het aandachtig blijven.

Vraag: Waarom oefenen we in groepen, terwijl die verwondering een zuiver individuele zaak is?

Antwoord: In de groep wordt onze individuele inspanning door het gelijkgericht met meer mensen bezig zijn versterkt. Bovendien zal de leraar steeds nieuwe

aspecten van het kernproces aan de orde stellen, zodat je inspanning, ook thuis en in het dagelijks leven, meer gericht kan zijn.

Tao-zen is in de kus en de schreeuw – leer het horen; oefenen is je steeds verder verzamelen, niet zoeken.

Luister naar wat je hindert – blijf erbij; het wil door je heen.

Kun je zo weinig worden dat het eigenlijke bij je kan?

Grijp het en het ontgaat je, noem het en het wordt stom, doe niets en het vervult alles.

13. Op de vlucht

Zonder dat je het weet ben je steeds op de vlucht voor jezelf. Je wordt zo in beslag genomen door alles wat er buiten je gebeurt: in de situatie van het moment, de relatie tot een ander of de dingen om je heen, dat je niet opmerkt dat alles waarvan je je bewust wordt – en dat zijn alle ervaringen die van buiten op je af komen of binnenuit gewekt worden – in jouw bewustzijn gebeurt. Je zintuigen leveren de prikkels, die in je bewustzijnscentrum worden omgezet tot beelden, die je ervaart. Wat *gebeurt* is buiten je, maar de *ervaring* is in je. Doordat je niet opmerkt wát er eigenlijk in een onvoorstelbaar kort moment allemaal *in je* gebeurt, beleef je de ervaring als was die buiten je – net als in je dromen waarin je jezelf van alles voortoverft om het dan te ervaren, waarbij degene die je dit voortoverft niet in het beeld komt.

Je zou ook kunnen zeggen: je ervaart van alles en bent zelf afwezig.

Wat volgt uit deze onnauwkeurige waarneming?

Dat je afhankelijk wordt van alles wat je ervaart; je leeft en bent gevestigd in je ervaringen die zich in jou voordoen, zonder te beseffen dát ze in jou plaats hebben. Zo is je aandacht altijd naar buiten gericht en ontgaat je het eigenlijke wat gebeurt. Dat laatste betekent dat degene die ervaart (eigenlijk degene die het je mogelijk maakt te ervaren) er voor jou niet is, wat weer betekent dat de middelaar die door de momentele stemming en vorige ervaringen alle ervaringen kleurt, onzichtbaar is en niet ervaren wordt.

Je mist dus je eigenlijke tehuis, daar waar alles gebeurt, je leven lang, en je meent afhankelijk te zijn van de situaties, de mensen, en de dingen die je omringen.

In het za-zen, recht op en wakker, met de adem beneden en de energie stromend, kun je opmerken dat jijzelf er bent los van alle ervaringen; dat je lichaam, zoals het daar stil ademend is, een werkelijkheid is, die ervaren kan worden. Je gaat dan ook merken hoe weinig je van dat tot nu toe onzichtbare en niet-ervaren iets waarin alles gebeurt, kent.

Als je daar aandachtig op ingaat merk je ook dat je kunt verblijven in die stille mens op zijn kussen; je beseft voor het eerst in je leven dat je bij jezelf kunt zijn, rustig, ongehaast, in volle aandacht voor wat er in je en buiten je gebeurt. Dat is een totaal andere situatie dan die waarin je normaal bent, waarin je wel

ervaart maar degene die ervaart overslaat. Je merkt nu ook dat die oude werkwijze in je bewustzijn maakte dat je eigenlijk altijd op de vlucht was; op de vlucht voor je eigen werkelijkheid, die zo dichtbij is dat je er haastig overheen stapte zonder dat te beseffen.

Door hetgeen je je in za-zen bewust wordt, ga je nu én de ervaring én degene die ervaart ervaren, waardoor een volledige ervaring ontstaat; een volledigere ervaring, die je, zonder dat je je er voor hoeft in te spannen, een grote rust en aandacht schenkt en je ook losmaakt van die ongezonde afhankelijkheid van wat voortdurend buiten je en ook in je gebeurt.

Je ervaart vanuit een meer samenhangende, meerzijdige basis die je ongehaast, zonder vluchtneiging, op alles in doet gaan, nadat je eerst volledigiger toegelaten hebt.

Je blijft je eigen werkelijkheid, die het lichaam en het bewustzijn ineen is, voortdurend ervaren, waardoor wat daarin en daaraan gebeurt niet meer oppermachtig is. Je bent niet meer, ongeweten, op de vlucht voor je volledige werkelijkheid. Je ervaart nu dat die volledige werkelijkheid er is vóór de ervaring erin, zodat het onmogelijk is op de vlucht te zijn voor iets dat er gewoon is!

Het gaat dus om het blijvend ervaren van de werkelijkheid van lichaam en bewustzijn ineen, vóór welke ervaring dan ook.

Je daarin oefenen en daarnaar te leven wordt nu je vanzelfsprekende, want levend ervaren, richtsnoer.

Vraag: Ik begrijp het op-de-vlucht-zijn niet, al voel ik altijd wel een bepaalde gejaagdheid.

Antwoord: Als je je van jezelf bewust wordt bij het doen van dingen, merk je vanzelf dat je steeds bezig bent het ene af te krijgen om het volgende te kunnen doen.

Dat niet aanwezig zijn in het moment zelf wordt in de hand gewerkt doordat vrijwel iedereen gedachteloos meer op zich neemt dan hij *bewust*, dus met volle aandacht, kan volbrengen. Je zou ook kunnen zeggen dat je steeds probeert weg te komen van waar je bent of mee bezig bent, om maar op tijd dat andere te kunnen gaan doen – waarmee je dan weer precies hetzelfde doet!

Je blijft je dus steeds van het moment waarin je bent bewegen naar wat nog komen moet en daarmee ontloop je de werkelijkheid van *nu*, die natuurlijk veel meer is dan de feitelijke handeling die je verricht! Die veel meer omvattende

werkelijkheid van je beleving – zowel van de handeling of het werk zelf als van het gaan van je adem en de spanning of ontspanning van je lichaam – kan alleen maar tot je doordringen als je je werk doet in een tempo, dat toelaat er helemaal bij te zijn.

Die langzame, alle mogelijkheden aftastende aandacht laat niet alleen het werk tot zijn recht komen, maar schenkt ook de kans om zelf tot vervulling te komen.

Vraag: Hoewel ik begrepen heb wat je vertelde, blijft het op een of andere manier abstract voor me. Kun je er nog eens op ingaan?

Antwoord: Je bent er zo aan gewend om niet bij je ervaring van het moment te zijn, bij je gedachten en gevoelens, dat het rusten in je directe werkelijkheid van het moment ook abstract voor je moet zijn. Alleen door aandachtig oefenen in het erbij zijn bij eenvoudig, onschuldig werk als koken, afwassen, opruimen, schoonhouden en onderhouden van het vele dat in een huis moet gebeuren, ga je de druk en gejaagdheid, het ontvluchten van het moment zelf ontdekken. Wanneer je dan op den duur kans ziet door aandachtig in je houding en adem te verblijven, in het moment zelf te zijn, ervaar je die directe, eerste werkelijkheid van het moment zelf – dan wordt je huidige schijnwerkelijkheid abstract.

Vraag: Is dat niet onmogelijk saai, zo alleen maar jezelf te beleven, terwijl er voortdurend nog zoveel gebeurt in de wereld?

Antwoord: De kwaliteit van je beleving bepaalt de ervaringswaarde ervan. Nu snoep je snel iets van alles wat in je omgaat en meet je je prettig voelen af aan de hoeveelheid indrukken, voorvallen en voorstellingen die in je omgaan. Zodra je – door je aandachtig in het moment zijn – door dat vliesje schijnbeweging bent heengezakt, merk je eerst in wat voor stille volheid je terecht komt. Het wonderlijke is dan, dat alles om je heen kleuriger, vitaler en nieuwer is geworden, alleen doordat jij van observatiewijze veranderde.

Vraag: Heeft dit ook te maken met angst en agressie?

Antwoord: Natuurlijk, in die wereld van steeds verschuivende gevoels- en gedachtenschokjes en onafgemaakte belevingen is geen werkelijke voldoening of rust te vinden; als je dan bovendien op een gegeven moment gedwarsboomd wordt, wil je dat wat je hindert vernietigen.

Angst kan ontstaan omdat je voelt dat die oppervlakkige bestaanswijze geen echte grond heeft – je bent bang erdoor te zakken; dat wat echte grond heeft ken je nog niet in het bekende leven.

Vraag: Dan wordt het za-zen dus van levensbelang?

Antwoord: Ja, als je het met zoveel inzet doet, dat je de oppervlakkige werkwijze in je bewustzijn gaat opmerken en je de moeite en de tijd neemt om naar binnen te luisteren, zodat de tot nu toe onopgemerkte stilte je kan ontvangen.

Vraag: Houd je, als je zo bezig bent, nog wel belangstelling over voor anderen?

Antwoord: Natuurlijk, pas dan is er ruimte en aandacht in jezelf voor wat een ander is, hoe hij gericht is, wat er van hem uitgaat. Vroeger ontging je dat meestal.

Vraag: Maar je bent toch voor meer in het leven dan alleen maar opmerkzaam je eigen leven leven? Er moet waarachtig nog wel meer gebeuren.

Antwoord: Juist omdat er nog zoveel aangepakt moet worden is het van levensbelang dat er in wat je doet geen sporen van agressie, angst en zelfbescherming verborgen zijn. Dat het gebeurt in belangeloze, liefdevolle aandacht. Daarvoor zul je die lange weg moeten gaan. Het is niet anders.

Vraag: Maar je stelt dan intussen wel uit direct aan te pakken!

Antwoord: Je zegt dit omdat je er nog niet echt op in bent gegaan, anders zou je weten dat je vanuit die stille werkelijkheid in jezelf aldoor ter beschikking bent om te doen wat nodig is. Je bent zoveel gevoeliger voor alles wat gebeurt, dat je vanzelf (maar zonder ophef) het nodige doet.

Vraag: Je stelt dat het wezenlijke werk in aanleg in jezelf gebeurt en niet in de wereld – ben je dan niet teveel met jezelf bezig?

Antwoord: Ook werk in de wereld begint bij jezelf – alleen merkte je je eigen kwaliteit in dat werk niet op. Zodra je echt gaat oefenen, merk je hoeveel onnodigs en soms schadelijks er bij dat werk in de wereld meekomt doordat je je nog niet ontdaan hebt van het onrustig overbodige dat nu nog in alles doorwerkt.

Dat je zult werken in de wereld is duidelijk: door het oefenen is het een vanzelfsprekende behoefte geworden, iets dat op een natuurlijke wijze tot je komt – nooit een verplichting.

Voorwaarde blijft: die rust en dat stille gewaarzijn tot je toe te laten waarin het overbodige, het zenuwachtig vragende verdwenen is. Die rust en dat gewaarzijn kunnen nooit passief zijn. Oefen en je merkt het.

*Zodra je gaat doen, zeggen of schrijven is er die kleine verwachting en opwinding vooraf – merk je wel dat die je aandacht versmalt?
Als je gaat beseffen hoe je bezig bent en de betekenis ervan dringt tot je door, word je vanzelf stil en aandachtig in je actie – daarin kan het onbedoelde meekomen.*

14. Heel dichtbij

Als je vaak genoeg gemerkt hebt dat het anders is dan je verteld werd en je door je ouders is voorgehouden, anders dan je leraren je hebben duidelijk gemaakt en het in de boeken geschreven staat, dat eenzaamheid en verdriet, dat onbegrepen zijn en door anderen terzijde geschoven worden meer voorkomt dan geaccepteerd worden zoals je bent – als dat alles op een moment bij elkaar komt en je overweldigt begin je je af te vragen of dit wat je nu duidelijk is geworden iets te maken heeft met wat er in de grote wereld, die je via de media bereikt, plaatsvindt.

Ook daar nemen wantrouwen, agressie en onderdrukking, uitbuiting en armoede, honger en haat, een groter deel in van het totale gebeuren dan in vrede en met wederzijds respect voor elkaar leven, waarbij men het samen volbrengen van de gemeenschappelijke taak belangrijker vindt dan het afgescheiden zoeken van het eigen heil.

Als je dan weer terugkijkt naar jezelf, merk je dat in het klein, maar even destructief, diezelfde neiging aanwezig is om je eigen leven voor te laten gaan bij dat van anderen.

Misschien herinner je je dan, want dat is een oud gegeven, dat aan de wortel van de hele schepping de oerimpuls van zelfhandhaving en voortplanting ligt; twee enorme krachten die ook in jou werken. Zelfhandhaving die je eigen leven en belangen, voorliefdes en meningen, doet voorgaan bij die van anderen – en de impuls tot voortplanting die het liefdesspel oproept en in het verlengde daarvan het fundament vormt voor het volledige samenleven met een ander.

Als je dan overziet wat de mensheid al die eeuwen door geprobeerd heeft, blijkt dat we niet verder zijn gekomen dan een poging deze twee krachten te kanaliseren tot een leefbaar geheel via wetten, afspraken en verdragen – we weten ook dat het ons op die manier niet gelukt is. Oorlogsdreiging en -inspanning, geweld en agressie, uitbuiting, armoede en honger teisteren de wereld in veelvoud. De vraag blijft onbeantwoord wat we daar werkelijk aan kunnen doen én wat ons aandeel is in dat totale gebeuren, of hoe die krachten in ons werken.

Je gaat dan merken dat veel dat je zomaar deed, spontaan en zonder nadenken, gestuurd werd door die krachten van zelfhandhaving en voortplanting. Het wordt je duidelijk dat in die zelfhandhaving vanzelf de verdediging, het willen

bewaren en doorzetten van wat je 'ik' noemt, centraal staan. Die onopgemerkte neiging laat de ander, met zijn heel eigen wereld, geen plek. De ander is een ander, een vreemde, die wel tot een vriend kan worden, maar slechts tot een bepaald punt. En ook in de liefdesrelatie, in gang gezet door de oerimpuls tot voortplanting, herneemt de afscheidingskracht, vaak als een dief in de nacht, haar recht. Juist daar, waar in eerste aanzet een pure en zelfvergeten beleving alles doordringt en verandert, herneemt het proces van in bezit nemen heel geleidelijk en onbewust zijn loop, en schermt af wat open was en verdeelt wat heel was.

Om het begin van de hier aangeduide processen te leren kennen zul je heel direct op je wijze van ervaren moeten ingaan.

Als je probeert je wijze van ervaren beter, bewuster te leren kennen, kom je vanzelf in een diepere laag van je bewustzijn waardoor het je duidelijk wordt dat de zucht naar kennis, invloed en bezit en je pogen mensen aan je te binden, alle voortkomen uit die twee enorme krachten die tot nu toe, omdat ze onbewust waren, ongehinderd konden werken. Je zult merken dat het ervaren uit meer componenten bestaat, die je slechts na lang en zorgvuldig ermee bezig zijn, op een stille en ontspannen manier iets meer leert onderscheiden.

Het zintuiglijke traject van een ervaring van buiten af is nog een vrij duidelijk zaak, maar de ervaringswerkelijkheid van de bewustzijnsbeelden, gekleurd door associaties en gevoelens, is nog steeds een mysterie, waarvan wij alleen de *gevolgen* kennen in onze wijze van doen en waarderen. Je merkt dan dat het bewust maken van het ontstaan van een ervaring een kunst is die je niet bezit. Je zou kunnen zeggen dat de moeilijkheid is, zo geconcentreerd aandachtig te zijn dat je het signaal van buiten kunt onderscheiden van jouw interpretatie ervan in een bewustzijnsbeeld – je bewustzijnsbeeld dat gekleurd is door de associatieve ervaringen uit het verleden.

Nog nauwkeuriger: is je ervaring hoofdzakelijk interpretatie met alleen het signaal als aanleiding of is het voornamelijk het actuele signaal en een weinig interpretatie?

Je zult je moeten bekwamen in het aandachtig waarnemen van hetgeen gebeurt als je ervaart, zonder door de emotionele lading van de ervaring zo meegenomen te worden, dat je buitenspel komt te staan.

Omdat de snelheid van vermenging van signaal en interpretatie zo groot is, dat je er zelden of nooit bij kunt, kun je door echte belangstelling voor dit alles je wel herinneren hoe het toeging op momenten dat er *geen of weinig signalen* binnenkwamen.

Je merkt dan dat de geest in die stille momenten onrustig is en op zoek naar ervaring – wat gelijk staat met verder en verhevigd bewegen.

Anders gezegd: je zult rustig en ongehaast, niet afgeleid door de onrustige grijperigheid van je geest, op dit hele innerlijke gebeuren moeten ingaan. Zelfs dit onderzoek, dat nog maar een eerste stap is, gaat uit van een verworvenheid die je niet bezit.

De vraag is nu of je door oefenen leeg, stil en argeloos kunt worden of niet! Hiermee ben je bij de basis van meditatie aangeland – zonder omwegen en alleen door opletend op het proces in jezelf in te gaan.

Als je probeert die stille argeloze toestand van de geest te bereiken op een van de aanbevolen manieren, merk je al gauw dat de *bedoeling* die toestand te bereiken je nu juist verhindert ertoe te komen. Je merkt, dat je in stille afzondering juist een macht van gedachten en voorstellingen oproept, die je ongewild maar zeer doeltreffend bezighouden en je kunt alleen maar hopen door jarenlang te zitten eens uit die wervelende kolk van voorstellingen te komen – soms door aanbevolen of zelfopgelegde dwang of door fysieke uitputting, die je er tijdelijk buiten plaatst.

Maar inzicht in de werking van je geest geeft een andere weg aan.

Je weet door opletend waarnemen dat je òf ervaart of denkt. Beide tegelijk is onmogelijk. Ze sluiten elkaar uit. Als je denkt, ervaar je niet meer en als je ervaart is er geen plek voor gedachten of voorstellingen. In die stille afzondering, waarbij je de indrukken van buiten tot een minimum gereduceerd hebt, moet je iets hebben dat je *voortdurend laat ervaren*. Van oudsher zijn hiervoor verschillende technieken ontwikkeld die naar hun aard en werking kunnen worden samengevat als ten eerste het ononderbroken ervaren van adem en houding en de wisselwerking daartussen, het za-zen, soms nog aangevuld met een mentaal aandachtspunt, de koan.

Dan is er de meditatie in beweging, tai chi en verwante bewegingsoefeningen, die met de beweging als aandachtspunt en de durende ervaring in die beweging als helper voor een gedachten- en voorstellingsvrij gebeuren zorgen.

Daarnaast is nu die zeer oude, weer ontdekte werkwijze binnen bereik gekomen, namelijk het bewust maken van de energiecirculatie met zijn vertakking naar adem, houding en beweging, zoals in de taoïstische oefeningen die tussen de zeven- en achtduizend jaar oud moeten zijn, maar die voor het menselijk organisme en bewustzijn nog steeds gelden.

Wat hier opgesomd wordt zijn de hoofdweringen, die ongetwijfeld met accentverschuivingen in weer andere meditatietechnieken zijn terug te vinden. Ik denk ook aan de dansoefeningen, bijna ballet, van Gurdjieff, die teruggaan op de derwishdansen van de soefi's en gesteund worden door een onvoorwaardelijk gezag van de leraar of leider, of naar de verschillende yoga's, die eenzelfde autoriteit van de leraar veronderstellen, en ook de mantra- en mandala-meditatie.

Misschien dat we in onze tijd een combinatie kunnen vinden waarin alle elementen zijn opgenomen en waarin het inzicht in de werking van de menselijke geest als motor fungeert, die het mogelijk maakt *zonder dwang* te oefenen! Als je iets echt inziet, behoeft je jezelf niet te dwingen. Dwang komt voort uit het willen bereiken in de toekomst, niet uit actueel inzicht dat tijdens het doen actueel blijft.

Terug naar het vinden van een meditatiewijze waarin het ervaren centraal staat en de constatering dat er òf ervaren wordt òf voorstellingen en gedachten zijn. In zo'n meditatiewijze moet het ervaringselement groot genoeg zijn om ons buiten gedachten en voorstellingen te houden. Naast het kunnen wegraken in de adem, dat een lange training vereist, blijkt het bewust maken van de energiecirculatie en daardoor het blijvend ervaren van de energiestroom een natuurlijk middel te zijn dat ons vanzelf onttrekt aan de wervelingen van gedachten en voorstellingen.

Dit 'in de energiestroom staan' wijzigt, in het begin tot je verwondering, ook je verhouding tot de grote driften van zelfhandhaving en voortplanting. Het steeds weer jezelf ervaren in de kracht van het 'er zijn' maakt het je mogelijk de krachten van zelfhandhaving en voortplanting in hun meest elementaire werking in jezelf op te merken, zonder dat je er *automatisch* aan ondergeschikt bent.

Door deze gecombineerde energie-, adem-, houding- of bewegingsoefeningen word je in staat gesteld een hoger zelfbewustzijn bij je onderzoek in werking te stellen, zonder dat je jezelf op enig moment dwingt.

Dat niet dwingen is van het hoogste belang, want in vrijwel alle meditatietechnieken komt er dat moment van zelfdwang waar door het levende doen uit echte belangstelling wordt vervangen door het doen uit plicht – en omdat je uit de stroom van het levende bent gevallen is het een bittere en grandioze verspilling van kostbare levensenergie.

Mij valt in dit verband een gezegde van Daisetz Teitaro Suzuki te binnen, die zegt: Zen is met plezier doen wat je te doen hebt.

We zijn nu rustig onderzoekend heel dichtbij onszelf gekomen en zien dat wat in vele religies op mentale of emotionele wijze wordt gepredikt, teruggaat op de bovengenoemde werkingen in de enkele mens.

Dit onderzoek, op gang gehouden door een zich steeds vernieuwend inzicht, kan per definitie nooit verharden tot een formule voor eens en altijd. Het is een voorzichtig en waakzaam zich aanpassend verdergaan – steeds heel dichtbij en *daarom* in blijvende voeling met het grote gebeuren om ons en in ons. Een blijvende, onomkeerbare revolutie in de wereld – in onszelf.

Vraag: Je zegt dat je om de basisdriften te leren kennen, eerst je wijze van ervaren moet kennen. Hoe heb je dat ontdekt?

Antwoord: Het is duidelijk dat je oordeel, waardering, handeling en leefwijze gebaseerd zijn op de ervaringen die je hebt opgedaan, waarbij kennis een systematische en geordende interpretatiewijze van die ervaringen is.

Als dat duidelijk is, vraag je je af wat voorafgaat aan je levensinstelling: als je in het ervaren iets ontgaat, werkt dat noodzakelijk door in je hele leven – het is dus van levensbelang wakker en zorgvuldig te zijn in dat ervaren. Je kunt ook merken dat er een bepaalde onrust in je geest is, die je verhindert zorgvuldig op de signalen van buiten of van binnen in te gaan. Die flakkerende en niet ontvankelijke wijze van luisteren, kijken en voelen, die je bij aandachtiger waarnemen opmerkt, zet je er vanzelf toe aan naar een situatie te zoeken waarin dat minder optreedt. De roerloze aandacht op je kussen is zo'n situatie. Dan kun je het onrustige bewegen van je geest intiemer leren kennen. In die situatie merk je ook dat je het onrustige bewegen niet stil kunt krijgen – dat dwang alleen maar een moment van gespannen niet-bewegen oplevert. Als je dat hebt vastgesteld zoek je naar momenten waarin er wel een rustige, ongestoorde aandacht is; en je merkt dat tijdens ervaren waarbij er geen behoefte is er nadien over te denken, de aandacht rustig en ononderbroken is.

Die natuurlijke, rustige toestand wordt dan je maatstaf. Daaraan weet je voortaan of je wel of niet aandachtig bent.

Je ziet, dat alleen jezelf bewust worden hoe je geest werkt voldoende is om je op het spoor te brengen van de meest ingewikkelde werkingen en ook van hetgeen daar allemaal uit volgt. Je hebt hierbij nog geen enkele werkwijze van buiten geraadpleegd! Je voortgang in bewustworden zal worden bepaald door een steeds verder reikend inzicht in wat er allemaal in je geest plaatsheeft.

Vraag: Zoals je het ons vertelt, lijkt het een vanzelfsprekend, zich snel voltrekkend proces van waarneming en verwerking. Is dat zo?

Antwoord: Het zou zo kunnen zijn, als wij niet zo gehinderd werden door die onrustige, gretige en haastige beweging van ons bewustzijn, die maakt dat ieder onderzoek telkens weer onderbroken wordt. Daarom zijn van oudsher ook steeds oefeningen aan de lichaamskant te hulp geroepen, om dáár, iets meer verwijderd van de onrust van de geest, te oefenen. Omdat lichaam en geest één geheel zijn, zal een tot rust gekomen lichaam vanzelf een rustige en ontvankelijke geest oproepen.

Als je echt inziet dat je één geheel bent, zul je nooit proberen een onderdeel afzonderlijk te ontwikkelen, zonder te letten op wat er verder gebeurt!

Je werkt, van welke kant je ook begint, altijd aan het geheel, aan je eigen geheel en daarmee aan het geheel van de wereld, aan de wortel van wantrouwen, zelfhandhaving en daaruit voortkomende destructie.

Vraag: Sommige leraren zeggen: ga maar zitten en je zult het ontdekken. Ben je het daarmee eens?

Antwoord: Ja, het is hetzelfde advies, waarbij ik bovendien tracht de werkwijze duidelijk te maken, zodat je met inzicht zult zitten – waardoor je minder gauw tot oefenen uit plicht komt!

Wanneer je – door wat ik duidelijk maakte en door je eigen waarneming – oefent, zul je steeds het verband tussen jouw oefening en de wereldsituatie ervaren. Dat geeft een urgentie, die anders kunstmatig door dwang of gehoorzaamheid moet worden opgebracht.

Vraag: De door jou aanbevolen meditatiewijze is losgekoppeld van het alleen maar zitten van het soto-zen. Is daar geen tegenspraak in?

Antwoord: Nee, ik maak duidelijk dat meditatie je hele leven aangaat. In de kloosters die opzettelijk, maar daarom wel kunstmatig, buiten het gewone leven

gesteld zijn, is het meditatief leven veilig gesteld. Hoe je zult zijn als je dan weer in het gewone, onrustige en verwarde leven terecht komt, is een groot probleem.

Vraag: Vraag je niet teveel van ons, als je ons midden in dat veeleisende en onrustige leven laat oefenen?

Antwoord: Ik laat jullie oefenen in een situatie die je in staat stelt de beweging van de geest zoals die normaal is, te leren kennen. Dat is een levensechte situatie, die de urgentie en de werkelijke obstakels duidelijk doet zijn. Je oefent door steeds nieuwe ontdekkingen, die je wakker en alert houden.

Vraag: Wat is de plaats van de energiecirculatie-oefeningen in het traditionele za-zen?

Antwoord: Door die oefeningen leer je gemakkelijker een toestand van zelfgevestigd zijn kennen. Het komen en gaan van gedachten, het opkomen van begeerte en je oordeel daarover, en al die andere werkingen kunnen vanuit een kalme, ongestoorde situatie toegelaten worden.

Daar komt bij, dat ik van mening ben dat eens in China soortgelijke oefeningen tot de zentraining hebben behoord.

Vraag: Wat is ‘stil kunnen zijn’, waarover zo vaak gesproken wordt in dit verband?

Antwoord: Stil zijn is zo open en volledig ervarend zijn, zonder associatieve gedachten – dat niets anders je beweegt dan het bij het momentele gebeuren aanwezig zijn. Je bent er, je neemt deel, zonder voorkeur voor of afkeuring van wat er gebeurt.

De stroom van het leven gaat ongehinderd voort, zelfs versterkt door jouw aandachtige deelname.

Geloof niet wat je gezegd wordt – ‘dat’ in je hart spreekt als al het andere stil is; niet voordien.

15. Dwang en inzicht

Zoals je bent leef je, geweten of ongeweten, uit een grote levensdrang. Alleen geesteszieken of mensen met een groot lijden ervaren deze levensdrang niet of nauwelijks. Deze levensdrang dwingt je onbewust je door te zetten, je uit te drukken en te verwerklijken. Als je grote gaven meegekregen hebt of in goede omstandigheden verkeert, verloopt je leven als een klinkend lied.

Natuurlijk zijn er tegenslagen en teleurstellingen, maar de hoofdtoon is er een van verwerklijking.

Zodra er iets gebeurt dat de verwerklijking een halt toeroept – een crisis, het weggaan of sterven van een geliefde, het wegvallen van vermeende mogelijkheden – ben je diep teleurgesteld. Het grootste deel van je leed en verdriet en angst, het willen afwijzen van de dood, gaat terug op deze eerste en fundamentele teleurstelling.

Zelden beseft je dat naast die allesdoordringende levensdrang er ook nog een ander principe in je werkt – dat je meestal niet ervaart. Dat tweede principe doet zich soms pas voelen tegen het einde van je leven, wanneer de zintuiglijke indrukken in kracht afnemen en je je min of meer verwerklijkt hebt. Dan begint het besef te dagen dat er nog iets anders in je is, naast die verwerklijking van je leven; als je dan niet te uitgeblust bent, begin je daar aandacht aan te besteden.

Er zijn slechts weinig mensen bij wie al heel vroeg het besef van die tweede werkelijkheid in hun bewustzijn komt; zij die onder de snelle en oppermachtige levensdrang iets opmerken dat anders is en ook energie geeft, de religieus begaafden die buiten hun eigen toedoen ervaren dat dat andere het belangrijkste in het leven is. Normaal blijft dat besef alleen maar een vaag vermoeden.

Soms wordt het even actueel door een crisis of groot verlies, maar meestal herneemt die primaire levensdrang snel zijn alleenheerschappij.

Dat betekent dat je je zelden of nooit bewust bent van je vergankelijkheid, van de tijdelijkheid die zich van geboorte tot dood in steeds andere vormen herhaalt. Je ziet toe- en afname, geboorte en sterven, zonder de betekenis ervan te ervaren; daarom ervaar je ouder worden vaak als een onrechtvaardigheid, als een wederrechtelijke ontvreemding van vermogens die de jouwe waren. Je beseft niet dat dat voorbijje ook werkelijk vergankelijk is, een deelaspect van

een grotere werkelijkheid; die grotere werkelijkheid heb je overgelaten aan de mensen die daar van nature mee bezig zijn, de mystici, de religieuzen en, zoals je vaak meent, de zwevers.

Toch is het zo dat wanneer dat andere, dat onzegbare er niet was, ook deze onbegrijpelijk grote verscheidenheid van de schepping er niet zou kunnen zijn, omdat dan het verbindende, heelmakende principe ontbrak.

Vrijwel alle religieuze stelsels hebben een aantal harde regels opgesteld, die je haast dwingen kennis te nemen van die andere, oorzakelijke werkelijkheid, waarbij ze soms zelfs dreigen met de hel en je proberen te verleiden met de hemel, gebruik makend van angst en beloning.

In het za-zen wordt voorbijgegaan aan alle bespiegelingen of overwegingen; er wordt alleen gezegd; ga zitten, doe je za-zen.

Zoals je bent, midden in de verwerkelijking van je leven, wordt zo'n mededeling ervaren als een dwang; je kunt het zelfs ervaren als iets wat je leven knevelt. Daarom hebben in de loop van eeuwen alleen de religieus begaafden zich aan zo'n discipline onderworpen; zij die van meet af aan, eerst nog vaag, beseften dat er iets anders was dat het vergankelijke niet alleen te boven ging, maar het pas echte waarde gaf.

Het bijzondere van onze tijd is dat aan de levensverwerkelijking, zoals we die van oudsher kennen, een halt toegeroepen wordt; we hebben ons zover eenzijdig ontwikkeld, dat we ongewild en vaak met schrik voor problemen komen te staan, die we nooit verwacht hadden: milieu- en ecologische rampen, roofbouw zonder regeneratie van natuurlijke hulpbronnen, het einde van het causale denken in de kernfysica.

Wat in het groot duidelijk aan het worden is, heeft nog geen concrete betekenis voor ons eigen dagelijks leven gekregen. Daarom ervaar je zo'n advies als 'ga maar zitten' als een oninvoelbaar gebod.

Je blijft in die tweespalt en dwang totdat er iets gebeurt dat je aan den lijve doet ervaren, dat tot nu toe de basis, het heelmakende aan je verwerkelijking ontbrak. Je bent aan een punt toegekomen dat je het echt niet meer weet. Dát is het moment dat je tot zoiets als za-zen komt, dat geen filosofie of wereldbeeld pretendeert; je kunt dan ook niet verwachten iets te ervaren dat binnen het bekende valt.

Maar dat 'niet verwachten' is voor velen toch een onduidelijk punt, omdat je bij vrijwel alles ingesteld bent op een te verwachten resultaat. Dat je *alleen maar*

kunt oefenen en dan wel ervaren zult wat dat teweeg brengt is iets dat voor velen pas heel langzaam, *al doende*, begint te dagen.

De tijd dat je oefent zonder directe eigen ervaring van dat verbindende in alles wat je overkomt, kom je het gemakkelijkst dóór wanneer je in een groep onder leiding van een ervaren leraar de oefening telkens weer samen doet. De werkelijkheid van de leraar, ook als hij niets zegt, en het gelijkgerichte doen met anderen, geven je een vanzelfsprekend moeiteloze concentratie die zich tenslotte ook instelt als je thuis je dagelijkse oefening doet, en die je later, wanneer je midden op de dag plotseling beseft dat je ‘van jezelf weg bent’, gemakkelijk doet terugkeren naar dat ‘dragende midden’ van waaruit je je weer verbonden voelt.

Wat je dan gaat merken, en dat is een fundamentele verandering, is het ‘eruit gevallen zijn’ en de daarbij behorende *natuurlijke* behoefte terug te keren tot dat in verbinding zijn met het omringende, maar ook met wat in jezelf gaande is. Dat steeds weer terugkeren behoed je voor een in beslag genomen robotachtige manier van leven.

Je begrijpt dan plotseling, maar nu uit een waarachtig beleefd inzicht, dat al die geboden van afzondering, eenzaamheid en onthechting erop gericht waren dit levende gevoel van ‘verbonden zijn’ een kans te geven; maar je beseft ook dat die geboden, zonder levende ervaring, tot een afschuwelijke dwang hebben geleid, die juist het tegendeel veroorzaakte, namelijk weerstand, prestatiezucht en een onechte strengheid, die de ontroerende schoonheid van de heelheid verscheurt.

Wanneer je zo leeft, thuis en in de dag oefenend, ga je steeds meer beseffen wat het oefenen onder leiding van een leraar, samen met een gelijkgerichte groep betekent: een gebundeld terugkeren tot de oorsprong, zonder woorden, geboden of regels, een vrijwillig gaan in vreugde, dat geen enkele stimulans of wilsinzet behoeft.

Vanzelf verschuift het gespreksmatig met elkaar uitwisselen naar een zwijgend, stil-ervarend doen, in beweging of stil-ademend op je kussen.

Daarin, dat besef je nu voor het eerst, komt het echte uitwisselen tot stand, het beleven wat niet gezegd kan worden, waarmee tegelijkertijd de behoefte om er iets over te zeggen op natuurlijke wijze wegvalt.

Je merkt ook dat het heel verstandig is om telkens weer, gedurende langere of kortere tijd van omgeving en menselijke relatie te wisselen, zodat je je oefening

nieuw kunt doen, zoals de eerste keer toen je wist dat je nog niets wist!

Je bent gekomen in het stadium van oefenen uit inzicht; vanzelf ga je nu je weg die zich eindeloos uitstrekt en waarin het *gaan* van moment tot moment het enig belangrijke is.

Vraag: Je hebt al vaak de overgang van oefenen in vertrouwen op de leraar naar oefenen uit belééfd inzicht beklemtoond, maar de eigenlijke overgang maak je niet duidelijk!

Antwoord: Die overgang is je pas achteraf duidelijk, omdat je anders in het leven komt te staan, maar de verandering voltrekt zich ongeweten terwijl je gewoon je oefening doet en alleen *merkt* dat je gemakkelijk in je centrum kunt blijven.

Je zou een andere vraag kunnen stellen: hoe kom ik de tijd door vóór het uit belééfd inzicht oefenen? Het antwoord is: probeer heel aandachtig op te merken wat er allemaal gebeurt terwijl je oefent. *Za-zen* is voor een groot deel toenemen in waakzaamheid, toenemen in erbij zijn – en dat oefen je het beste door tijdens je *za-zen* op je kussen zo waakzaam mogelijk te zijn, *zonder spanning of inspanning* maar vanuit dat diepe ongeformuleerde verlangen tot stil bij jezelf zijn.

Vraag: Je zegt vaak dat *za-zen* iets is voor mensen die niet meer iets willen bereiken. Maar ikzelf en de anderen willen wel degelijk iets bereiken!

Antwoord: Natuurlijk: maar je weet wel, dat wat je tot nu toe hebt geprobeerd op niets uitliep. Maar ook nu heb je, al is het maar heimelijk, iets op de achtergrond: laat dat maar rustig zo, je merkt zelf al doende wel dat het om iets volstrekt onvoorstelbaars gaat.

In het simpele doen gebeurt iets, daaruit wordt duidelijk hoe je verder gaat doen, enzovoort. Je kunt niets overslaan. De fase van ‘willen bereiken’ hoort erbij, omdat je nu eenmaal vanuit je vervormde en verwarde ‘ik’ begint. Ook de grootste leraar kan je geen fase besparen; zo is het leven en de weg, en de leraar is daarvan diep doordrongen. In liefde sterven is alleen mogelijk in die steeds groeiende waakzaamheid die de kunstmatige scheidlijnen tussen leven en sterven heeft uitgewist.

Vraag: Er is dus een tijd dat je jezelf dwingt te zitten, zonder dat je nog iets merkt.

Antwoord: Zeker, dat is zo. Maar je hebt nu een leraar, die je duidelijk heeft

gemaakt, dat je alleen al doende tot ‘verbonden’ ervaring kunt komen; dat het opvoeren van de liefdevolle waakzaamheid je enige mogelijkheid is.

Dat maakt die zogenaamde dwang tot een geduldig uitzien naar, al oefenend; een overgang dus van alleen maar willen naar oplettend ervaren, en in dat oplettend ervaren is eindelijk de voorstelling verdwenen. Wat een zegen!

Vraag: Hoe vind ik de juiste leraar?

Antwoord: Je hebt geen lakmoespapiertje dat je daarbij helpen kan. Begin met een leraar die zich voordoet of over wie je iets gehoord of gelezen hebt dat je in je huidige fase aanspreekt. Al oefenend met hem merk je wel wat er gebeurt; zo leer je steeds verder, dat is geen verloren tijd. Het zoeken naar de juiste leraar is dat wel. Je weet toch dat de oefening zelf je verder helpt, waar en wanneer je ook begonnen bent?

Vraag: Is er dan geen enkele voorbestemming in het vinden van de leraar?

Antwoord: Als die er al is, is die vooraf niet duidelijk, daarvoor ben je nog te afgescheiden. Uit de geschiedenis zijn enkele gevallen bekend van leerlingen die zich bekenden tot een speciale leraar, maar dat zijn hoge uitzonderingen bij wat ik de religieus begaafden noem. Zij stonden ongeweten al in de oefening en gingen nu bewuster verder.

Anderen, ook heel groten, wezen alles af en oefenden in volstrekte eenzaamheid. Dat was hun weg.

Vraag: Als echt oefenen vrijwillig en liefdevol is, hoe kom je daar dan toe, in je gewone doen?

Antwoord: Door te oefenen, met alles wat erbij hoort – het opmerken van de dwang in jezelf, het lachend loslaten ervan, het opmerken hoe je probeert een volgende voorstelling te verwerkelijken, het opnieuw loslaten, de onverwachte ervaring dat tussen twee gedachten in een absolute stilte is die, als je haar opmerkt, steeds grotere stilte verwekt; het duidelijke besef dat dit je overkomt – stop – dat je alleen kunt werken aan het scheppen van de situatie, waarin dit misschien weer kan gebeuren. Door die nederige ervaring word je vanzelf geduldig en aandachtig, zonder enige haast of streven.

Je ‘bent’ van het geheel – toch ben je er lang geleden uit geraakt. De wolken

*drijven onbekommerd voorbij – langzaam, langzaam met ze mee, ben je
onmiddellijk weer 'een'.*

16. Doorzetten of gaan

Zonder dat je het weet beweeg je steeds schoksgewijs – na het bereiken van wat je wilde sta je stil, bepaal je een nieuw doel en ga je verder. Dat is zo met alle doen: kijken, luisteren, tasten en proeven, overal waar je door je aandacht de zintuigen activeert en hun signalen verneemt. Steeds is er eerst de impuls van binnenuit (zelden als van binnenuit herkend) die de aandacht richt (het doel) vanuit het al gekende – anders kon je je aandacht immers niet richten. Daarbij blijft die aandacht totdat het al gekende ervaren is, je zou eigenlijk moeten zeggen opnieuw ervaren is. Is die ervaring er, dan valt de aandacht weg, is dat brokje gewilde ervaring achter de rug – dan komt de aandacht opnieuw in actie voor een nieuw doel.

Het is steeds iets bekends- uit het verleden dus- met een aandacht die versmald gericht is op iets heel bepaalds.

Alleen maar aandacht, open zijn naar alle kanten, zonder keuze vooraf, ken je vrijwel niet!

Zo blijf je altijd in het bekende, welke nieuwe ervaringen je ook opdoet, waar je ook naar toe gaat en in welke wonderlijke situaties je ook terecht komt, totdat er iets gebeurt dat zo onverwacht is en je zo hevig treft dat je los bent van je richten- en versmallingsmechanisme. Dan ben je onverwacht alzijdig open, met voor het eerst werkelijke aandacht.

Normaal blijf je het bekende in steeds andere variaties herhalen – zo wordt je leven noodzakelijk erg saai.

Het zou heel gezond zijn als je ophield zo saai te leven.

Ons wordt van jongs af aan geleerd dat we dóór moeten zetten, een wilskrachtig mens zijn! Dat je op die manier misschien komt waar je komen wilt, maar niet *in staat bent* op te merken wat er eigenlijk gebeurt, wordt er niet bijgezegd.

Als je een gewoon volgzzaam mens bent, die doet wat hem of haar wordt voorgehouden – en we zijn op dit punt jammer genoeg volgzame mensen – blijf je in het bekende, het verleden, en je droomt je naar een toekomst toe, die je eigenlijk al kent!

Zolang je een volgzame doorzetter bent, die geprezen wordt voor zijn doorzettingsvermogen, gebeurt er niets. Dat blijft zo, tot je opmerkt – en dat gebeurt heel zelden, omdat doorzetten een massahypnose is – dat elk doel dat

bereikt wordt geen echte ervaring, beleving of ontroering geeft.

Heb je dat al eens opgemerkt? Ken je het onderscheid tussen een echt beleefde ervaring en die gewone van alledag?

Als iets ervan je is opgevallen, ben je aan meditatie begonnen, zonder dat je op een kussen in de juiste houding hebt gezeten.

In deze zin komen maar heel weinig mensen tot mediteren, hoewel er steeds meer zijn, die op een kussen of bankje oefenen, volgens de voorgeschreven regels.

Maar vlak voor het sterven – als je geen ondraaglijke pijnen lijdt of omkomt bij een plotseling ongeluk – kan het gebeuren dat je beseft, dat je het nu uit handen moet geven en je merkt wat die strijd, die overwinningen en teleurstellingen eigenlijk betekenen. Misschien zul je, wat ik velen heb horen uitspreken, zeggen: wat heb ik eigenlijk *gedaan*, wat was van dat alles zó de moeite waard dat het ook nu *nog niet voorbij* is.

Op dat uiterste punt in je leven beken je jezelf dat de momenten, *die er nu nog zijn* niet door jou gewild waren, maar vanuit het onbekende bij je insloegen. Ze bevrijdden je van alledag en stelden je op jezelf, in opperste alleenheid.

Als zo'n werkelijk onverwachte ervaring je deel werd en je merkt de *andersoortigheid* ervan ook op – de meeste mensen kennen wel zo'n ervaring, maar merken haar niet op – zul je aan meditatie beginnen op een heel oorspronkelijke, nog niet beschreven, wijze.

Als je zó aan meditatie begint sla je een heleboel ballast over, dan ga je je op nauwkeurige, wetenschappelijke wijze bezighouden met de werkwijze van je bewustzijn en wordt de vraag wat je daar werkelijk aan kunt *doen* allesbeheersend. Zo allesbeheersend dat het je niet de minste moeite kost te blijven oefenen, terwijl tegenslagen en teleurstellingen je op je speurtocht zullen stimuleren.

Deze allesbeheersende vraag doet je ook beseffen dat dit vergankelijke leven kort is in verhouding tot het onderzoek dat gedaan moet worden.

Er ontstaat een wonderlijke, krachtgevende urgentie.

Je leven is dan een blijvend onderzoek, een onderzoek waarvoor je de voorwaarden en de situatie zelf zult moeten scheppen en waarvoor alleen bepaalde gedeelten uit de religieuze en meditatieve overlevering voor jou van belang zijn: al het andere dat er later bijgekomen is, doet er voor jou niet toe.

Zo word je onopvallend een echte mediterende, die onafhankelijk wordt van wat hem voorgehouden wordt, omdat hij steeds moet volgen wat de kompasnaald van het oorspronkelijke, dat *steeds onbekend blijft*, aangeeft.

Is er iets te zeggen over de situatie waarin ervaren en beleven, dus aandachtig zijn, mogelijk wordt?

De eerste aanwijzing is dat je te weten komt wanneer je in de dag aandachtig bent, zonder opwinding en zonder wilsspanning. Dat op zich vraagt al een hele inzet, omdat je dan moet letten op je innerlijke gesteldheid én tegelijk op wat er buiten je gebeurt. Dat is een totaal andere aandacht dan je tot nu toe kende. Zodra je dit probeert merk je dat je telkens afgeleid wordt door iets buiten je. Een afleiding, die maakt dat je helemaal van je gadeslaan wordt afgebracht. Dan moet je weer terug naar waar je mee bezig was. Je zult bij zo'n afleiding telkens je inzicht in je leven moeten vernieuwen – je zult opnieuw contact moeten maken met het gevoel dat er tegelijk met dit vergankelijke leven een ander leven is, dat nog geen uitdrukking in je gevonden heeft. Het is er echter wel en zelfs eerder dan de uitdrukking ervan in je gewone leven.

Dit vernieuwen van je inzicht is van het hoogste belang, want anders ga je weer een doel nastreven. Het is op dit punt dat de meeste meditatiewijzen, die al honderden jaren *georganiseerd* zijn doorgegeven, een ongevoelige misstap begaan – ze gaan voorbij aan de oorzaak van het afgeleid zijn en stellen alleen een regel die je van die afleiding terug moet brengen naar je oefening. Dit houdt weer in, dat je met de voorstelling en de wil aan de gang gaat. Wanneer je daarentegen dat inzicht op het moment van de afleiding vernieuwt, is geen wilsinzet nodig.

Zo ben je, terwijl je probeerde uit te vinden welke situatie gunstig is voor het ingaan op jezelf, al aan het mediteren.

Deze vooroefening is dus én het begin én de richtingwijzer hoe je verder kunt gaan. Je zult ongetwijfeld verschillende meditatiewijzen ontmoeten die je een bepaalde houding, adem en energiecirculatie aanbevelen om in een toestand van leeg en aandachtig zijn te komen.

Meestal zul je daarvoor les gaan nemen – daarbij is voor jou van belang te letten op de kwaliteit van je innerlijke gesteldheid terwijl je oefent. Op alle momenten waarop je het gevoel hebt dat je iets wordt opgelegd dat je niet begrepen hebt, pas je de methode toe van het inzicht vernieuwen zodat je zonder tegenstand of dwang verder kunt gaan. Als dan blijkt dat wat je

opgelegd werd voor jou niet van belang is, zul je dit rustig terzijde leggen. Je kunt daar over spreken met je leraar, die waarschijnlijk al opgemerkt heeft wat er met je gaande is en je nu snel verder kan helpen. Van groot belang is dat je je leraar op de hoogte houdt van je oefening, omdat hij waarschijnlijk met een kleine aanwijzing een moeilijkheid van een nieuwe ingang voorziet waardoor je op een vruchtbare wijze verder kunt gaan.

Zo ben je ongemerkt op weg. Zorg nu dat je geen moment het op weg zijn onbewust verandert in een plicht die je met behulp van de wil moet volbrengen. Ga mét de kracht van het vernieuwde inzicht weer terug naar je start, waardoor je in de beweging van het onderzoekende gaan in vreugde verder kunt. Zoek een meester of leraar, die vriendelijkheid, echte belangstelling en humor uitstraalt, want je hebt iemand nodig die bereid is van moment tot moment nieuw te zijn en jou daardoor te helpen. De meditatiewijze is er voor jou en niet omgekeerd.

Doordringen tot de oorsprong van je zijn is tevens verbonden raken met alles wat is en dat betekent dat je geen moment mag verstarren. Als je dit werkelijk beseft kun je veilig en vol overgave gaan en jezelf terugvinden in de onuitsprekelijke schoonheid van het bewegende, nooit eindigende, want steeds stervende en vernieuwende leven.

Vraag: Je zegt dat de bewustzijnsbeweging in ons steeds broksgewijs is. Dat begrijp ik niet. Ik heb het bij mezelf niet opgemerkt.

Antwoord: Je begrijpt het niet omdat je de werkwijze van je bewustzijn nog niet hebt opgemerkt: het vaststellen van een doel (een statisch gegeven), het verwerkelijken van dat doel of voornemen terwijl in die tijd van het verwerkelijken het contact met hetgeen gebeurt – iets wat aldoor plaats heeft, of je het merkt of niet – verloren is gegaan. Zo ben je dus aldoor buiten het gebeurende bezig met een statische voorstelling.

Onmiddellijk ervaren is het doen wat je doen moet én het blijven ervaren van wat intussen in en buiten je plaats heeft. Dat vraagt grote aandacht en ongehaast zijn (deze twee horen bij elkaar). Het is namelijk juist die blijvende, vanzelfsprekende aandacht, die verbonden is en blijft met wat aldoor gebeurt. Waar het om gaat is een situatie in je leven te scheppen waarin dit durende opmerken mogelijk is. Daarover heb ik gesproken.

Vraag: Je hebt geslaagd zijn in de maatschappij wel eens een lege overwinning genoemd. Waarom?

Antwoord: Ik noemde het leeg, omdat het een verwisseling is van middel en doel. Als je stil en ontvankelijk het leven tot je toelaat en daardoor gaat beseffen wat jouw functie is in dat grote bestel (dat meer is dan het menselijk bestel) zul je die functie gaan vervullen, zonder te letten op de waardering die het krijgt. De geschiedenis leert ons, dat er telkens mensen zijn geweest die vanuit een innerlijk inzicht gehandeld hebben, en die dikwijls pas veel later begrepen werden. De waardering van de nog slapende mens is niet van belang, wél of jij handelt en leeft vanuit een besef van verbondenheid met het eigenlijke, dat aan alles wat wij zo gewoon ervaren vooraf gaat.

Zo te kunnen leven is de spil van onze oefening.

Vraag: Je wekt ons steeds op zo te oefenen dat wij werkelijk kunnen waarnemen en daardoor sterven aan het in de tijd gebonden ervaren. Wat is daar zo belangrijk aan?

Antwoord: Als je zonder haast of schouderophalen tot je door laat dringen wat er aldoor in de wereld van het afgescheiden zijn van mens tot mens gebeurt, voel je vanzelf dat het leven dat je leeft geen antwoord is op wat daar gebeurt. Dan voel je hoe je, in je eigen kleine wereld opgesloten, toevoegt aan de afkeuring, het wantrouwen en het geweld, al is het ongewild.

Dat zonder haast zijn en je er niet meer van afmaken overkomt ons meestal pas op het moment dat wij afscheid van het leven nemen; maar dan kunnen wij geen uitdrukking meer geven aan dat inzicht.

Daarom dring ik er steeds op aan om zolang je je nog kunt uitdrukken aandacht te hebben voor de werking van je bewustzijn terwijl er oppervlakkig gezien geen aanleiding is. Te oefenen in de werkelijke zin vraagt een aandachtig zijn dat je gewoonlijk niet opbrengt. In wat ik zeg vraag ik aandacht voor die oppervlakkige werkwijze van je bewustzijn, zodat je nu al, voor je sterven, op de juiste wijze kunt oefenen.

Vraag: Ik hoor je vaak zeggen dat ons vergankelijke leven in verhouding tot het werk dat gebeuren moet maar heel kort is. Dat begrijp ik niet.

Antwoord: Wanneer je gaat opmerken hoe je gewone leven bepaald wordt door de werkingen van de twee basisdriften zelfhandhaving en voortplanting in subtiele en brute vormen, hoe je gedachten en gevoelens in hoofdzaak daardoor

gevormd zijn, en ook hoe deze basisdriften op openlijke of meer bedekte wijze gerespecteerd worden, en je je tevens bewust bent van de uitwerking van die driften in jouw leven en dat van alle anderen, dikwijls uitmondend in oorlog, uitbuiting en geweld – dan besef je ook dat, om helemaal aan de oorsprong ervan te *kunnen* werken, er niet alleen een radicale en onomkeerbare verandering in je plaats moet grijpen. Je zult ook heel veel moeten doen en de grootte van het werk is, gezien je kracht en de omstandigheden waarin je verkeert, bijna niet in verhouding tot wat je vermag. Dat geeft natuurlijk een grote urgentie aan je leven, die je helpt om niet meer rond te dolen in al die heel- en halfsentimentele gevoelens die men als normaal ervaart, maar die je tevens steeds dieper doet beseffen *wat* er nog allemaal gebeuren moet. En hoewel je je ook ervan bewust bent dat dit werk niet haastig kan gebeuren, omdat anders het wezenlijke verdwijnt, is er tegelijk dat durende besef te moeten voortgaan.

Vraag: Wat is er tegen een wilsinzet? Je hebt zo vaak een wilsinzet nodig om ergens te komen, waarom hier dan niet?

Antwoord: Een wilsinzet is zinnig als je iets wilt dat concreet kan worden voorgesteld, een duidelijk, eenvoudig doel – iets wat je kunt doen en uiteindelijk bereiken zonder op of om te kijken.

In het proces van de meditatie is het juist nodig dat je alles opmerkt wat er gebeurt naast dat waarmee je bezig bent. Je moet dus ongestoord een richting gaan en onderwijl toch opmerken wat plaatsheeft. Bij een echte wilsinzet sluit je dat buiten. Dat is voor ons werk volkomen ongeschikt.

Vraag: Je hebt vaak gezegd dat je, om doeltreffend dit werk te kunnen doen, eigenlijk in een schoolverband zou moeten werken. Is een school nu juist niet iets waar we van af moeten, met haar vernietiging van de ontdekkingslust?

Antwoord: Ik bedoel met school een vrijwillig en welbegrepen samen-werken, waarbij de individuele ontdekkingstocht in het eigen bewustzijn door de observaties van anderen aan kracht en veelzijdigheid wint. Dit gaat ervan uit dat een aantal mensen, die met hetzelfde werk bezig zijn, het samen willen doen, waarbij ze voldoende vertrouwen hebben in de kracht van het onderzoek om eventuele kleine moeilijkheden, door uitwisseling en beoordeling veroorzaakt, erbij te nemen.

Zo'n school zou dus alleen op vrijwillige basis kunnen ontstaan, met een leraar

of leraren die de verantwoordelijkheid voor dit ongewone avontuur, waaraan zij leiding geven, op zich willen nemen.

Je kunt die school dus niet *vooraf* oprichten of bekend stellen. Het moet echt ontstaan, zonder organisatie vooraf.

Je ging ergens naar toe – dan is het ‘ergens’ in je, maar je moet blijven gaan om te merken dat het eigenlijke steeds in je is.

17. Verwerkelijking of eenwording

Je kunt in het leven twee grote krachten onderscheiden: de meest opvallende en altijd werkende kracht is die van de zelfverwerkelijking, gedreven door de zelfhandhaving. Deze blijft meestal, als er niets bijzonders gebeurt, je leven lang de enige kracht die in je werkt. Zelfs als je za-zen, een van de yoga's, tai-chi of een andere meditatieve bewegingskunst beoefent, kun je gebruik maken van een verfijnde vorm van die kracht van zelfverwerkelijking en zelfhandhaving.

Je 'ik', die bundel van neigingen, impulsen, strevingen en oordelen, bestendigt zich in het denken-voelen en tracht voornamelijk door het denken het voortbestaan van dat 'ik' als afgescheidenheid voort te zetten.

Bij die oefenwegen vertelt men je wel dat het er juist om gaat los te raken van de gewoontebeweging in je bewustzijn, maar het centrum ervan, het 'ik', staat dat niet toe en voorziet je van een doel in het oefenen, waardoor de beweging van het denken-voelen bestendig kan worden.

Als je een van voornoemde oefenwegen gaat, stuit je natuurlijk op die rusteloze beweging van het denken-voelen; je weet ook dat je het kwijt moet raken en je bedient je van de middelen die in die oefenwegen gegeven worden, waarbij de meeste middelen teruggaan op het gebruik van de wil.

Wat er zelden bij wordt gezegd, is dat, als je al gebruik maakt van de wil om de oefenweg te *blijven* gaan, je dat op een bijzondere wijze moet doen, namelijk zó dat je de wil alleen als aanzet gebruikt om dan weer over te gaan op het ervaren en beleven van wat zich in de oefening voordoet.

Je zou het ook anders kunnen zeggen: het gaat eigenlijk om het oefenen zelf en niet om het resultaat ervan.

De vraag is dan: kun je oefenen zonder onafgebroken de wil voor een bepaald doel te gebruiken?

En ook: is er iets in de oefening dat je zonder wilswerking doet doorgaan? Dat 'iets' is de beleving van wát er gebeurt, als je je za-zen doet, je tai-chi of yoga. Bij ieder van die oefenwegen doet de beleving van wat er aan je gebeurt zich anders voor, maar waar het om gaat is om het zó intens te beleven, dat het beleven zelf je doet doorgaan.

Dat belangeloze beleven is de tweede kracht, die vanzelf optreedt op het moment dat je niet meer wilt.

Wat is de plaats van teleurstellingen daarin?

Teleurstellingen komen pas, als je uit het aandachtig volgen van wat er gebeurt weg bent en zogenaamd objectief de toestand waarin je bent vergelijkt met waar je komen wilt: dat einddoel dat je je ingedacht hebt en dat je meent te kunnen aflezen aan je leraar of meester!

Zodra je vergelijkt, ben je weg uit het moment van het oefenen zelf en terug in de bestending van het 'ik' dat je nu juist kwijt wilde.

Als je dit werkelijk doorziet, laat je je daardoor niet meer van de wijs brengen: je weet nu dat het erom gaat zo aandachtig en intens mogelijk te oefenen, zonder je *beoordeling* van wat er gebeurt serieus te nemen.

Alleen zó is echte voortgang mogelijk.

De echte voortgang bestaat uit het je steeds verder openen voor wat er in de oefening aan je geopenbaard wordt.

De kracht die dat mogelijk maakt is de aandacht, die je in het moment van 'doen' houdt, waardoor verleden en toekomst er niet zijn en je zonder *bijmotief* kunt beleven wat er is. Eénworden met je oefening gaat over in het steeds verder openstaan voor alles wat gebeurt, ook in je verdere leven van alledag. Zo gaat de oefening van zitten op je kussen, bewegen in de yoga of tai-chi over in het steeds verder oefenen in alle dagelijkse handelingen en gebeurtenissen. Het steeds weer 'erin' zijn wordt dan de grote oefening en dat betekent dat, telkens als je merkt dat je verdeeld en onrustig bent, je je weer bewust wordt dat je vanuit je 'ik-centrum' bezig bent. Je kunt dan een 'pauze-oefening' doen, zoals staan, geworteld in je voeten, of zitten, gevestigd in je bekkenbodem, of alleen maar diep ademend waardoor je helemaal leeg wordt van gedachten of drijfveren.

Zo wordt je oefenweg een doorlopend avontuur dat al je aandacht en inzet vraagt; een inzet die nodig is om steeds sneller de weerstanden op te merken die zich vanuit je oude geesteshouding opnieuw instellen en die je – doordat je je ervan bewust wordt – weer los kunt laten.

De doorlopende oefening begint dus met opmerken dát je tegen een weerstand aanzit, daarna volgt het loslaten in een langere of kortere pauze-oefening waardoor je weer in het moment kunt blijven waarin je bent. Zo oefen je je

steeds meer in open zijn voor en daardoor één zijn met de grote beweging van het leven; een beweging die totaal anders gericht is dan de alleen op zelfhandhaving en bestendiging van het ik-centrum gerichte kracht. Het eerste dat je in de durende oefening ontwikkelt is het onmiskenbare gevoel uit de grote beweging gevallen te zijn, terug in de verdeelde en onrustige gejaagde aandacht van het ik-centrum. Als je dat gemerkt hebt, volgt daar zonder wilsinzet het herstellen uit en het ervarend verder gaan. Dat is de tweede kracht, die van de belangeloze beleving, die ons losmaakt van de zelfhandhaving en het afgescheiden zijn.

Vraag: Ik begrijp het verband tussen het denken en het ‘ik-centrum’ niet goed. Wil je daar nog eens op ingaan?

Antwoord: Ik noemde al de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn naar een steeds grotere verzelfstandiging, waarmee een steeds groter afgescheiden zijn gepaard gaat; dit drukt zich ook uit in het geven van namen aan wat zich aan onze zintuigen voordoet.

Dit benoemen stelt ons in staat in categorieën te onderscheiden, te vergelijken en steeds verdergaande verschillen en overeenkomsten op te merken, wat tot uitdrukking komt in het hebben en gebruiken van een taal.

Namen en dus voorstellingen, die in hoofdzaak statisch zijn – het zijn fragmenten van de werkelijkheid die niet met de werkelijkheid mee kunnen veranderen – geven het denken schijnbaar greep op wat er gebeurt en ervaren wordt.

Het denken dat *onophoudelijk* met die statische fragmenten werkt, scheidt een eigen (schijn)wereld: het ‘ik’, waarnaar alles afgemeten wordt en dat als eigenlijke werkelijkheid wordt ervaren.

Valt het denken, door wat voor oorzaak ook, een ogenblik stil, dan zijn wij zolang dat duurt zonder de door ons geschapen werkelijkheid: stil en leeg en in staat de eigenlijke bewegende werkelijkheid van het geheel te ervaren. Als je al een vermoeden hebt van die eigenlijke werkelijkheid – herkend in uitspraken en overleveringen van heiligen en wijzen – zul je ernaar zoeken en gaan oefenen vanuit je ik. Je zult steeds vaststellen waar je naar toe wilt en dan op weg gaan, en daarbij zie je niet wat zich intussen voordoet. Dat betekent dat je bij het oefenen niet opmerkt wat er in de oefening zelf gebeurt.

Als je oefent op de ik-manier zal het eigenlijke, het onbekende voor de ik-wereld, niet aan je geopenbaard worden.

Anders gezegd: het ervaren, zónder een voorstelling tijdens de oefening zelf, is waar het om gaat. Kun je dat?

Vraag: Kun je aan iets merken dat je goed oefent?

Antwoord: Ja, je merkt als je goed oefent, dat je verzameld bent, niet meer verdeeld; dat je moeiteloos vanuit een leeg centrum aandacht hebt; dat je eigenlijk alleen aandacht bent. Je wilt of verwacht niet iets van wat binnen je aandacht komt.

Een daarvan afgeleid kenmerk is, dat je plotseling geen haast meer hebt, omdat het verleden en de toekomst van de ik-wereld er niet meer zijn. Alles wat zakelijk gezien straks gebeuren moet, komt op zijn eigen tijd aan de beurt. Daar heb je op dit moment geen boodschap aan.

Je zou ook kunnen zeggen dat het een vredevol, ongehaast doen is, waarbij het doen zelf de vervulling is, niet wat er uit voortkomt.

Vraag: Ik ken het alleen als ik iets doe wat ik heel fijn vind. Normaal is er die onrust van het willen bereiken. Is daar verbetering in aan te brengen?

Antwoord: Ja, zorgen dat je gevestigd bent of in je midden (net boven je bekkenbodem) bent. Je hebt nu lang genoeg geoefend om te weten dat je door langzaam en diep uitademen en even rusten op het diepste punt – waarbij je de bekkenbodem iets optrekt en daardoor het gevoel hebt dat je buik aan de bovenkant achterwaarts kantelt – zwaar en massief beneden wordt, rustig bij jezelf, zonder haast.

Je voelt je in jezelf geborgen en vrij van de wereld.

Vanuit dat gevoel kun je gemakkelijk, ook bij werk dat je niet fijn vindt, die aandacht en die rust hebben waardoor je verzameld kunt zijn; aandachtig vanuit dat lege centrum. Het niet-fijne werk is daarmee een oefening geworden voor het bij jezelf zijn en blijven.

Vraag: Maar dat werk kan toch ik-gericht zijn en niet ten bate van anderen?

Antwoord: Het gevestigd en aandachtig zijn is neutraal, maar het daardoor verbonden zijn met wat er in en buiten je gebeurt, maakt je duidelijk wat je doet; je zult dan handelen naar die duidelijke beleving – ermee ophouden of doorgaan op een andere wijze.

Vraag: Is dat gevestigd raken voor ieder weggelegd, of moet je daarvoor een bepaalde begaafdheid hebben?

Antwoord: Iedereen kan dat gevestigd zijn beleven, als hij rustig – nergens op

uit zijnde – oefent en zich alleen bekommert om de adem en wat die allemaal in hem veroorzaakt.

Vraag: Ik heb meermalen meegemaakt dat mensen, nadat ze een poos geoeft hebben, er uit ontevredenheid mee ophouden en dan dat hele oefenen tot onzin verklaren!

Antwoord: Het tot onzin verklaren is onbelangrijk; voor jou is van belang na te gaan hoe de teleurstelling ontstaat: je bent ergens op uit en als je het niet bereikt, ben je teleurgesteld of je bereikt het wel en merkt dan dat het niet van waarde is, doordat je tijdens het oefenen gemerkt hebt dat er heel andere dingen zijn die niet met je bedoelingen te maken hebben.

Als je ophoudt met oefenen, ben je blijven steken in de teleurstelling om het niet-bereiken van een door het ik gekoesterde voorstelling. Dat is natuurlijk heel jammer; een bijzaak heeft je verhinderd tot het hart van de zaak door te dringen.

Vraag: Kan de leraar er iets aan doen om je echt te laten oefenen?

Antwoord: Ja, als je niet té verbeterd resultaat-gericht bent, kan de leraar proberen je inzicht te geven in de werking van je bewustzijn, zodat je op een intelligenter manier met je oefening om kunt gaan. Het oefenen wordt dan het opmerken dat je meegenomen wordt en het loslaten er van zodat je bij jezelf kunt terugkeren – weer in jezelf gevestigd zijn. De leraar kan je dus helpen op de juiste wijze te oefenen.

Vraag: Ben je daarmee niet steeds maar met jezelf bezig?

Antwoord: Leren opmerken hoe je probeert te leven naar vooraf bepaalde voorstellingen, vereist aandacht voor de werking van je eigen bewustzijn. Maar zonder die aandacht zul je nooit werkelijk het verband tussen ik-zijn en het afgescheiden-zijn van het geheel voor jezelf opmerken. In alles wat je doet zal die ik-betrokkenheid doorwerken, hoe edel het werk ook mag zijn! Meditatie is een fundamentele zaak.

Vraag: Neemt het ‘zitten’ in de hele oefening nog een bijzondere plaats in?

Antwoord: Ja, want in het zitten word je rechtstreeks geconfronteerd met de werking van je bewustzijn – hoe vervelend die werking je ook mag toeschijnen. Het oefenen in het dagelijks leven, dat uit het zitten volgt, vooronderstelt al een opmerkzaam *kunnen* zijn voor wat er allemaal plaats heeft tijdens het leven.

Vraag: Heb ik goed begrepen dat wij bij vrijwel iedere beleving er ook een oordeel over hebben, die de beleving vervalst?

Antwoord: Ja, iedere ervaring of beleving zet ook het denken in werking en het denken wil vaststellen en weten of wat vastgesteld is, goed of niet-goed is. Daarmee ben je uit de beleving weg en terug in de beoordeling, in je denkende en onderscheidende ik – bij maatstaven die niet uit eigen observatie, maar door je opvoeding, maatschappelijke of culturele leefomstandigheid zijn vastgesteld. Iedere ervaring wordt daarmee – ongewild – tot een versterking van het ik en een versteviging van het afgescheiden zijn.

Vraag: Hoe kun je voorkomen dat je je beleving onmiddellijk vervalst door je oordeel erover? Je oordeel dringt dikwijls sterker door dan je beleving.

Antwoord: Door het in jezelf gevestigd zijn is er geen haast meer; je kunt opmerken dat je oordeelt over je beleving; dat is het begin van alleen maar beleven.

Vraag: Je zegt dat hoe meer je je in de oefening ontspant, des te beter je opmerkt wat er plaatsheeft. Heeft dat ook met de beleving te maken?

Antwoord: Natuurlijk, hoe meer ontspannen je bent, des te gemakkelijk kun je opmerken wat er in je en buiten je gebeurt, zonder gestoord te worden door een oordeels- of verzetsbeweging in je. Je kunt ook zeggen: je merkt alleen op, zonder dat er een belang in je is dat dat opmerken verstoort.

Zoals je al weet is het in je midden komen afhankelijk van een gewilde maar natuurlijk ontstane ontspanning door de steeds weer terugkerende aandacht voor wat nog gespannen is. Die beweging van het steeds verder ontspannen gaat op den duur van je ‘zitten’ over in de gebeurtenissen van de dag. Dan sta je in de durende oefening: je bent ‘onderweg’.

Vraag: Je zei, dat het misschien het allerbelangrijkste is dat, wanneer je uit je midden raakt, je dit onmiddellijk opmerkt. Kun je daar nog nader op ingaan?

Antwoord: Ik had eigenlijk beter kunnen zeggen: hoe meer geoefend je bent, des te sneller merk je op dat je niet meer verzameld bent, maar afgeleid door alles wat er om en in je gebeurt en dat je daardoor verdeeld bent in de fragmenten van je voorlopige ‘ik’. Ik zou ook kunnen zeggen dat je zo gewend raakt aan verzameld zijn dat verdeeld zijn als warrig en onwerkelijk aanvoelt. Dat gevoelig zijn voor het niet-verzamelde ontwikkelt zich door het oefenen op

het kussen en in alledag, wat weer aanspoort tot meer oefenen, zonder enig wilsbesluit!

Vraag: Wat je ons vertelde heb ik in zijn samenhang nog nooit zo gehoord. Is het nieuw?

Antwoord: Nee, het is heel oud, maar het wordt anders gezegd in de overlevering uit West en Oost, zoals wij die nu kennen. Tijd, leefomstandigheden, cultuur, klimaat en het bewustzijn van toen hebben de uitdrukkingwijze bepaald. Ik zeg het in de gewone, niet-religieuze of magische woorden van nu, zodat je er zonder omwegen mee kunt werken. Het enig nieuwe eraan is, dat ik duidelijk maak dat het een bewustzijnswerking is, waaraan je alleen met inzicht kunt werken.

Vraag: Wat vind je van de leraren die de oude methoden en uitdrukkingen nog wel hanteren?

Antwoord: Als zij zich daarin helemaal thuis voelen, is dat de enige manier waarop zij goed kunnen werken. Zij zullen ook de leerlingen krijgen die met die methodiek gebaat zijn.

Dat is het mooie: nog steeds kan een ieder de weg vinden, die voor hem of haar de kortste en vooral de duidelijkste is.

Vraag: Maar op het moment dat je bij een bepaalde leraar gaat oefenen, weet je nog helemaal niet of dat voor jou de kortste weg is.

Antwoord: Dat merk je wel, al doende: op een bepaald moment merk je, dat je je erin thuis voelt of niet. In het laatste geval behoud je ervan wat van betekenis voor je is en je probeert het op een andere manier, misschien bij een andere leraar.

Uiteindelijk ga je je eigen weg, waarbij de leraar je helpt het punt te vinden waar je helemaal alleen verder moet in je eigen bewustzijnsontwikkeling. Het belangrijkste blijft, dat je begint, dat je je op weg begeeft.

Het onbekende is onbekend – soms is dat zo duidelijk dat je toekomstgerichte activiteit stil valt: plotseling waait alle zekerheid weg, je bent alleen en het onbekende in je gaat.

18. De basis ervaren

Op de meditatieweg merk je dat je er vaak vanaf bent – je concentratie is weg, je glipt uit het moment zelf: je bent eigenlijk afwezig. Er bestaan aanbevelingen om de concentratie, het gecentreerd zijn, weer terug te vinden, waarbij ervan wordt uitgegaan dat je je kunt afzonderen. Voor de meesten van ons, die nog midden in het leven staan met werk, gezin of partner en opvoeding van kinderen, is dat praktisch onmogelijk. Wel is het mogelijk om die tijd die je moet wachten te benutten om je basis, die je uit de oefening kent, terug te vinden. Je gaat staan, zo bewust mogelijk, waarbij je alle zwaarte in je voetzolen laat zakken, vooral met behulp van een steeds diepere, en vaak langzame uitademing die tot in je bekken reikt, en een steeds weer omlaag laten zakken van het middenrif, de ademspier.

Als je dan aandachtig de zwaarte, de massiviteit en kracht in je bekken voelt en het steeds meer ontspannen omlaag zinken door blijft gaan, voel je hoe je stevig en vast op de grond geplant en geworteld staat.

Dat zo verzameld staan is zo'n voelbare werkelijkheid, dat degenen om je heen het zullen respecteren (zeker kinderen), ook al omdat ze weten dat het niet lang duurt en je daarna gewoon doorgaat.

Vanzelf, zonder opzet, wordt het aantal ogenblikken dat je zo staat – telkens niet langer dan vijf minuten – groter, waardoor de intensiteit en massiviteit ervan toenemen.

Je voelt dan ook veel sneller dat je uit je basis bent, je verlangt eerder terug te keren, enzovoort. Zo komt een continu proces van terugkeren en tenslotte van erin blijven op gang.

Deze periode van het steeds herstellen van je basis kan lang duren, omdat het een blijvende aandachtswending is, die haaks staat op de normale werkwijze van je bewustzijn. Je moet je die nieuwe wijze van bij jezelf blijven en van daaruit in de wereld zijn, eigen maken in een situatie die daar niet op afgestemd is – je gaat in tegen de algemene onrustige leefstroom van je omgeving én van jezelf. In tegenstelling tot een zenklooster waar alles gericht is op het in je basis blijven, moet jij het veroveren middenin het ‘flakkerend heen-en-weer’ van het gewone bestaan.

Nu denk je misschien dat dit een geweldig obstakel is, maar eigenlijk is het

tegendeel waar: je oefent midden in het volle bedrijf van het leven. Er is geen scheiding tussen je gewone levenspraktijk en je oefening; je zondert je niet af, maar gaat in vol bedrijf op een totaal andere manier door. Dat spaart je heel veel onnodige arbeid: eerst in afzondering tot jezelf komen, dan weer de wereld ingaan en bij jezelf proberen te blijven (in de tien platen van de zen-os, is dit de fase dat je op de markt je gevestigd zijn moet bewijzen).

Je oefening is als het ware samengebald en verhevigd, zodat je er niet onderuit kunt en verveling geen kans krijgt. Als lekenmonnik ben je dus echt in het voordeel, al dacht je eigenlijk dat de officiële monniken juist de bevoorrechten waren!

Het betekent dat je, met de kern van de oefening in je mars, zelf hebt uitgevonden hoe je het gevestigd zijn waar kunt maken in de omstandigheden van de dag.

Dat oefenen van jou middenin het volle leven heeft ook nog de mogelijkheid dat er iets van uitgaat dat anderen onopzettelijk beïnvloedt, zodat zij ook gemakkelijker bij hun basis kunnen komen. Hiermee wordt opnieuw bevestigd dat werkelijk oefenen – en dat is oefenen in vol bedrijf – het karakter heeft van *samen-doen* zonder opzet.

Zo breidt de oefening van het verzameld in de wereld zijn zich tot buiten jouw grenzen uit en ga je ervaren dat de stilte in jou zich steeds meer omvattend kan uitzetten en daarmee het gewone jachtige rumoer voor jou onschadelijk maken.

Vraag: Aan het begin staat dus een centreer-oefening. Hoe leer je die?

Antwoord: Door het te doen in persoonlijk onderricht. Er komen zo veel persoonlijke kanten bij kijken, dat die alleen in persoonlijk onderricht tot hun recht kunnen komen.

Vraag: Kan ieder die centreer-oefeningen leren, of is daar een bepaalde begaafdheid voor nodig?

Antwoord: Iedereen kan ze leren – begaafdheid, intensiteit en een juiste verhouding met je leraar kunnen daar versnelling in teweeg brengen, maar leren kun je het zeker.

Vraag: Je zegt eigenlijk dat centreren in vol bedrijf doeltreffender is dan de weg van de monnik?

Antwoord: Ja. In onze situatie in het Westen, waar de instituten die de monniksweg mogelijk maken heel gering zijn en vaak nog gebrekkig bemand,

zijn we aangewezen op deze lekenweg, die van de nood een grote deugd kan maken. Hierdoor komt het klooster als stille aandachtige plaats in onszelf tot aanzijn.

Vraag: Wanneer gaat die centreer-oefening vanzelf? Daar moet het toch op uitlopen?

Antwoord: Op het moment dat je het zwaar, massief en krachtig worden heel direct ervaart, zoals je je adem en je lichaam ervaart. Dit komt tot stand in de afzonderlijke oefeningen, die je leraar je leert in persoonlijk onderricht en die je in het begin in afzondering doet, zodat je je gemakkelijker kunt concentreren. Die vaardigheid, daar opgedaan, maakt het je mogelijk het ook in het volle leven te doen, waarbij dan juist de afleiding op den duur gaat werken als een *versterking* van de oefening.

Vraag: Waar zijn die wekelijkse sessies bij jou voor, nu je de oefenwijze zo los maakt uit haar vroegere verband?

Antwoord: Ten eerste voor mijn begeleiding, waar ik de oefening zwijgend voor doe.

Ten tweede voor het samen oefenen, waarbij de afzondering door alle aanwezigen wordt gerespecteerd en daardoor de basis in jou versterkt, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Bovendien wordt je concentratie vanzelf groter dan bij individuele inspanning. Ten derde wordt door inleiding en gesprek het gebied van oefenen steeds inzichtelijker en meer omvattend, ook door de ervaringen van anderen, die gelijkgericht bezig zijn.

Dat samen oefenen in een daarvoor geschikte ruimte behoort ook bij het volle leven, als je het er maar niet als heilig van afscheidt.

19. Zonder haast

Nu is het er weer, dat onmiskenbare gevoel dat je erlangs glijdt, niet in staat om te zien, te voelen wat er is, wat gebeurt. Het lijkt wel of je altijd maar gedeeltelijk ademt, een klein beetje dat je net in leven laat, waar geen rust en vrede in is, alleen een onrustige gejaagdheid, een reiken naar wat buiten je bereik blijft.

Je herinnert je andere momenten van stil ademen en kijken – een rustig steeds verder doordringen in jezelf en daarmee in de wereld om je heen, die dichter om je heen is en tegelijkertijd wijder tot achter de horizon: eindeloze ruimte die niet beangstigt maar vrij maakt. Zonder overgang ben je terug in het jongetje van zes jaar aan de rand van het oerwoud, dat stil kijkt naar het dalen van de zon en het zich sluiten van de schemer waarin de schaduwen van daarnet zich al oplossen. De bewegingen van de dieren zijn langzaam en voorzichtig; het eerste koeltje trekt door de bomen, voorbode van het geheimzinnige donker van de nacht, waarin alles zich opnieuw rangschikt voor de volgende dag.

Het is een heel oud gevoel, een eindeloze herhaling, een beweging zoals in je hoofd: overwegingen, gedachten en verlangens, die afwisselen met voornemens en momentele waarnemingen die nauwelijks een plaatsje vinden – overheerst door dat onbestemde gevoel dat dit allemaal voorlopig is en nog zonder zin.

Zonder overgang sta je stil in jezelf – je adem wordt langzamer en dieper, je rust beneden, zoals je het jezelf in het za-zen geleerd hebt, maar nu eigener beweging, vanzelfsprekend – een noodzaak. Je merkt dat alles er is: de aandacht voor de geringste verandering in je en buiten je en al het andere, dat zich nu *zonder elkaar te verdringen* aan je voordoet.

Toch is alles heel gewoon, zoals altijd, alleen *zonder haast*, zonder de onrust voor het volgende moment. Je kijkt en luistert zonder schijnbeweging naar het volgende, *dat er nog niet is*, waardoor écht kijken en luisteren mogelijk wordt. Je aandacht is nu een beweging die ruimte schept door het 'de tijd hebben'. Wat voordien opeengepakt, onontwarbaar door je heen trok, laat zich nu onderscheiden in details, die weer verwijzen naar bijzonderheden, waarvoor ook tijd is.

Zo stil in de wereld en in jezelf zijn, is de meest natuurlijke, zichzelf vervullende toestand, waarin alleen dat wat er is er toe doet.

Hoe komt het dat deze wijze van leven er zo weinig is?

Waarom ervaar je gewoonlijk via die lange omweg van voorstellingen óver, zonder dat het momentele zelf tot je doordringt?

Waarom leef je altijd in het volgende, terwijl het nu gebeurende zich in voorstellingen inkapselt om pas weer tevoorschijn te komen als het levende eruit is?

Ditzelfde gebeurt in alle mensen om je heen – leven in de verleden tijd, volgepakt, onduidelijk en gehaast.

Is het een wonder, dat we oorlog na oorlog hebben, uitbuiting, onderdrukking, armoede en honger?

Hoe keer je terug naar die wereld waar tijd en ruimte natuurlijke middelen zijn waardoor het tijdloze zich voltrekt, uitgaand en zich terugtrekkend als de adem, zonder misbaar over geboorte en dood? Waarin alleen ritme bepalend is, de wijze waarop dit uitgaan en zich terugtrekken plaats heeft. Je herinnert je misschien het moment voordat dit vanzelfsprekende weer over je kwam, dat moment van onopzettelijke aandacht. Als je je het nog bewuster maakt, weet je dat je toen stil en langzaam ademde en er geen drang voor het volgende was.

Dat kan dus: de situatie scheppen waarin het vanzelfsprekende weer tot je door kan dringen – je adem bewust maken en alles wat om je en in je is volledig tot je door laten dringen. Zo geleidelijk aan, door die steeds verder doordringende aandacht weer ruim en stil worden, luisterend, het juiste ogenblik om te doen. Dat kan dus: de situatie scheppen, steeds opnieuw, in het za-zen en wat daarvan doorwerkt in je leven, zodat je ook het moment opmerkt dat het weer voorbij is, om van daaruit weer te oefenen, het oefenen van het langzame, diepe ademen en terug keren naar het 'zonder haast'.

Vraag: Als werkelijk leven is zoals je beschrijft, waarom is ons bewustzijn dan zo volgepakt, ongedurig en gejaagd?

Antwoord: Ons bewustzijn is tot steeds grotere verzelfstandiging geëvolueerd, maar daarmee tevens tot steeds grotere afgescheidenheid gekomen, wat weer samengaat met waarnemen in fragmenten, die in openvolging de illusie wekken van beweging, maar die *niet* de eigenlijke beweging zijn van dat 'wat vóór de vorm is'.

Door het za-zen word je zo stil en rustig en in jezelf gevestigd dat je de beweging van je bewustzijn zelf gaat opmerken en daardoor het rusten in je

bekken kunt ervaren.

In die natuurlijke, ongehaaste toestand doet de wereld zich anders aan je voor: warmer, stralender, voortdurend overvloeiend van het een naar het ander, zonder onderbreking en – hoewel zich uitdrukkelijk in de vorm – toch volkomen los daarvan.

Vraag: Wat me zo opvalt is die nadruk op het sterven aan de gewone manier van leven, aan dat wat je bekend is, lief is en thuis doet zijn.

Antwoord: Zou je dat wat je lief is en thuis doet zijn vrijwillig verlaten? Je denkt pas hierover als je dat gevoel van thuis zijn niet meer hebt, is het niet? Of als je in de gewone wijze van liefhebben ook de schaduwen hebt opgemerkt; misschien momenteel zelfs helemaal in de schaduw en verlaten bent. Pas dan vraag je: wat is dit leven van mij? Vanwaar kom ik, waar ga ik heen en wie ben ik? Dát is een fundamentele wending; één die je niet gewild hebt, maar die je overkwam doordat het leven zo barmhartig was je het vergankelijke gevoel van ‘thuis zijn’ te ontnemen.

Zo begint de weg, niet eerder.

Vraag: Als de ontwikkeling van ons bewustzijn in de loop van duizenden jaren zo geweest is, dan hebben wij toch geen verantwoordelijkheid voor wat volgt uit dat afgescheiden leven?

Antwoord: Wij zouden geen verantwoording hebben, als er niet iets in ons was dat ons soms verbindt met al het zijnde. Die enkele momenten en de getuigenissen van de Groten, die vaak een religieuze beweging tot gevolg hadden, maken ons attent op die andere, meer verantwoordelijke, vanuit de verbondenheid komende wijze van leven.

Denk bijvoorbeeld aan die uitspraak uit de bijbel: vergeef het hen, want zij weten niet wat zij doen.

Heb je zo'n ervaring gehad, of heeft een uitspraak van zo'n héél (= heilig) mens je bereikt – en ben je je ervan bewust wat het inhoudt – dan heb je mét die bewustwording ook de verantwoordelijkheid op je genomen er naar te leven. Als er een doel is in ons zijn op aarde, dan is dat voor mijn gevoel een steeds meer bewustworden en er vanzelfsprekend naar leven.

Vraag: Betekent dit niet dat er bevoorrechten zijn die zo'n ervaring hebben, of die een getuigenis zo treft?

Antwoord: Je kunt er niet naar uitkijken of er gevoelig voor willen zijn. Het

gebeurt of het gebeurt niet. Meer is er niet over te zeggen; maar iedereen die aan een of andere oefening gaat beginnen heeft er een vaag vermoeden van, al kan het ook zijn, zoals bij yoga, dat je het doet om iets te beheersen – dan heeft het niet met het voorgaande te maken.

Vraag: Betekent dit dat je je voor die ervaring niet kunt inspannen of eraan oefenen?

Antwoord: Eraan oefenen of je ervoor inspannen met een bepaald resultaat voor ogen, kan niet, omdat de eerste voorwaarde is dat je volkomen ontspannen bent, leeg en zonder doel.

Wel kun je door ‘aandachtig zijn’ te oefenen de situatie scheppen dat je vanzelfsprekend leeg en luisterend wordt, zodat zowel het omringende als het in je voortgaande ongestoord tot je kan doordringen. Die situatie is een voorwaarde voor het *kunnen* gebeuren.

Dat werken aan je houding en adem is gewone arbeid, die wel ervaarbare vruchten afwerpt, maar waarin die ongezochte overgang naar de echte integratie, buiten jouw toedoen niet begrepen is!

Dit is dus de scheiding tussen het gerichte oefenen óm iets te bereiken of het werken aan het scheppen van een situatie waarin het *misschien* kan gebeuren. Je moet jezelf dus wel afvragen of je daartoe bereid bent, anders breng je een stuk van je leven door met een oefening die voor jouw gevoel geen vrucht afwerpt. Maar er zijn steeds mensen geweest, de eeuwen door, die geoefend hebben ‘om niet’ – ze konden het niet laten. Het zijn juist *die mensen* die ons de grote getuigenissen hebben nagelaten.

Soms voel je de beweging van je bewustzijn – de haast, de drang en ongedurigheid, de vertakkingen en associaties: zo veel.

Besef dat volledig en zonder opzet word je helder en leeg.

Er valt niets te bereiken, alles is er, onvoorspelbaar en onafwendbaar.

Denk erover en het vervluchtigt.

20. De wakkerheidsdrempel

Er is een bijna onneembare drempel in je leven, die je gaat ontdekken als je probeert aandachtig te zijn – wat hetzelfde is als meditatief leven. Het kan je helpen te weten hoe die drempel is opgebouwd.

Eigenlijk gaat het om een doorlopend gebeuren, dat je gewoonlijk niet opmerkt: een doorlopende voorstellingen- en gedachtstroom, die je aandacht gedeeltelijk wegtrekt van waar je actief mee bezig bent.

Je merkt de *afwezigheid* van deze afleidende stroom wél op als je niet-ingewikkeld werk doet waar je plezier in hebt – je belangstelling is dan helemaal bij waar je mee bezig bent. Je voelt je licht en uitgerust en iedere beweging heeft een echte betekenis voor je. Het is zelfs zo dat je de wereld anders ervaart dan daarnet toen je niet verzameld bezig was.

De telefoon, een huisgenoot of een geluid dat je hindert kan je wegroepen uit dat verzameld bezig zijn – onmiddellijk stelt zich de oude verdeelde toestand in: wat je aan het doen bent of waarvoor je aandacht gevraagd wordt én de associatieve voorstellingstroom die een ander gedeelte in beslag neemt – dat laatste zonder dat je het opmerkt.

Wat gewoonlijk tot je bewustzijn doordringt is de resultante van de gewilde aandacht én van de associatieve voorstelling uit het verleden.

Je leeft daardoor, zonder het te weten, voortdurend in het verleden met een klein stukje nieuw erin, dat vaak – als je niet voldoende aandachtig bent – bijna verwaarloosbaar is, zodat je alleen maar het verleden in beweging ervaart! In de meditatie noemen we dit de halfslaap.

In de diepe slaap (niet in je dromen) ben je helemaal weg van je voorstellingen. In de schijnwaaktoestand (je normale ervaren) heb je de zintuiglijke prikkel met het daarbij behorende bewustzijnsbeeld én die associatieve voorstelling uit het verleden, die vaak oppermachtig is.

Hoe doorbreek je dit halfslappend leven?

De halfslaap is het meest duidelijk als je je verveelt. Het gaat er dan om te proberen op te merken wat er allemaal, vaak voor het grootste deel onbewust, in je gebeurt.

Er is dat waar je nog half mee bezig bent en tegelijk die associatieve voorstelling, die weer andere oproept *buiten jouw bemoeienis om*.

Zodra je, opmerkzaam gemaakt door het voorgaande, hierop gaat letten, verander je het ongewild inbeslaggenomen worden in een aandachtig volgen van wat er eigenlijk gebeurt.

Die bewuste registratie verandert de hele kwaliteit van je aandacht en daarmee van je waarneming of ervaring.

De verveling of saaiheid van het moment was geen werking van buiten, die je door een andere werking moet vervangen, maar het was een slaperige, door het verleden gedicteerde halftoestand in je bewustzijn, veroorzaakt door een onaanachtig zijn in het moment zelf.

Als je je even realiseert wat je gewoonlijk doet als je je verveelt, merk je de absurditeit van die doorbraakpoging op en zul je terugkeren naar dit telkens weer proberen je bewust te maken hoe je in verdeelde aandacht bent gekomen.

Deze aandacht voor het verschijnsel zélf maakt je vanzelf los van die bijmenging van het verleden, zodat je opnieuw kunt gaan ervaren.

Maar zowel het opmerken van het verschijnsel als het daarna omwenden van de aandacht vereist de mogelijkheid je los te kunnen maken van het moment zelf door – al is het maar voor een kort ogenblik – te rusten in het ademgebeuren of in de stille kracht in je bekken, een vaardigheid die ieder door gericht oefenen kan leren.

Oefen je je zoals hierboven aangegeven, dan ga je steeds sneller opmerken, dat je meestal uit je geconcentreerde doen wordt weggehaald door een concrete oproep van buiten die opnieuw associaties uit het verleden een kans geeft een gedeelte van je aandacht te bezetten!

Door dit op te merken en je terug te nemen, kun je verzameld op die oproep van buiten ingaan, die afwerken en terugkeren tot je oorspronkelijke bezigheid. De oproep heeft je dan niet weggetrokken – je bent bij je eigen kracht gebleven en bij het andere dat zich nu voordoet. De rust die je daarbij beleeft, maakt dat je straks terugkerend naar je eerste bezigheid direct de draad weer op kunt nemen en verder kunt gaan zonder ergernis of het gevoel dat er een hiaat is ontstaan.

Aan het eind van je werk ben je schoon en rustig en bereid om alles wat er is tot je toe te laten, zonder verzet of keuze.

Zet je deze levenswijze voort, dan komt al datgene binnen, dat je door je afgeleide werkwijze hebt laten liggen en waarvan de losse einden op je in blijven werken in de vorm van onrust en gejaagdheid.

Verzameld zijn en de tijd nemen voor wat zich voordoet geven je gelegenheid het onafgemaakte zijn eigenlijke plaats te geven, als voorbij en nu niet ter zake zijnde.

Het kan natuurlijk zijn, dat het aantal losse einden zo groot is dat het je verlamt, maar dán blijkt dat je je door de omvang laat afleiden van het concrete doen.

Pak je een van de achtergebleven werkzaamheden op, in je verzamelde kracht en evenwicht, dan blijkt dat het niet om de hoeveelheid of het soort werk gaat, maar om jouw wijze van erin staan en afmaken wat nu voorligt.

Steeds weer bepaalt jouw *zijnskwaliteit* in het doen of je rustend kunt werken en schoon kunt worden van het verleden.

Merkwaardig genoeg stelt dat verzameld werken je ook in staat niets te doen en alleen tot je door te laten dringen, zonder dat er iets in je roert, zodat je net als in de diepe slaap vernieuwd kunt worden – in bewuste en wakende toestand.

In het eenvoudige handwerk, tijdens veel huishoudelijk of ander onschuldig werk dat je tot nu toe onbelangrijk vond, bereid je je voor op het gecentreerd ingaan op meer complexe verrichtingen, zoals luisteren, kijken en praten in relatie tot anderen of het andere.

Maar ook dit veel moeilijkere werk blijkt reinigend te kunnen werken, als je zelf stil en eenvoudig bent geworden door je handwerk van daarvoor. De grote verandering blijft je aandachtswending, inzicht in het proces van verwerking en afgeleid zijn.

Anders gezegd: je hebt nu, vanuit het eenvoudige begonnen, gemerkt dat je je werk in de wereld, en het in de wereld zijn, kunt doen vanuit een innerlijke geborgenheid, die je, terwijl je doet en leeft, als in de diepe slaap vernieuwt.

Vraag: Je zegt dat je om te kunnen opmerken dat je verdeeld bent, bepaalde gerichte oefeningen kunt doen. Kun je daar verder op in gaan?

Antwoord: In de toestand van verdeeldheid zul je, om dat te kunnen opmerken, iets totaal anders moeten kunnen doen.

Dat gewild iets anders kunnen doen, waarbij je hele aandacht weer ter beschikking komt, vraagt een vaardigheid. Je kunt jezelf geleerd hebben op de juiste wijze te zitten, te staan of te liggen waarbij je je adem zo aandachtig ervaart, dat dát je al stil en bij jezelf doet zijn. Breng je dan nog een energiecirculatie op gang, dan heb je ook kracht en ben je geaard.

Je bent dan vijf minuten uit de tijd en de verdelende gedachtestroom gelicht en terug in het nu.

Door dat tot jezelf terugkeren, kun je weer doorgaan met hetgeen waarmee je bezig was, zonder verdeeld te zijn.

Het leren van die centreringsoefeningen is meestal een zaak van persoonlijk onderricht, omdat daarin kleine nuances een grote rol spelen.

Vraag: Vind je het gewone za-zen en de loopmeditatie van minder belang?

Antwoord: Nee, integendeel. Ik vestig er echter speciaal de aandacht op, dat die eenvoudige centreringsoefeningen nodig zijn om de veel ingewikkeldere relatieprocessen van kijken, luisteren en praten met anderen te kunnen oefenen. Dat gecentreerd blijven is een veelzijdige oefening; zij gaat van het eenvoudige naar het meer ingewikkelde en stelt je daardoor in de gelegenheid alle kanten die *voor jou* van belang zijn te leren kennen en hanteren.

Vraag: Je zegt dat die verdeelde toestand van ons bewustzijn normaal is. Maar hoe is dat zo gekomen?

Antwoord: Dat verdeeld zijn is al duizenden jaren oud, maar in eenvoudiger leefomstandigheden en met een lager levenstempo kwam je er gemakkelijker toe aandacht te besteden aan wat er in je omging. In de gejaagde, onrustige en complexe leefsituatie van nu, waarbij ook ons bewustzijn ingewikkelder is geworden, ontgaat je wat er allemaal gebeurt als je ervaart, denkt, handelt of rust.

De centreringsoefeningen zijn ook vroeger al in vele variaties door enkele wijze en aandachtige mensen gegeven, maar ze worden nu zo urgent dat we ze moeten gaan toepassen.

Zoals ik ze beschrijf zijn ze gemakkelijker voor ons bewustzijn te begrijpen. Nieuw zijn ze niet.

Vraag: Kun je iets uitvoeriger het verband tussen meditatie en eenvoudige en meer ingewikkelde centreringsoefeningen geven?

Antwoord: In het za-zen leer je de complexe werking van je bewustzijn kennen. Door de houding-, adem- en energie-oefeningen leer je een andere soort *aandacht* kennen. Ben je onrustig en verdeeld, dan merk je op dat die andere soort aandacht er niet is én je weet hoe je er weer toe terug kunt keren. Zo leer je gecentreerd zijn in eenvoudig, onschuldig werk waar je in hoofdzaak met jezelf te maken hebt. Met die vaardigheid kun je je verder bekwamen in de meer complexe relatieprocessen, waarin je de hele dag verkeert. Het blijft in essentie: leren omgaan met je eigen aandacht en registreren van

kwaliteitsveranderingen erin.

Onrustig en in beslag genomen zijn, is een afwezigheid van aandacht, een drijven zonder richting, waarin je wel beweegt en bezig bent, maar niet gericht doet.

Vraag: Als ik me verveel, zoek ik iets waar ik belangstelling voor heb. Is dat nu fout?

Antwoord: Het is niet fout, maar je gaat voorbij aan de verveling zelf. Je probeert te ontkomen aan het gevolg van verveling. Door het terrein van activiteit te wisselen, merk je de onaandachtigheid niet op – die is er nog steeds en straks kom je er op een andere manier weer in terecht.

Wat ik probeerde duidelijk te maken is, dat je door de onaandachtigheid op te merken en door gerichte oefeningen met een andere aandacht op je leven kunt ingaan.

Dat gaat dus veel verder dan de verveling kwijtraken.

Hoe meer je oefent, des te moeilijker het wordt. Je denkt de volgende ademhaling te weten – je voelt wat je denkt.

Weer beginnen als de eerste keer, zonder gedachte, zonder daarvoor – zolang beginnen tot het je eindelijk meeneemt.

In de onrust van het willen bereiken ben je buiten jezelf. Beleef je adem en zie het onophoudelijk bewegen van je geest – in dat gewaarzijn word je vanzelf stil. Daarin is voleinding.

21. Verstopping

We denken gewoonlijk dat verstopping alleen voorkomt bij teveel eten en onvoldoende afgaan, maar bij teveel indrukken opdoen, die niet of maar gedeeltelijk verwerkt worden, doet zich hetzelfde voor.

Wanneer je dat opmerkt moet je uitvinden wat je eraan kunt doen.

Meer indrukken opdoen dan je kunt verwerken is een globale aanduiding van een complex gebeuren.

De hele dag krijg je indrukken en van al die indrukken wordt maar een klein gedeelte bewust – het overgrote deel blijft onbewust. In die wel geregistreerde, maar niet bewust geworden indrukken zit de verstopping, waarna uiteindelijk geestelijke versuffing volgt.

Dát zoveel onbewust blijft komt doordat je niet aanwezig bent in je bezigheid of ervaren. De stroom van voorstellingen- en gedachtebrokjes die ononderbroken door je heengaat, zonder dat je dat opmerkt, tezamen met de in je aanwezige oordelen en meningen over vrijwel alles wat je kunt tegenkomen, zorgt ervoor dat je alleen dát tot je toelaat wat je welgevallig is. De rest, en dat is het overgrote deel van het geregistreerde, verhuist naar het reservoir van het onbewuste waar het gaat gisten als protest tegen het niet opgemerkt zijn! Dat gisten merk je aan een ongedurige en gejaagde aandacht, die steeds op zoek is naar nieuwe indrukken, als compensatie voor de beleving bij echte waarneming.

Voedselverstopping merken we meestal wel op, maar de veel kwaadaardiger verstopping van de geest ontgaat ons: we brengen immers onrust, honger naar steeds weer nieuwe indrukken en onaandachtigheid er niet mee in verband.

Als je er even bij stilstaat besef je dat de hele verstrooiingsindustrie berust op die 'indrukkenhonger'. Die industrie is het georganiseerde; zelf zijn we al slachtoffer als we niet alleen kunnen zijn en afhankelijk zijn van gezelligheid, uitgaan, praten – onafgebroken reageren op alles om ons heen, zonder dat we wát gebeurt tot ons laten doordringen.

Als je dit alles overziet, besef je dat die geestelijke verstopping een rusteloos bezig zijn tot gevolg heeft.

Je besef dan ook plotseling in wat voor een ongedurige en zinloze beweging je gevangen bent, zonder mogelijkheid op te merken wat eigenlijk gebeurt. Hoe

langer je voort voortdobbert op die stroom van verstrooiing des te meer behoefte je krijgt aan sterke indrukken, totdat alleen sensationele indrukken je nog kunnen bevredigen.

Maar je lichaam kan dit ongedurige bezig zijn niet volhouden en dwingt je tot rust, tot slapen, als je dit tenminste nog kunt, want vaak gaat het rusteloze in je dromen door en word je 's morgens moe wakker, waarna je weer in de stroom raakt, enzovoort.

Je begint meestal aan een geestelijke oefening, zoals yoga of een van de meditaties om die ongedurigheid en onrust kwijt te raken. Zolang het nog nieuw is neemt de oefening je zo in beslag, dat in ieder geval tijdens het oefenen de onrust weg is. Maar daarna en in je gewone leven? Je denkt dan dat je nog meer, nog harder moet oefenen, jezelf nog meer moet disciplineren.

Dan komt het moment, dat je op die oefenweg iets wilt gaan betekenen, door gewaarmerkte vorderingen te maken en je vergelijkenderwijs meer te voelen dan je medeleerlingen. Je merkt dan niet dat je opnieuw op jacht bent naar meer, nu naar meer verheven indrukken of bovennatuurlijke vaardigheden. Maar in principe ben je op dezelfde manier bezig.

Zonder het te beseffen ben je afgedwaald van het eigenlijke oefenen; de oefening die inhoudt dat je stil en aandachtig bij jezelf kunt zijn en ingaan op de werking van je bewustzijn, de hele dag door.

Wanneer je, ook al is het maar voor één keer, stil en aandachtig op jezelf bent ingegaan, is dat ongedurig bezig zijn plotseling weg.

Je kunt ongestoord rusten in het moment waarin je bent en je begint van allerlei te ervaren dat je voordien, in je jacht naar meer, ontging.

De wereld om je heen en in jezelf, waarvan je nu niets meer verwacht begint zich aan je te ontvouwen in zijn complexe en ontroerende schoonheid.

Je hoeft niet meer ergens naar toe, alles is er al, je leeft er middenin, begeleid door die stille ongebroken aandacht, die het geheel steeds verder tot zich door laat dringen.

In die aandacht is de weg die je gaat werkelijk oneindig, want dat steeds verder doordringen behoeft geen aansporing, het is pure energie die je verandert en voedt.

Vanuit dat aandachtig gaan van de weg, verbaas je je over al die workshops en conferenties met beroemde meesters en leraren, die uiteraard aan de buitenkant

moeten blijven, omdat niemand je die echte aandacht kan geven of leren. Wat je van een meester of leraar kunt leren, maar dan in langdurig contact, is hoe je je eigen bewustzijn zo efficiënt mogelijk kunt bestuderen.

Vraag: Zijn die lezingen en workshops dan allemaal voor niets?

Antwoord: Nee zeker niet. Je mening en wereldbeeld kan op losse schroeven komen te staan; als het je heel diep raakt ga je twijfelen aan alles. Dat is bijzonder belangrijk, want dan moet je al je gewoonten, reacties en gevoelens leren kennen. Dat is het eigenlijke werk: het zorgvuldig en liefdevol verwerken van wat al in je is opgetast en als gewoonte is ingeslepen. Dus zó gaan leven dat je aandachtig op jezelf kunt ingaan.

Wil je dat?

Vraag: Bedoel je dat we op een heel andere manier moeten leven?

Antwoord: Ja, niet door iets van een ander aan te nemen, maar door in zorgvuldige observatie van jezelf in de dag te gaan ervaren hoe je gevangen bent in een gewoontemechanisme. Door de aandacht dáárvoor onttrek je je vanzelf aan een teveel aan indrukken. Dit is fundamenteel anders dan een kunstmatige afzondering of een ascetische onthouding van dingen die je eigenlijk graag zou willen.

Uit dat gewaarzijn van wat er eigenlijk gebeurt komt de natuurlijke behoefte aan alleen-zijn voort. Alleen-zijn met die werkelijkheid, die stilte en ongebroken aandacht behoeft.

Vraag: Wat is het nut van het volgen van een weekend of langere sessie bij een grote leraar?

Antwoord: Dat heeft zin als je al dagelijks oefent: dus als je op weg bent. Dan kan een meester je soms laten voelen waar je nog 'in' de gewoonte staat. Maar zelfs dát is alleen mogelijk als je jezelf al omgekeerd hebt, als je in staat bent op te merken en ermee te werken!

Vraag: Je stelt dat we zoveel onverwerkte ervaringen hebben, omdat we niet volledig in het moment zijn. Maar hoe komt dat dan?

Antwoord: Dat is het andere eind van dezelfde moeilijkheid: die onaanachtigheid wordt veroorzaakt door de druk van het onverwerkte. Je leeft dus ongeweten in een conflict: aan de ene kant geef je aandacht aan het momentele, terwijl je aan de andere kant aan jezelf zou willen toekomen (wat je merkt door een altijd aanwezige ongedurigheid).

Wil je hierin verandering brengen, dan zul je moeten ingaan op de werkwijze van je bewustzijn. Wil je dat? Zie je het belang daarvan echt in? Anders zou je mediteren op mijn gezag; dat heeft geen enkele zin en is verspilling van energie.

Vraag: Ik heb wel eens bij grote ongedurigheid geprobeerd niets te doen. Toen werd ik helemaal knetter!

Antwoord: Natuurlijk, je dwong jezelf tot iets wat niet kan: rustig worden door het te willen. Je kunt niets overslaan; je zult op je ongedurigheid moeten ingaan, de volle omvang tot je laten komen, er één mee worden, zodat er geen verzet meer tegen is. Dán kun je pas aan verwerken beginnen. Dat inzien gaat in een flits. Het zien van het verzet en het loslaten, dat is de kardinale wending. Als je je ongedurigheid alleen maar kwijt wil kan er niets gebeuren. Je kunt jezelf niet kwijt: je kunt alleen – in acceptatie en het aandachtig volgen van wat er eigenlijk gebeurt – het werk laten doen door iets wat je niet bewust kent. Die aandacht kán niet van het ongedurige zijn dat je zo hindert.

Vraag: Als ik verdrietig ben of boos is het toch heel natuurlijk dat ik daarvan af wil?

Antwoord: Natuurlijk, maar je hebt lang genoeg geleefd om te weten dat je je boosheid niet kunt wegzetten; ze gaat meestal ongemerkt over.

Wat ik je nu vraag is aandacht te hebben voor dat ‘overgaan’, te merken hoe er iets in je verandert en wat die verandering is. Daar niet achteloos mee om te gaan als een verwend kind.

Vraag: Aan de ene kant let je heel nauwkeurig op onze houding en adem, maar je wijst ons ook altijd op het doen in de dag. Hoe horen die bij elkaar?

Antwoord: De juiste houding en de adem die tot diep in het bekken reikt, onttrekken je aan de onrust die tot in de spanningen van je lichaam doorwerkt. Je ervaart je lichaam dat in zichzelf rust. Die ontspannen rust kan dagelijks in je doorwerken, zodat wat van buiten komt de gelegenheid krijgt zich aan je te openbaren. Dat is alles.

Vraag: Wat is er toch voor een gevaar in voorstellingen omtrent mens en wereld, zoals die in de grote tradities gegeven zijn?

Antwoord: Zolang een gedachte geen ervaring is, hindert die je onmiddellijk beleven. Alle bestaande stelsels zijn voortgekomen uit de diepgaande ervaring van een mens, die tot zichzelf was gekomen. Vanuit die durende ervaring van

het Onuitsprekelijke is zijn (of haar) omschrijving in de taal en leefwerkelijkheid van die tijd voortgekomen. Wij beschikken alleen over die beschrijving. Ervaren wij niet onmiddellijk, buiten ons voelen-denken om, de *oorzaak* van die omschrijving, dan wordt die omschrijving een hindernis. Ik verwijs altijd weer naar je leven van alledag, omdat dát direct binnen je bereik is. Al het oefenen, zoals ik het bedoel, is het geschikt worden voor dat onmiddellijk ervaren, zonder dat je er verder een enkele gedachte aan verspilt.

Vraag: Je zegt eigenlijk dat we ons hele leven moeten oefenen. Maar dat kan toch niet?

Antwoord: Nee, daarvoor mis je nu nog de energie en aandacht. Maar als je niet oefent, wat meestal neerkomt op onaandachtig zijn, kan het oude verstrooiingsmechanisme zijn plaats innemen en de toestand van halfslaap versterken. De vraag is eigenlijk: hoe kan ik beschikken over voldoende energie om te oefenen? Dat betekent in wezen: hoe kan ik *ontspannen* aandachtig zijn? Als wij normaal geconcentreerd bezig zijn, sluiten wij het verstrooiingsmechanisme buiten. Dat laatste kost (zonder dat wij het merken) veel energie. Door vermoeidheid verslappen we en keert de oude toestand terug. Leer je door onder andere het za-zen op jezelf ingaan in de werkelijke betekenis, dan schakel je (wat buiten je bewuste aandacht omgaat) een andere kracht in die je onttrekt aan dat mechanisme zodat je in vrede aandachtig kunt zijn.

In plaats van iets te dwingen, neem je waar wat gebeurt en antwoord je daarop *zonder bedoeling vooraf*. Ik weet niet of je de schoonheid hiervan beseft.

Vraag: Waarom vind ik, waar we hier mee bezig zijn, niet terug in de meditatieliteratuur, die toch vrij omvangrijk is?

Antwoord: Aanduidingen hiervan zijn er wel, maar ze zijn veelal gekleed in mystieke, filosofische, religieuze, magische of occulte termen, die pasten bij het bewustzijnsstadium en de cultuur van de tijd waarin ze gegeven werden. Ik doe niet anders dan woorden gebruiken die voor ons gemakkelijker te begrijpen zijn, zodat we er met ons bewustzijn van *nu* op in kunnen gaan.

Vraag: Moet je een bepaalde tijd gemediteerd hebben om ergens aan toe te komen? Dit zeggen bijna alle stelsels.

Antwoord: Ik leg steeds de nadruk op het jezelf opmerken in het dagelijks leven, omdat je dan belangstelling krijgt voor je eigen bewustzijnsmechanisme;

daaruit komt een natuurlijke behoefte voort tot alleen-zijn en aandachtig waarnemen.

Door die aandachtsverandering wordt een behoefte geboren, die zonder enige zelfopgelegde *dwang* doet oefenen.

Je oefent dan buiten alle regels om op de voor jou meest doeltreffende manier!

Waarom neem je meer adem in dan je nodig hebt en laat je hem niet volledig uitstromen tot ver beneden?

Neem je meer in dan nodig, voor de toekomst, dan ontgaat je dit moment waarin het volgende al is – precies op tijd, de voleinding.

22. De verminkte geest

Je merkt het nauwelijks op dat je jezelf voortdurend dwingt en daarbij de geest verminkt op een manier, die maakt dat die geest onvrij, ongeduldig en onrustig is.

Er zijn een heleboel dagelijkse dingen die om herhaling vragen omdat ze te maken hebben met het onderhoud van lichaam en geest, zoals het wassen, kleden, voedsel bereiden en opeten, het schoonhouden van je werkruimte en je huis. Het zou natuurlijk zijn als je dat allemaal met plezier en aandacht kon doen, omdat ze te maken hebben met de eerste behoeftes in je leven. Maar je weet dat er een heleboel van die werkzaamheden zijn die je niet prettig vindt; die je doet terwijl je gedachten elders zijn, haastig en onaandachtig. Je geest is elders terwijl je hier bezig bent. Je vindt dat vanzelfsprekend en je voelt het als een onoverkomelijkheid van het leven.

Dit geldt vaak in nog hogere mate voor het werk dat je doet voor je levensonderhoud. Ook daar zijn grote delen van de dag dat je geest niet bij dát is wat je doet. Maar dat betekent, dat het kostbaarste instrument dat je gekregen hebt, je bewustzijn, voortdurend onder dwang en protest werkt. Als dat lang genoeg duurt wordt de geest verminkt.

Het protest tegen die dwang uit zich in onrust, ongedurigheid en onaandachtigheid; het is het niet aflatende protest van een verminkte geest. Daarom is er weinig vreugde in je leven. Je wilt ergens anders zijn dan waar je bent of in wat je doet. Alleen in de vakantie, als er niet direct veel moet, gun je jezelf de mogelijkheid om die zwerflust van de geest zijn gang te laten gaan, waardoor er rust en aandacht in je komt. Je hebt de geest zijn gang laten gaan (zonder te beseffen overigens dat je dat doet) en nu die rustig is geworden kun je moeiteloos aandacht hebben voor wat zich op dat moment aan je voordoet. Je bent voor de anderen plotseling een goede en aandachtige reiskameraad! Maar zelfs in de vakantie doe je veel onaandachtig en snel omdat je al naar het volgende wilt, dat in je verbeelding veel aantrekkelijker is. Zo rijden velen naar hun plek van bestemming zonder te genieten van wat zich voortdurend voordoet.

Zelfs in de vakantie is de geest, zeker in het begin, nog zo gekooid, dat hij geen aandacht kan hebben voor alles wat noodzakelijk óók bij die vakantie hoort, al

is het niet dát waarvoor je meent dat je gegaan bent. Zelfs in die ideale omstandigheid staat je geest onder druk.

Merkwaardig genoeg is er in de loop van de eeuwen een aantal systemen ontwikkeld – waaronder ook meditatie – waarbij de geest gedwongen wordt zich bezig te houden met een enkel ding, een zinsnede, vorm, geluid of licht, om die geest zodoende te trainen te zijn waar hij is. Daarbij heeft men niet gemerkt dat de geest in het gewone leven op dezelfde wijze gedruild werd. Men gaat nog iets verder door het onderwerp te fixeren tot iets dat niet verandert. Gunstige uitzonderingen zijn onderwerpen van processen in het lichaam, die levend zijn, aan verandering onderhevig en dus beleefd kunnen worden. Maar zelfs dan is aan het kernpunt nog niet geraakt, namelijk het tot stilte laten komen van de geest door hem zijn beweging te gunnen.

In de zenmeditatie, als je teruggaat naar de meest oorspronkelijke vorm, wordt het volgende geoeffend: je zit in een wakkere, ontspannen houding en je adem is bij voldoende oefening rustig en diep, de energie stroomt bewust. Van die stille werkzaamheid, die zichzelf genoeg is, maakt de geest gebruik om alles waarmee hij bezig had willen zijn (maar dat niet werd toegestaan) aan je te tonen.

In de bestaande literatuur wordt dan gezegd, dat je gestoord wordt door invallende gedachten. Dit is een misleidende waardering van wat er plaats heeft; je geest kan nu eindelijk doen wat hij wil; maar wat hij wil is heel veel. Daarom is het *heel natuurlijk* dat je tijden lang geconfronteerd zult worden met veel uit jezelf dat tot nu toe geen aandacht kreeg.

Als je het geduld en de liefde hebt om steeds weer opnieuw houding, adem en energie bewust aandacht te geven, zul je die zwerftochten van de geest kunnen volgen zonder erin verstrikt te raken. Je merkt dan dat er bepaalde herhalingen optreden, die geen nieuwe informatie bevatten. Zijn die herhalingen er al vaak geweest, dan wendt 'iets' in je zich daarvan af en keert terug naar houding en adem om daarna opnieuw het zwerven te volgen. Dit kan heel lang duren, maar er komt een moment dat die herhaling met al haar uitlopers zo duidelijk is, dat de geest vanzelf stil wordt, of liever dat je de stilte hoort die er steeds al was.

Deze werkwijze heeft in de aan ons bekende traditie nauwelijks enige aandacht gekregen, hoewel sommige minder bekende zenmeesters het terloops vermelden. Er zijn voor mijn gevoel twee redenen hiervoor: de eerstgenoemde

methode van concentratie levert direct resultaat én het Japanse volk is geneigd formeel en radicaal te werk te gaan; de eerste reden is mijns inziens doorslaggevend. Daarbij wordt dan echter over het hoofd gezien, dat de eigenlijke kwaal niet genezen is.

Merkwaardiger is, dat bij het optreden van de zogenaamde ‘schijnsatori’s’ niet is stilgestaan bij het effect van de vernauwende concentratie.

Voor ons is het belangrijk de methode te kiezen die, hoewel ze langdurige arbeid belooft, tenslotte de geest vanzelf stil laat worden, en wel doordat deze zichzelf ‘in de beweging’ heeft leren kennen. Iedere herhaling wordt herkend en losgelaten.

Aanwezig zijn waar je bent, in houding, adem en handeling zijn het natuurlijk gevolg.

Zodra je beseft dat het aannemen van de juiste houding en de daarbij behorende adem en energiecirculatie nodig zijn om het zwerven van de geest te kunnen volgen, zul je geen moeite hebben je daarin te oefenen, omdat je met je hele wezen weet dat het nodig is voor het za-zen, dat geleidelijk aan de hele dag doorwerkt.

Je merkt dan ook dat in het juiste zitten, ademen en circuleren van energie een grote voldoening en rust verborgen zijn. Ook dit gevoel maakt dat de geest helemaal vrij is te doen wat hij wil. Je merkt ook dat je om de geest vrij te laten zwerven, een liefdevolle aandacht nodig hebt.

Dus zelfs voor het volgen van het zwerven van de geest is een aandacht nodig die er nog niet is.

Toch zul je je geest niet leren kennen als je niet de moeite neemt hem in zijn omzwervingen zolang te volgen, dat de emotionele lading, die maakt dat het zwerven begon, is uitgeput.

Je zult ook merken dat dat uitputtingsproces soms lang duurt. Dit hangt af van de kracht van lading, die opgehoopt is door het steeds onderdrukt houden.

Neem je die moeite, zelfs al duurt het jaren, dan zul je merken dat je leven een glans krijgt die het nog nooit heeft gehad. De kleine handelingen, die je in je onrust oversloeg, bezitten een schoonheid en een diepte die je verrast en de mensen om je heen krijgen een andere betekenis; ze worden een veelzijdige aanvulling van je eigen ervaring en beleving van de wereld en jezelf. Niet alleen je eigen bloem gaat open, maar nog vele andere bloemen die je ongewild steeds stiller en aandachtiger maken.

Je merkt ook dat bepaalde pepmiddelen en sensaties die tot nu toe je onaanmatigheid en onverschilligheid moesten doorbreken, onbelangrijk voor je worden, wat niet alleen veel energie spaart maar bovendien de ontregeling vermijdt in voelen en denken, die sensaties met zich brengen.

Anderzijds zul je, wanneer je jezelf geleerd hebt aandacht te hebben voor wat zich in je voordoet, andere verminkingen in de geest tegenkomen waarvan je tot nu toe niet wist.

Je merkt nu ook voor het eerst op dat er maar weinig toevalligheden in het leven zijn; het gaat er steeds meer op lijken dat het leven antwoordt in de mate waarin je aandachtig bent, of anders gezegd: in de mate waarin jij onbelemmerd met de beweging van het leven meegaat.

Duizenden hebben in de laatste oorlog de ervaring opgedaan dat ze op het ogenblik dat ze dachten hun leven te verliezen, plotseling beseften, dat ze wel hun lichaam konden verliezen maar niet hun leven. Zoals een vriend tegen me zei: 'Op dat moment besepte ik plotseling – het sloeg bij me in – dat ik leefde, wat er ook gebeuren mocht, en terwijl de mitrailleurs bleven knetteren en fluiten was die wereld van een schoonheid die dit alles te boven ging!'

Je moet er natuurlijk op bedacht zijn, dat de bovenstaande omschrijving van de meditatie nog zo nieuw voor je is, dat je nog een tijd lang zult doorgaan om hetgeen je ervaart alleen maar binnen bepaalde, door jou onbewust gestelde, normen toe te laten, of anders gezegd dat het verminkingsproces nog een tijddang zal doorgaan.

Maar zeker is, dat het proces van steeds aandachtiger doordringen tot de inhoud van je bewustzijn niet te stuiten is, en tot een stiller, opener in het leven staan leidt.

Dat deze wijze van natuurlijk leeg raken nog maar zo weinig wordt beoefend, komt doordat wij in ons dagelijks leven zo gewend zijn om alle zaken die zich aan ons voordoen binnen bepaalde normen te dwingen, dat wij op de meditatieweg dezelfde werkwijze zijn gaan toepassen. In dat toepassen speelt de wil een geweldige rol, zoals die ook elders in het leven een geweldige rol speelt – we hebben onze wil zoveel nodig, omdat we zo weinig echte belangstelling hebben!

Maar zodra je ingezien hebt dat je om iets te leren kennen dat niet kunt afdwingen, zul je in alles wat je doet het *klimaat* van de geest vóór laten gaan

en je afvragen hoe je je leven zo kunt inrichten dat die geest tot volle ontplooiing kan komen, zich aan jou kan ontvouwen en héél worden. Het is deze onschuldige ontplooiing van het eigene, die niet alleen jouw voleinding, maar ook het belang van de mensheid, van de wereld, dient. In een samenleving waarin het ‘de een zijn dood is de ander zijn brood’ nog algemeen geldig is, is deze meditatiewijze een radicaal nieuwe ontwikkeling.

Vraag: Dit heb je op andere wijze al eens meer gezegd. Ik heb geprobeerd de gedachten die opkomen te volgen, maar het blijkt dat er steeds andere gedachten tussendoor komen, en dat ik zodoende eigenlijk soms drie kwartier bezig blijf met alleen maar allerlei flarden op te merken. Dat is geen stilte.

Antwoord: Als je door de juiste houding, adem en energiecirculatie op het punt gekomen bent dat je in kunt gaan op het vele dat door je heen gaat, kan het gebeuren dat er steeds *andere onsamenhangende* gedachtenschokjes door je heen gaan, en dat heeft geen zin. Dan kun je beter met je aandacht teruggaan naar de houding, adem en energiecirculatie, een levend proces waar je gemakkelijk bij kunt blijven.

Maar dat er onsamenhangende gedachtenschokjes door je heen gaan, komt doordat je voor het eerste dat binnenkwam niet dié aandacht had, die nodig is om de betekenis van die eerste gedachte onmiddellijk te ervaren. Let wel: betekenis is *niet* de oppervlakkige inhoud van de gedachte.

Dus: op het moment dat een gedachte of voorstelling binnenkomt, moet je al je aandacht eraan geven en er niet zoals gewoonlijk oppervlakkig langs glijden. Dan zul je merken dat de meest onbenullige gedachte een boodschap verbergt, die pas tot je doordringt wanneer je in staat bent er volledig bij te blijven. Het zwerven van de geest is dus een gevolg van onaandachtigheid.

Vraag: Als ik echt zou doen waar mijn belangstelling naar uit gaat, dan moet ik mensen uit mijn omgeving schaden en dat kan toch niet de bedoeling zijn?

Antwoord: Zoals je nu bent, ben je verminkt en kun je geen belangstelling opbrengen voor de mensen om je heen. Je moet jezelf nu dwingen om de schijn van belangstelling op te brengen. Dat proces van dwang gaat steeds door, zodat je echte belangstelling steeds minder wordt.

Waar het om gaat is van jezelf op te merken, waar je jezelf dwingt, waar je doet wat je eigenlijk niet wilt. Door die echte belangstelling voor het *waarnemingsproces in jezelf* kun je je verplichtingen loslaten en tot rust komen,

zodat je echt in kunt gaan op wat steeds in je en om je gebeurt, zoals een liefhebbende moeder ingaat op haar kind dat het moeilijk heeft.
Zo kun je je eigen genezer zijn.

Vraag: Ik heb nu al meer dan vier jaar geoefend en de laatste tijd met steeds meer tegenzin. Toen ik van die dwang hoorde sprak me dat erg aan en ik heb nu al een tijd lang helemaal niet geoefend, maar de ontevredenheid is gebleven en groeit zelfs. Hoe nu?

Antwoord: Wat je overkomen is, is heel gewoon: toen je ophield met oefenen verwachtte je dat er verbetering zou komen en die verwachting maakt het je onmogelijk om op te merken wat er nu eigenlijk aan de hand is. Anders gezegd: van de dwang van het mediteren ben je overgegaan op het verwachtingsvol uitzien (vaak onbewust) naar een betere toestand die toch zeker moet komen! Je hebt dus jezelf wéér niet kunnen opmerken.

Probeer eens gewoon je za-zen te doen en de adem en energiecirculatie helemaal te beleven: niet meer, niet minder. Het is de eenvoudigste wijze van opmerkzaam worden. Je hebt grote kans dat dat liefdevol beleven van adem en energie, of één van beide, een onverwachte vrede en rust brengt, die het je mogelijk maakt die veel dieper liggende dwangstructuur te ontdekken én te accepteren, zodat je deze in de warmte van de acceptatie los kunt laten.

Vraag: Er moeten nu eenmaal een heleboel dingen gebeuren, die ik niet leuk vind. Om ze dan toch te doen moet ik mijn wil inzetten: vermink ik dan mijn geest?

Antwoord: Ik zei, dat we onopgemerkt onszelf voortdurend dwingen en zodoende de geest onder druk zetten. In die situatie zul je vooreerst een aantal zaken onder dwang moeten voortzetten, maar je kunt intussen wel in de meditatie een begin maken met dat ontspannings- en losmaakproces, zodat de geest uit belangstelling weer mee kan werken.
Zodoende zal die anders altijd aanwezige weerstand verdwijnen. Je merkt dan hoe het is als je de dingen doet vanuit een innerlijk besef van noodzakelijkheid, dat de wil niet nodig heeft om tot uitvoering te komen.

Vraag: Wat je zegt geldt alleen voor iemand die geen brandende problemen heeft. Maar wanneer ben je zo, zonder problemen, dat je aandacht kunt geven zoals jij bedoelt?

Antwoord: De tragiek is dat je door onaandachtigheid in die problemen bent

gekomen – want het leven kent alleen uitdagingen, geen problemen – en dat je dan geen aandacht over hebt voor die onvrije geest.

Je zult nu eerst gewoon met alle intensiteit moeten ingaan op die problemen totdat er onverwacht een rustpunt komt, en dat komt er altijd. Misschien herinner je je dan wat ik gezegd heb; dat is dan de kans van de echte beëindiging.

Vraag: Dat betekent dat meditatie alleen voor speciale mensen is, een luxe voor maar enkelen!

Antwoord: Onze onvrije en daarom beschuldigende geest zoekt een argument om niet aan het werk te hoeven gaan: hij wil niet opmerken hoe hij gevangen is in zijn eigen dwangstelsel.

Dat schijnargument wordt veel gebruikt, maar het verandert niets aan de feitelijkheid van wat gezegd is.

Vraag: Toch is je hele werk alleen van belang voor mensen, die er aan toekomen, dus toch elitair. Hindert je dat niet?

Antwoord: Als je opgemerkt hebt dat iets is zoals het is, en je ziet de afschuwelijke schade die het aanricht, ga je aan het werk en vertelt ervan. Dat is even onvermijdelijk en vanzelfsprekend als het nat worden van de velden door de regen.

Vraag: En die honderden systemen die tot op de dag van vandaag worden gebruikt, waarbij wel een gefixeerd aandachtspunt is, zouden die allemaal maar een omweg zijn?

Antwoord: Zoals ik al aangaf is onvoldoende stilgestaan bij de normale werkwijze van de geest in zijn onvrije toestand. Als je dat niet opgemerkt hebt, zul je gemakkelijk van een zelfde dwangstelsel gebruik gaan maken.

Trouwens voor de zogenoemde hogere vormen van meditatie, bijvoorbeeld contemplatie, wordt alleen een beroep op de aandacht gedaan.

Wat ik gezegd heb, legt de volle verantwoordelijkheid direct bij jezelf: zie hoe je geest werkt, wees zo aandachtig dat deze zich helemaal openbaart en daardoor vrij wordt, dan zul je moeiteloos de stilte ervaren die er altijd is.

Als je het probeert ontdek je het zelf.

Vraag: Ingaan op die verminkte geest kun je pas, als aan de allereerste levensbehoeften is voldaan? En voor hoevelen geldt dit?

Antwoord: Of aan die eerste levensbehoeften recht gedaan is, wordt door ieder

anders beoordeeld, afhankelijk van je innerlijke honger of vrede; uiteindelijk kom je toch bij de toestand van de geest terecht.

Wanneer je hieraan aandacht zult geven is onbekend, maar dat dat moment komt is zeker.

Wat gezegd werd probeert een verduidelijking te zijn van de laatste uitdaging, die overgaat in het niet aflatende gevoel medeverantwoordelijk te zijn voor al wat leeft.

Vraag: Je hebt vaak gezegd dat niemand weet wanneer je zó op jezelf zult ingaan. Toch vertel je er over. Waarom laat je niet alles over?

Antwoord: Ik spreek hierover, omdat ik me verantwoordelijk voel voor dat laatste proces, waar we geweten of ongeweten instaan, hoelang we het ook uitstellen. Ik probeer het zó duidelijk te maken dat je er niet meer omheen kunt. Ikzelf ben alleen van belang als ik erin slaag het voelbaar te maken. De persoon is slechts een middel in dit opzicht.

Vraag: Vragen over de verlichting heb je altijd ontweken. Waarom eigenlijk?

Antwoord: De verlichting is een voorstelling; het heeft weinig zin daarover iets te zeggen.

Wat ik kan zeggen is: precies te zijn die je bent en daaraan onbekommerd uitdrukking te geven in dat voorbijgaande leven, dat je ook bent. Dus altijd thuis en geborgen te zijn in dat voorbijgaande leven, dat nooit eender is.

Vraag: Ik heb het steeds weer geprobeerd de geest vrij te laten, maar dan blijf ik dagdromen en sta aan het eind van mijn za-zen onbevredigd op.

Antwoord: Je merkt dat zelfs de geest laten zwerven moeilijk is: er is zoveel niet gebeurd in je leven dat wel door je aandacht is aangeraakt, dat vrijwel elke voorstelling in je associatieve verbindingen heeft. Zodra je dat merkt moet je teruggaan naar het beleven van het levende proces van adem en energie. Misschien dat je een volgende keer wel de rustige aandacht hebt om die gedachte die binnenviel zo rustig te laten dat haar betekenis (dus niet haar inhoud) tot je doordringt en zij voorgoed als aandachtvrager uit je weg is. De voorstelling blijft natuurlijk in je bewustzijn opgeslagen, alleen de 'vraaglading' is eraf.

Vraag: Het lijkt me dat je zo je hele leven nog wel bezig kunt zijn met al die onvervulde voorstellingen!

Antwoord: Dat is iets wat je veronderstelt! De intensiteit waarmee je de

betekenis van het zwerven van de geest tot je door laat dringen bepaalt de tijdsduur van het zwerven en uitgezworven zijn. In laatste instantie gaat het erom of je voldoende van jezelf houdt om echt hierop in te gaan. Zolang je probeert tot rust te komen of vrede te vinden, zul je oefenen naar een bepaald resultaat toe. Je kunt dat zelfs voor een tijdje vinden, totdat het leven deze schijnoplossing doorbreekt en je weer terug bent bij de bedreigende verwarring die je zo goed kent.

Vraag: Maar hiermee veroordeel je veel systemen die wel met wilsdwang werken.

Antwoord: Ik veroordeel niets; ik laat zien wat plaatsheeft en geef aan wat je *doen* kunt.

Of je zo op jezelf in wilt gaan, is aan jou. Daar ben je volmaakt vrij in!

Heb je moeite met de oefening? Voel je je verplicht?

Moet je jezelf dwingen?

Voel rustig naar binnen, veroordeel wat gaande is niet – het is de ingang van binnenuit.

23. Direct doen

Een van de grote energieverpillingen is het voornemen dat niet wordt ingelost. Doordat je weinig opmerkt van wat er gebeurt bij de energiebesteding in je dagelijks leven, ontgaat deze verspilling je. Je merkt niet, dat je, terwijl je met het één bezig bent, vage signalen binnenkrijgt van zaken die je je voornam en nog niet uitvoerde. Behalve dat je werk van het moment maar gedeeltelijke aandacht krijgt, leeft er ook een onopgemerkt verwijt in je, dat zich omzet in spanning en onrust. Het zijn die onrust, spanning en tenslotte gejaagdheid, die een durende verdeeldheid in je veroorzaken, die echt waarnemen, beleven en er op ingaan onmogelijk maakt – hersenen en handen zijn bezig, maar wat je doet ontgaat je. Omgekeerd zul je wel opgemerkt hebben, dat als je werk doet dat je boeit en waar je helemaal bij bent, je je aan het eind dikwijls frisser en schoner voelt, hoewel je lichamelijk wel moe kunt zijn. Hieraan kun je opmerken, dat de vermoeidheid die ons het meest plaagt niet de lichamelijk-geestelijke arbeid is, maar het niet verzameld en onaandachtig werken. Er zijn twee hoofdmomenten in deze verspillingencyclus:

1. Hóe neem je je iets voor;
2. Merk je je eigen verdeeld-zijn op?

Het is maar zelden dat je een voornemen direct kunt uitvoeren. Maak je je dat echt bewust en geef je het een tijd van uitvoering die haalbaar is, zodat je je eraan kunt houden? Neem je je niet meer voor dan redelijk en overzienbaar ingelost kan worden?

Daarnaast: ben je helemaal bij je werk, bij wat je zegt, hoort of ziet; of zitten daar toch nog onafgemaakte zaken tussendoor?

Zelfs dit eenvoudige voorbeeld van de voornemens maakt duidelijk hoe ingewikkeld de werking van het bewustzijn is en ook hoe een onaandachtige afhandeling van zoiets onschuldigs als je voornemens zo'n destructieve invloed kan hebben op je totale geest. Het is namelijk niet denkbeeldig dat je bij een grote hoeveelheid onuitgewerkte voornemens op den duur zelfs een blijvend gevoel van ontoereikendheid krijgt en de mensen om je heen je afwezig en ongeïnteresseerd vinden.

Om een praktisch begin te maken, kun je niet direct uitvoerbare voornemens op een papiertje schrijven – je merkt dan ook op hoeveel je je voorneemt op een

onaandachtige wijze. Zo leer je van jezelf en krijg je plezier in het beter omgaan met je bewustzijnsenergie. Dat plezier krijgen in een soort heropvoeding verhoogt je aandacht voor je wijze van doen in het dagelijks leven en maakt je schoner en minder verdeeld, dus ook minder onrustig en gejaagd.

Er is nog een ander aspect van het verdeeld zijn: onze maatschappij is zo ingewikkeld, dat we zelden de kans krijgen een stuk werk, ook al is het gedeeltelijk, af te ronden. Telkens wordt aandacht voor iets anders gevraagd: de telefoon gaat, iemand komt binnen en vraagt je aandacht, je moet iets weten van je werk dat je aan een ander moet vragen, je moet iets opzoeken op een andere plaats, enzovoort.

Dan is het goed telkens zover te komen in je werk, dat je het tot een afrondingspunt brengt; een punt dat voor jou, zonder dat je je in het voorgaande behoeft te verdiepen, duidelijk het vorige in zich heeft, zodat je zonder meer straks verder kunt gaan – soms is dat een paar uur later maar het kan ook na een dag of een week zijn.

Dit hangt natuurlijk van je geheugen af, maar meer nog van de concentratie waarmee je werkte.

Als je in het geval van de telefoon nog niet aan zo'n afbreekpunt toe bent zul je verstandig doen pas op te nemen als je het bereikt hebt; is het dringend, dan komt de tweede oproep enkele minuten later en anders komt het een andere keer wel.

Ik sta hier lang bij stil, omdat afgebroken, gedeeltelijk niet afgerond werk een losse flard vormt, die verder blijft hinderen of ook straks langdurig inleven kost, zoals bij schrijfarbeid.

Het bovengenoemde is maar een aanwijzing – ieder kan zijn eigen systeem van concentratieverhoging ontdekken.

Je bereikt ermee dat je opgeruimd raakt, dus beter in staat helemaal te doen wat gebeuren moet of van je gevraagd wordt.

Je kijken, luisteren of doen wordt iets waarin je door de verhoogde concentratie *ook uitrust* en in je basis komt. In deze wereld, in het bijzonder in de stad, komt er zoveel op je af dat je je gedurig moet oefenen bij jezelf, en bij waar je mee bezig bent, te blijven – dat blijft een *bewuste* oefening tot je bewustzijn zo rustig en aandachtig is geworden, dat het geen bewuste inspanning meer kost.

Zodra je echt hebt begrepen waar het om gaat én je ziet het belang ervan in, ontwikkel je voor jouw leven en leefomstandigheden de meest doeltreffende oefeningen.

Dat wat je in de stille afzondering in de natuur voor niets ontvangt, moet je in de complexe mensenwereld op eigen kracht herwinnen!

Bovendien heb je te maken met een gewoontebeweging van je bewustzijn, een gewoonte die zich niet zomaar laat veranderen. Maar als je je er bewust toe zet, merk je al gauw dat je bijvoorbeeld gemakkelijker en dieper slaapt, plezier krijgt in werk dat je vroeger als onbelangrijk afdeed, slordig en haastig.

Je kunt nu ook zonder jezelf te dwingen luisteren naar anderen of ook op een vriendelijke manier een telkens herhaald relaas afbreken.

Alleen door een natuurlijk, vloeiend verzameld zijn kun je aandacht hebben voor wat je doet of wat er gebeurt en hoe je daarop reageert. Dat laatste maakt je duidelijk of je door dat reageren niet weer in de oude verdeeldheid vervalt.

Het gaat dus om een oefening aan de basis, in het gewone dagelijks leven – het enige leven dat je van dag tot dag beleeft. Echte meditatie is een doorlopend proces, waarin het wilsmatige geleidelijk aan vervangen wordt door het vanzelfsprekende, directe doen, dat voortkomt uit die ontspannen aandacht waarin je kunt uitrusten terwijl je bezig bent.

Vraag: Wat heeft dit alles te maken met het roerloos zitten in het za-zen?

Antwoord: Je zult tijdens het zitten wel opgemerkt hebben, dat een van de storingen de invallende gedachten aan onafgemaakte voornemens is, die weer nieuwe associatieve gedachten op gang brengen. Het proces van invallende gedachten en de daaruit voortkomende blijvende onrust wordt er in hoge mate door versterkt. Die doorgaande brokjesstroom van voorstellingen en gedachten is zoals je weet de grote hinderaar die je belet om op een natuurlijke, onopzettelijke manier leeg te worden. Alles wat daaraan kan helpen is dus van belang.

Vraag: Wat is het verband tussen het eigenlijke za-zen en deze direct-doe-oefening in het dagelijks leven?

Antwoord: In het za-zen raakt je lichaam-geest langzamerhand gewend aan het ontspannen en aandachtig zitten in het langzame, rustgevend ritme van je adem. Die steeds hernieuwde beleving maakt je gemakkelijker attent op je

onrustige en ongeconcentreerde doen in de dag, waardoor je eerder aan het terugkeren naar je basis zult werken.

Vraag: Waarom wordt in het za-zen zoals het uit de literatuur tot ons komt zo weinig aandacht gegeven aan deze eenvoudige oefeningen in het dagelijks leven?

Antwoord: Het za-zenmodel zoals dat door de kloostergemeenschappen is gegeven gaat uit van deelnemers, die bewust gekozen hebben voor een leven waarin het herstellen van het één-zijn met al het levende hoofdzaak is. Alles wat die herverbinding in de weg kan staan – wisselvallige invloeden van het gewone maatschappelijke leven, de verlokkingen, doelen en strevingen en relationele complicaties – wordt zoveel als mogelijk geweerd. Een zo sober, streng geregeld en inspannend leven, onderworpen aan het onvoorwaardelijke gezag van een meester, legt het zwaartepunt op de za-zenbeoefening en op alles wat die uiteindelijke oefening kan bevorderen.

Wij daarentegen – en ik reken mijzelf daar ook toe – moeten door oefenen in het gewone dagelijkse doen ons voorbereiden op het eigenlijke za-zen, terwijl het dagelijks za-zen ons weer helpt bij de doe-oefeningen van de dag.

Wij vinden op deze wijze ons eigen za-zen, behorend bij de situatie waarin wij verkeren.

Vraag: Zou het echt mogelijk zijn, buiten het monastieke model van de kloosters om dat uiteindelijke za-zen te verwerklijken?

Antwoord: Ik denk het wel, als je je tenminste *bewust gaat worden* van de afleidende invloeden van het leven, er al oefenend mee leert omgaan, zodat je onopzettelijk de werking van je bewustzijn leert kennen en los kunt laten wat je als schadelijk hebt ervaren. Je oefent dan direct in de dag en integreert daarmee het za-zen met dagelijks doen in het complexe geheel van onze huidige samenleving.

Vraag: Zou je de werking van die onuitgevoerde voornemens ook hebben opgemerkt zonder de aanwijzingen die je nu geeft?

Antwoord: Je bedoelt: heb je geen leraar nodig om je hierop attent te maken? In de praktijk zul je de aandacht voor deze zaken het gemakkelijkst krijgen doordat een leraar er je op wijst. Normaal ben je zo in beslag genomen door wat er in je en buiten je gebeurt, dat je niet opmerkt wat het betekent. Je merkt van moment tot moment alleen op wat er gaande is, niet wat het in je bewustzijn

veroorzaakt; de onrust en ontregeling die daardoor optreden.

Je zou het ook uit jezelf kunnen opmerken, als je belangstelling had voor de werking van je bewustzijn. Een leraar doet niet anders dan je wijzen op de noodzaak van die belangstelling en hoe je eraan kunt oefenen.

Vraag: Je wijst die officiële zenweg niet af?

Antwoord: Natuurlijk niet. Ik zeg alleen, dat die weg gegaan zal worden door mensen die besloten hebben het gewone leven radicaal vaarwel te zeggen en zich nu, met uitsluiting van al het andere, te wijden aan dat ene.

Waar het dan om gaat is of dat besluit heel vanzelfsprekend van diep binnenuit is gekomen, of dat het is ingegeven door teleurstelling, een innerlijke kwetsuur of een nevenmotief. Alleen in het eerste geval is die monastieke weg de meest doelmatige en geëigende.

Ik oefen met mensen die nog midden in dat gecompliceerde en dikwijls verwarde leven staan, vol van conflicten, onbewuste verlangens en strevingen, onrust en onzekerheid.

Wat ik probeer te doen is al oefenend inzicht te wekken in de toestand waarin je bewustzijn zich bevindt, zodat je zonder wilsinzet tot een leefwijze kunt komen waarin je minder onderhevig bent aan de wisselvalligheden van de omstandigheden. Zo is het mogelijk te groeien naar een ongedwongen overgave en een natuurlijk geopend zijn voor het eigenlijke, onttrokken aan het zenuwachtige, verwarde en lijdende ik dat rondcirkelt in zijn kleine strijdige wereld van verlangens en illusies.

Vraag: Je eist van ons nooit een wilsinzet om de grens van je kunnen te overschrijden, zoals in het officiële zen. Heb je daar een reden voor?

Antwoord: Ja. Een wilsinzet die niet natuurlijk groeit uit een inzichtelijk leven, is een dwang vooraf die je ongevoelig maakt voor wat er intussen plaats heeft – die je dus eigenlijk afsluit voor waar het om gaat.

Vraag: Hoe ben je zelf tot deze zenbeoefening gekomen?

Antwoord: Door de meer traditionele zenbeoefening, die ik van mijn leermeester kreeg merkte ik werkingen in mijn bewustzijn op. Die boeiden me zo dat ik geen behoefte had raad te vragen of in boeken naar een verklaring te zoeken. Dat wat me boeide openbaarde zich vanzelf, als ik er maar niet over dacht – het gewoon liet voor wat het was, totdat op een onverwacht ogenblik de betekenis ervan duidelijk werd. Dat is een proces dat nooit ophoudt.

Oprijzend uit de diepe slaap, net voor je je ogen opent, merk je dat zich een spanning instelt – er is nog niets aan de hand, je werd uit jezelf wakker, maar toch maak je je klaar voor het komende.

Voel je hoe je je zonder aanleiding schrap zet? Laat het maar gaan.

De woorden, mensen en gebeurtenissen komen wel.

Laat ze op hun tijd komen zonder er iets aan te doen – jij bent van het andere, dat er al is.

24. Zonder toekomst

Je bent geen moment zonder toekomst, ook al ben je je daar niet van bewust. Alles wat je doet, alles wat je denkt, alles wat binnenvalt is verbonden met het verleden of in het verlengde daarvan, met de toekomst.

In de moderne fysica bestudeert men de verhouding tussen materie en energie, met accenten naar de ene of de andere kant, maar altijd met de materie als drager die het voor ons mogelijk maakt energie te constateren. Alles wat door de zintuigen binnenkomt, geregistreerd wordt en beelden oproept, heeft de materie als drager, hoe ijl ook. Materie in een voortdurende overgang van de ene toestand in de andere, soms schijnbaar afwezig, dan weer opnieuw zichtbaar en ervaarbaar. Het hele web van de schepping is in de tijd in wordende en vergaande toestand – ons hele wereldbeeld is gevangen in dat opkomen en vergaan, en alle stadia daartussen, in myriaden verschijningsvormen. Je eigen leven is van moment tot moment in dat web besloten, waarbij maar heel zelden het eigenlijke, dat niet in de tijd gevangen is en niet aan de materie vastzit, tot je doordringt.

Toch is het dit uiteindelijke dat door de meditatie zo nabij gebracht wil worden, dat het samenvalt met het leven dat je leeft.

Er zijn vele meditatietechnieken en evenzovele mogelijke bewustzijnstoestanden. Zolang zo'n bewustzijnstoestand nog omschreven kan worden, weet je dat het niet om een wezenlijke meditatie gaat, maar alleen om een verschuiving van de grenzen van hetgeen in de tijd gevangen is en door de materie gedragen wordt. Ook de koan en het zitten in afzondering, met alles wat erbij hoort zijn voorstadia van iets dat zich op geen enkele wijze in een systeem of gedachtebeeld laat vangen. Het zijn voorstadia die in het beste geval tot aan het onoverschrijdbare leiden. De werkelijke oefening begint daar waar geluiden en beelden, invallen en sensaties vrijwillig verdwijnen, omdat je aandacht naar iets uitgaat wat niet daarvan is.

Hoe komt je aandacht in die richting, die op geen enkele wijze binnen het patroon van de schepping en de tijd gevangen is? In de meeste gevallen heb je al zo lang geleefd, dat je je bewust bent van de herhaling, het er al geweest zijn, waardoor het je niet meer volledig in beslag neemt.

Op zo'n moment begin je een beweging te merken die in je afdaalt, je raakt in

een kolk die je wegtrekt van alles wat bekend is. De geluiden, gedachten, invallen en gevoelens zijn een verwijderd gerucht, dat er is zonder jou te storen. Je rust, bent aanwezig en wordt steeds verder verdiept, zodat niet eens de gedachte aan hoe het verder zal gaan je bereikt.

Plotseling wordt duidelijk dat dat hele leven dat je leefde een verwijzing was naar deze toestand zonder begin of einde.

Er is geen behoefte om iets te begrijpen, iets te rechtvaardigen, iets uit te dragen, te bevestigen of te ontkennen. Zoals het is, is het volledig, zonder ontwikkeling of teruggang of voortzetting. Al wat is, is en blijft 'is'. Het heeft alle mogelijkheden in zich zonder de behoefte die mogelijkheden te activeren. Het staat bij de wieg van de geboorte en bij de sponde van het sterven zonder enige verandering in zich. Het heeft zich nergens aan gehecht, noch maakt het zich ergens van los, maar het is voortdurend aanwezig, bereikbaar en tevens oorzaak van alles wat gebeurt, zonder ooit onderhevig te zijn aan oorzaak en gevolg. Of je het beseft of niet, doet aan de kwaliteit van die aanwezigheid niets af of toe – alleen voor jou die het wel of niet beseft maakt het verschil.

Een kleine bezorgdheid of ergernis maakt het je onmogelijk deze aanwezigheid te ervaren, want beide zijn werkzaam in het web van de schepping.

Houden van of een hekel hebben aan ontnemt je eveneens de mogelijkheid het te ervaren. In alles is deze aanwezigheid, maar zij is voor ons alleen erfahrbaar in haar afgeleiden, waarin zij zich verbonden heeft met de materie, die het registreerbaar maakt voor onze zintuigen.

Je kunt oefenen wat je wilt, zolang nog een of ander te verwachten resultaat aan het eind van de oefening staat, ben je in de tijd, in het vergankelijke, opgenomen zonder het hart van alles te kunnen ervaren.

Al onze relaties zijn van het vergankelijke, van het web van geboorte en dood, zoals ook ons ontmoeten en afscheid nemen, ons vasthouden en loslaten. Heel, heel lang zul je in dat steeds weerkerende moeten zijn tot je er plotseling op een bepaald moment uit valt en het eigenlijke in het vergankelijke, dat ook *dán* pas echt vergankelijk voor je is, ervaart.

Hoewel je diep onder de indruk bent van het myriaadvoudige komen en gaan in de schepping, ben je je er toch van bewust dat het een voorbijgaand, in zichzelf bepaald bewegen is, dat zijn aanzijn duren ontvangt vanuit het andere, dat er niet toe behoort. In het begin verlang je het sterven voort te zetten om altijd *dáár* te zijn, om dan te merken dat dat onmogelijk is – je kunt alleen volledig

wakker en bewust in *het vergankelijke* zijn, met het lichaam dat je geschonken is en het bewustzijn dat zich gevormd heeft, om het dáár, in het vergankelijke, volledig te beseffen.

Het wordt duidelijk dat alle aanwijzingen omtrent ascese, afsterving en afzondering, nog behoren tot het gerucht buitenom dat niet te maken heeft met het eigenlijke. Ook de extase en het ontheven zijn bevatten resten van dat wat het niet is. Dit erin zijn en er weer uitvallen komt en gaat zonder enige voorspelbaarheid, al zul je voor jezelf steeds beter de situatie kunnen scheppen waarin dit onvoorspelbare kan plaats hebben – en hoewel het onvoorspelbaar blijft wordt de kans dat je ertoe geraakt groter.

Hierin zijn de grote religies slechts verwijzingen, niet meer. Alle mededelingen over een openbaring blijken onjuist of ten dele misleidend te zijn. Je beseft dat je alleen maar kunt gaan en blijvend ontdekken hoe het zich transformeert en toch zichzelf blijft, oorzaak is en tegelijk los van alle gebeuren, zich in de tijd uitend en tegelijk los ervan, in jou en in alles wat is.

Met dat ijle en tegelijkertijd allesdoordringende te leven en te sterven is het enig mogelijke.

Vraag: Wat je zegt maakt me eigenlijk heel wanhopig, want het zegt dat er uitverkorenen zijn en anderen, die het niet deelachtig zal worden!

Antwoord: Dat lijkt zo als je naar het moment van nu kijkt, maar als je beseft dat je het product bent van een evolutie van duizenden en duizenden jaren, waarin je telkens weer geleeft hebt, dan weet je ook dat er iedere keer opnieuw die mogelijkheid was om dat andere, dat eigenlijke in je leven te verwerkelijken. Maar het betekent ook, dat je je ertoe kunt zetten het naderbij te brengen. Daarbij is het goed te weten dat je niets kunt dwingen, maar alleen die diepgevoelde behoefte, die al van het eigenlijke is, volgen, wat er ook moge gebeuren.

Natuurlijk zul je telkens zeggen: ik oefen al zo lang en er is nog niets gebeurd. Ik kan dan alleen maar zeggen: nog niet – de tijd was nog niet daar. Niemand weet dat, noch jij noch ik – het enige is dóen wat je ingegeven wordt totdat je aangeraakt bent.

Vraag: Bedoelde Dogen dat toen hij zei: sommige monniken worden verlicht en andere niet?

Antwoord: Ja, precies. Dat wil echter niet zeggen dat je je maar niet moet

inspannen – waarbij het inspannen eruit bestaat dat je leert luisteren en gericht zijn op deze komende en gaande behoefte.

Maar je kunt je leven zo inrichten, dat die behoefte steeds sterker wordt en meer optreedt, zodat je je in de tussenpozen nergens meer toe hoeft te zetten. Je kunt ervan uitgaan dat de behoefte terugkeert, omdat je het proces in gang hebt gezet en ook houdt. Je leven wordt eenvoudiger en onopvallender, meer luisterend naar dat ene, dat in het lawaai van het vele toch hoorbaar blijft.

Vraag: En hoe is het met de zieken en gekwelden, die misschien ook die behoefte hebben, maar bij wie de toestand waarin ze zijn het vrijwel onmogelijk maakt?

Antwoord: Voor jou is dit nobele theorie, anders had je de vraag niet gesteld. Ziekte, gevangen zijn in pijn, zorg en angst, zal het proces vaak wel vertragen, maar het is geen werkelijke belemmering. De eigenlijke belemmering is jouw gebrek aan aandacht voor het eigenlijke, wat natuurlijk weer samenhangt met de sterkte van de behoefte – en dat is een gegeven waar we weinig of niets van af weten. Alleen de bereidheid er telkens als het zich, hoe zwak ook, voordoet naar te willen luisteren met alle vezelen van lichaam en geest – want dat is nodig – zal je het antwoord doen binnenleven. Deze laatste transformatie heeft zijn eigen onmogelijk geachte wendingen die wel beschreven zijn, achteraf, maar nooit op het moment zelf voorvoeld of mogelijk geacht zijn. Uit het niet-causale, tijdloze doet het zich voor, buiten onze wetten om.

Vraag: En degenen die in hun ziekte, pijn en angst vastzitten?

Antwoord: Altijd is er dat moment van stilte, als het even afneemt en je veel helderder hoort en ziet, juist omdat de beklemming een moment is weggefallen. Dat moment is je kans.

Die kans kun je laten voorbijgaan door onmiddellijk het vroegere, schijnbaar normale leven op te roepen. Het hangt dus toch af van je bereidheid het te ontvangen in die korte pauze van onttrokken zijn aan de beklemming. Als je je, wat kan, vastgebeten hebt in dat leven van genieten, bereiken, bezitten en beheersen, zal het aan je voorbijgaan, ondanks ascese en onthouding. Het is een innerlijke houding, die in je ontstaat, als je het niet tegenwerkt.

Dat laatste doen we meestal.

Vraag: Betekent dat dat onze veronderstelling dat een heilige of wijze per definitie geen enkele afwijking meer heeft, waaronder ziekte, onjuist is?

Antwoord: Ja. Het gaat om een totaal ander gebied, dat zich onafhankelijk van ons vergankelijk leven (behalve dat we er transparant voor zijn) telkens weer manifesteert. Overkomt ons dit terwijl wij oefenen in een of ander systeem, dan is de kans groot dat we in zo'n systeem blijven hangen en daarmee het levende contact verliezen met het eigenlijke, dat natuurlijk nooit tot een systeem kan behoren.

Er zijn maar enkele Chinese zenmeesters die hierop wijzen. Huang-Po is er een van. Die mededelingen zijn op een of andere manier verloren gegaan, waarschijnlijk omdat ze voor de leerlingen absurd geklonken hebben. Het is wonderlijk en ook tragisch dat we altijd proberen het onuitsprekelijke een plaats te geven in het voorbijgaande en begrenste in ruimte en tijd. Het is begrijpelijk omdat de ervaring zo alles omverwerpend of liefelijk is, dat het een vorm wil vinden. Maar het behoeft het oor van een aangeraakte om in zijn eigenlijkheid gehoord te worden – een buiten het vergankelijke geworpen worden door de aanduiding die als katalysator werkt.

Ziekte, zwakte, zelfs angst zijn niet de grote hinderpalen, al zullen ze soms dempend werken, maar ook wel als versterking. Het blijft onpeilbaar -je zult het ongeschoeid moeten benaderen, zonder haast, met het verlangen als enig metgezel.

Vraag: En als je dat verlangen niet kent en toch van de verwarring waarin je bent verlost wil worden?

Antwoord: Dan zul je aan het 'weg' van de verwarring willen werken. Dat is dan voor jou belangrijk. Een verlangen dat je niet kent deert je toch niet, is het wel? Maar misschien denk je dat het onbeschrijflijke ervaren moet worden, wil er echt iets veranderen. Maar bedenk wel: het komt op zijn eigen tijd, niet gezocht of verwacht, midden in de glitterwereld van het voorbijgaande. Het is nu eenmaal zoals het is.

Vraag: Toch leer je ons heel systematisch de vereiste houding, adem en energiecirculatie als wezenlijk middel om tot het eigenlijke te geraken.

Antwoord: Natuurlijk, deze oefeningen maken het gemakkelijker om in een toestand te komen waarin die behoefte een kans heeft ervaren te worden. Wat ik probeer is je, terwijl je oefent, een inzicht te geven in het proces waar je doorheen moet gaan. De oefening is in het grensgebied van lichaam en geest en saneert naar beide zijden, als je je intussen niet toch denkbeelden vormt omtrent

dat niet te vangen raadselachtige. Dat is ons grote obstakel. We nemen er zelfs genoeg mee het in een heilige weerspiegeld te vinden, menende dat het ons is genaderd – het is heel complex, maar het gaat erom dat jij ontledigd bent en wachtend zonder verwachting. Voordien is het, zoals bij het ervaren van een heilige, een afglans, die je verlaat op het moment dat je weer alleen bij jezelf bent. De boeken zijn er vol van. Jij moet gaan, niemand anders.

Vraag: Is wat jij zegt voor ons eigenlijk ook geen stelsel en een theorie?

Antwoord: Ik hoop van niet, al kun jij het er wel van maken. Ik probeer een proces te beschrijven dat zich in stadia voltrekt, maar dat door jou op jouw manier beleefd zal worden. Wat je ermee doet is aan jou.

Het inzicht in het proces kan de onbegrijpelijkheden doorzichtig maken en de kracht van het gaan groter. Meer kan ik niet doen.

Het is weinig, het enige. Al het oneigenlijke dat ik meer zou willen geven is een belemmering.

Vraag: Maar ook die beschrijving die je geeft van een proces is een zaak waarin we jou moeten vertrouwen, dus toch een zaak van gezag!

Antwoord: Natuurlijk, maar ik blijf herhalen dat je het zelf na zult moeten trekken, afgaand op je eigen ervaring, voor zover die niet vervalst is door vroegtijdige verwachting.

Maar ook dat laatste merk je, want dan mist het de klank van echtheid – het is dan een zelfopgeroepen echo en dat zul je weten. Zo is het altijd geweest, al kan die begoocheling wel eens een mensenleven duren.

Op een moment van echte ervaring is de intensiteit zo groot dat het alle ervaringen van voordien schijnt weg te vagen. Het is zo intens dat je je het niet kunt herinneren in zijn zó-heid – alleen weet je dat er iets ongelooflijks aan je voltrokken is en dat je nu weer zonder bent.

Vraag: Toch blijft het dus zo, dat het niet voor een ieder is weggelegd!

Antwoord: Nee, het is wél voor ieder weggelegd, al weet niemand wanneer en hoe.

Zolang je in je vergankelijke tijdsbesef gevangen bent is dit onrechtvaardig en onbegrijpelijk, maar zodra je, al is het maar eenmaal, heb ervaren dat er meer is dan het vergankelijke, is alles wat je ervan vond weggeblazen. Tevens besef je dan hoe ver weg en vooral hoe onbereikbaar het is.

Ook dat besef verandert je leven, buiten jouw wil om. Het eigenlijke onttrekt zich aan jouw bemoeienis.

Vraag: Straks als ik hier vandaan ben lijkt het allemaal onwezenlijk.

Antwoord: Dat hoort erbij, want door er over te spreken, door het aan te duiden, zorgvuldig en voorzichtig, wordt het toch iets minder vaag en onwezenlijk.

Straks als je weg bent en weer helemaal opgenomen in het zintuiglijk vergankelijke, lijkt het niet-bestaand en van geen waarde. Die pendelbeweging is onvermijdelijk en roept, naar ik hoop, toch uiteindelijk die niet-gewilde vastbeslotenheid op waar het op aankomt.

Vraag: En als je het eigenlijk alleen maar een mooi verhaal vindt op het moment dat je het hoort?

Antwoord: Dat is heel goed. Zo begint het altijd, behalve dan in een crisissituatie, die het leven je soms in barmhartigheid schenkt. De laatste oorlog kent er vele voorbeelden van.

Maar normaal begint het als een ver verhaal, dat je boeit maar vlak erna ook weer vervluchtigt.

Laat het gewoon werken, denk er verder niet over, het gaat zijn eigen weg, jouw weg, niet de mijne.

Is er een einde? Wat je je indenkt, de dood, het beëindigen is een beeld dat je op het stromende water van het leven projecteert – maar het water wordt er niet door geraakt.

Wat je verwacht belet je het water, het levende sterven en geboren worden, te zien.

Zodra dat verwachten bewust wordt, zie je het water, die voortgaande beweging waarin je jezelf vergeet.

Je herinnert je persoon, situatie, plaats en soms tijd – de huls.

Blijf aandachtig bij de huls, dan voel je de leegte erin en erom én het onnoembare dat de huls deed oplichten.

Nawoord

Het is niet denkbeeldig dat lezers van het boek in hun directe omgeving geen groep kunnen vinden die in deze zin onder leiding oefent. Voor hen zijn Cd's met begeleidende schriftelijke uitleg gemaakt, die hen in staat stellen onmiddellijk te beginnen, waardoor ze directer ervaren waar het in de meditatie om gaat.

De Cd's en boekjes over houding, adem en energiecirculatie zijn te bestellen bij het secretariaat van de stichting 'zen als leefwijze', waar je ook, *op verzoek*, de adressen van bestaande tao-zen groepen kunt krijgen.

Adres secretariaat van de Stichting 'zen als leefwijze'

Elpermeer 200

1025 AN Amsterdam

tel. 020 – 6 320 930

klaaske@taozen.nl

Flaptekst (1988)

Maarten Houtman

TAO-ZEN / de weg van niet-dwang

Vanuit houding, adem en energiecirculatie in de meditatie
naar een meer aandachtig leven in de dag

Tao-zen gaat over het dagelijks leven – over onze levensinstelling, die door oefening verandert en van invloed is op ons waarnemen en handelen. We gaan ervaren hoeveel dwang er is, wat we van onszelf en anderen ‘moeten’. Volledig bewust worden is de enige mogelijkheid om niet meer de gevangene te zijn van conditioneringen uit het verleden. Oefenen we vanuit dat inzicht, dan gaat het oefenen geconcentreerder en staan we met meer aandacht in het leven.

Mediteren is zo aandachtig zijn dat we zowel buiten als binnen in één opmerken en daarnaar handelen. We raken vertrouwd met de werking van ons lichaam en het denken en voelen. We leren de situatie scheppen waarin we ongescheiden van geest en lichaam aandachtig kunnen zijn.

‘Het lezen zelf is al oefenen’, aldus de auteur, ‘maar nog argeloos en niet gericht. Het is een onbedoeld je voorbereiden om de weg te gaan die velen voor je gingen en ook nu nog gaan. Het is een thuiskomen bij jezelf in voeling met alles wat gebeurt, in vertrouwen en met een open geest.’

Maarten Houtman is zenmeditatie-leraar met meer dan vijftwintig jaar ervaring. Hij geeft les in o.a. *De Kosmos* (Amsterdam). Eerder verscheen van zijn hand *Zen-notities onderweg: 27* opgetekende gesprekken, waarin de lezer getuige kan zijn van de transformerende werking van za-zen in ons doen en laten. *Tao-zen* verschaft oriënterende aanwijzingen hoe we ons in het dagelijks leven meer bewust kunnen worden van wat er in onszelf en de wereld gebeurt. Beide boeken zijn goed onafhankelijk van elkaar te lezen.

Noten

¹ Het juiste zitten – de houding, de adem – het lopen en staan worden behandeld op een instructie-Cd die bij het secretariaat verkrijgbaar is (zie bovenstaand Nawoord).

² Zie ook de ademspier-oefening en de ademoefening die op de instructie-Cd van de energiecirculatie gegeven wordt (zie Nawoord)

³ Verstandelijk onoplosbaar raadsel, waarin de leerling zich van opstaan tot slapengaan moet verdiepen.

⁴ Instructie-Cd en schriftelijke aanwijzingen zijn verkrijgbaar bij het secretariaat (zie Nawoord).

⁵ *Zen-begin*, Ankh-Hermes, 1976

⁶ 'Kensho' en 'satori' zijn verlichtingservaringen.

⁷ Zie bijvoorbeeld Capra *De tao van de Fysica* en Zukaf *De dansende Woe-li meesters*.