



ontmoetingen

Nico Tilling

Ontmoetingen

© tekst en beelden: Nico Tilling

Hij heeft gewoon iets heel moois ontdekt
dat hij graag wil delen met iedereen
die geïnteresseerd is.

De schrijver is dus helemaal niet bezig
met het bieden van troost, hoop of steun.

Het enige wat hij iedereen toewenst,
is dat de lezer zelf bewust onderzoekt
'wat is' – en wel niet buiten zichzelf,
maar in zijn eigen innerlijk...

ontmoetingen

25 kennismakingen met het leven

ontmoeting 1/25

Het was een van die heerlijke dagen in de overgang van herfst naar winter; hoewel het in de ochtend al behoorlijk koel was, scheen de middagzon nog verrassend fel en krachtig. Als je een mooi plekje vond – zoals de schrijver op de enige bank langs het brede, lange, bijna kaarsrechte zandpad – kon je het werkelijk naar je zin hebben. Nadat hij de omgeving aandachtig in zich had opgenomen, sloot hij zijn ogen en liet ze baden in het warme zonlicht. Alleen het gezang van de vogels, die beschutting zochten in de hoge bomen van het tegenoverliggende bosje, vergezelde hem; andere geluiden waren nauwelijks waarneembaar. Zelfs de wind was zo zacht dat hij amper hoorbaar was. Mensen kwamen hier zelden; het pad lag ver buiten de stad... Hij zat daar geruime tijd, en omdat er geen gedachten bij hem opkwamen, was hij werkelijk alleen.

Hoe anders zou de wereld eruitzien als mensen de schoonheid van het ware alleen-zijn zouden begrijpen en omarmen. Alleen-zijn in de diepste zin van het woord: ‘al-één-zijn’. Dat wil zeggen: één met het

geheel, werkelijk één met het leven, met de stroom van oneindig bewegende levensenergie. Niet tegen het leven ingaan door idealen of ideeën na te streven, of door vast te houden aan tradities en oude opvattingen – illusies die mensen tegen elkaar opzetten en die daarom een verspilling van levensenergie betekenen. Alleen-zijn heeft niets te maken met een leven in afzondering of eenzaamheid. Integendeel: het betekent het leven als geheel begrijpen en jezelf zien als een onlosmakelijk onderdeel van dat geheel.

Plotseling hoorde hij een ongewoon geritsel in het grote veld achter hem, dat zich uitstreckte tot aan de rand van het bos. Vermoedelijk was een dier op zoek naar voedsel; hij keek over het veld, maar kon niets onderscheiden door het felle zonlicht. En dus bleef hij zonnebaden. Maar nu was hij niet langer alleen – er kwamen gedachten bij hem op. Een minuutje later hoorde hij het geritsel dichterbij komen en een zachte, rustige stem in de verte, zo zwak dat de woorden onverstaanbaar waren. Zijn blik dwaalde over het pad en hij zag een nog heel jonge, slanke vrouw in sportieve kleding; ze keek naar het veld en

riep iets. Haar hondje dartelde vrolijk rond en ze gaf hem de vrijheid om de wereld op zijn eigen tempo te ontdekken. Het was op het eerste gezicht duidelijk dat ook zij de gemeenschappelijke wandeling in een staat van pure vreugde beleefde; ze was echt met open ogen en een vrije geest onderweg, en alleen daarom al was het mooi om naar haar te kijken. Waarschijnlijk was ze zich er helemaal niet van bewust dat ze één was met de natuur en daarmee met al het leven, simpelweg omdat dit haar natuurlijke staat van zijn was.

Is het niet het ergste wat een mens kan overkomen: het verlies van dat één-zijn met de natuur? Mensen hebben het vaak over hun ‘verbondenheid met de natuur’, maar is dat niet juist een teken dat ze zich ervan afgescheiden voelen? Is het niet uiterst belangrijk om te beseffen wat de natuur werkelijk is? Omvat de natuur niet de hele aarde met alles wat erop leeft, en zijn wij – ieder mens – niet een onlosmakelijk onderdeel van dat geheel? Verliest de mens die zijn één-zijn-gevoel met de natuur kwijtraakt, niet veel meer dan alleen het oog voor de natuurlijke schoonheid die hij kan ervaren bij het zien

van het kleinste grassprietje tot de mooiste zonsondergang, enzovoort? Als een mens losstaat van de natuur, staat hij uiteindelijk ook los van het leven, simpelweg omdat natuur en leven onlosmakelijk één zijn. Zo verliest de mens die zichzelf als gescheiden beschouwt, zijn natuurlijke levendigheid. Het deel dat zich van het geheel afsplitst, kan nooit volmaaktheid bereiken; het geheel omvat weliswaar het deel, maar omgekeerd is dat onmogelijk.

Omdat de zon zo fel scheen, sloot hij zijn ogen weer en genoot van de warmte op zijn gezicht. Plotseling was de stem van de jonge vrouw heel dichtbij. Toen hij zijn ogen opende, keek hij in de grote, vriendelijke en nieuwsgierige ogen van de mooie, middelgrote witte hond. Het hondje was heel stilletjes op hem afgekomen om hem te begroeten – tot lichte ontsteltenis van zijn baasje. De vrouw, die wat nerveus leek, verontschuldigde zich, maar merkte al snel dat hij vriendelijk tegen haar hondje sprak en ze ontspande zich. Ze vertelde verbaasd te zijn dat haar anders zo brave hond het commando niet had opgevolgd, maar ze was blij dat hij zich niet

ongemakkelijk voelde. Hij zei dat het hondje waarschijnlijk instinctief had aangevoeld dat ze goed met elkaar konden opschieten. Ze praatten nog even door voordat ze elkaar een fijne dag wensten.

Hij bleef nog even op het bankje zitten, keek hen na en dacht: wat een mooie ontmoeting. Het is toch bijzonder dat we heel even, als goede vrienden, de eeuwige, nooit eindigende reis van het leven hebben gedeeld. ... Is niet elk moment dat bewust en ten volle wordt beleefd, verbonden met het tijdloze en dus eeuwig voortdurende leven? ... Liefde voor het leven... wat wil dat uiteindelijk zeggen? Betekent het liefde voor een bepaalde verschijningsvorm van het leven? Of gaat het veel dieper, en betekent liefde voor het leven niet liefde voor alles wat leeft; liefde voor het onzichtbare, het naamloze, het onbenoembare dat elke manifestatie bezielt, als we dit grote en misschien ook beladen woord dan willen gebruiken? Bestaat liefde en leven niet alleen als het aan niets gebonden is en niets uitsluit? Elke binding, elke gehechtheid, betekent de uitsluiting van het andere... het onzichtbare, het naamloze, het eeuwige, dat zonder begin of einde is...

Tijdens de lange terugtocht naar huis kwam een recent gesprek weer bij hem boven en voelde hij hoe het nog openstaande antwoord zich in zijn geest begon te vormen. X had hem gevraagd of hij zich ervan bewust was dat de soms confronterende toon van zijn schrijven sommige lezers zou kunnen afschrikken. X had zijn teksten nauwkeurig bestudeerd en stelde deze vraag niet zozeer vanuit zichzelf, maar uit angst dat lezers die op zoek waren naar compassie of zachtheid, zich misschien gekwetst zouden voelen. Of dat ze zelfs de indruk zouden krijgen dat de schrijver de waarheid in pacht had en van de lezer verwachtte dat hij die zonder vragen zou volgen. Ze hadden dit op hun eigen manier besproken en X had voorgesteld om zijn motivaties in een toekomstige tekst nader toe te lichten. De schrijver beloofde X een antwoord, hoewel hij nog niet wist of dat een persoonlijk of een openbaar antwoord zou zijn.

Die avond schreef hij aan X...

Je vermoedt waarschijnlijk al dat ik je advies en je aandringen ter harte neem en nader inga op wat mij –

de schrijver – beweegt, hoe hij te werk gaat en wat zijn doel is, voor zover hij überhaupt een doel nastreeft met het openbaar maken van zijn teksten. Nu ik onze laatste uitwisseling heb laten bezinken, realiseer ik me dat lezers de tekst helaas vaak niet los zien van de schrijver. Ze stellen vragen naar zijn beweegredenen en vervallen, als die niet openbaar bekend zijn, bewust of onbewust in interpretaties.

Allereerst wil ik benadrukken dat de schrijver volstrekt onbelangrijk en voor de lezer zelf waardeloos is; de teksten kunnen alleen zinvol zijn voor de geïnteresseerde lezer als hij erdoor geïnspireerd raakt, op basis daarvan zichzelf de juiste vragen stelt en deze met zijn hele wezen onderzoekt. Want de juiste vragen zijn altijd veel belangrijker dan antwoorden van welke aard dan ook. Het woord 'juist' gebruiken we hier natuurlijk niet in de zin van goedkeuring, maar in de zin dat de vraag oprecht geïnteresseerd, nauwkeurig en met een open geest wordt gesteld. Bijvoorbeeld: als je geïnteresseerd bent in de waarheid, moet je jezelf afvragen: 'Wat is waarheid?' en niet: 'Hoe wordt waarheid gedefinieerd?' of: 'Wie kan mij de waarheid vertellen?'

Een juist antwoord komt tot bloei uit de juiste vraag zelf, wanneer je de vraag de ruimte geeft en deze zonder enige vooringenomenheid of vooropgezet resultaat benadert. De overpeinzingen in de teksten ontstaan precies op deze manier; ze worden niet van tevoren bedacht, maar ontstaan op het moment van schrijven. De schrijver zelf zou ze nooit willen reproduceren of in zijn hoofd willen bewaren; de waarheid is geen vast pad dat je kunt volgen, en ook geen vast doel dat je kunt bereiken. De waarheid is als de zee: voortdurend en onstuitbaar in beweging. Als je met haar meebeweegt, als je één bent met haar, deelt ze haar vreugde en levendigheid met je... maar op zee is er geen pad dat je kunt volgen en geen eindbestemming die je kunt bereiken. De zee vraagt, net als de waarheid en het leven, op elk moment de volledige aandacht van je hele wezen – voortdurend en onophoudelijk.

Uiteindelijk is dat de kern en, zo je wilt, de boodschap van mijn teksten: leven in volledige vrijheid en waarheid. Dat vereist dat we samen – de schrijver en de lezer – door de juiste vragen en

overpeinzingen ontdekken wat een leven in absolute vrijheid en waarheid in de weg staat... Het is overduidelijk dat je daarvoor volledig onafhankelijk te werk moet gaan en niemand of niets moet volgen... Als iemand daar niet toe bereid is, bestaat er geen kans om het heden onvervalst en helder te zien; dat wil zeggen: zonder de schaduw van het verleden in de vorm van herinneringen, ervaringen en aangeleerde kennis.

En zeg nu alsjeblieft niet dat dit een conclusie is die de schrijver de lezer wil opdringen; kijk er met open ogen naar en je zult zelf zien dat het een feit is dat niet te ontkennen valt en waarover we dus niet kunnen redetwisten. Dit is geen autoritair gedrag; de schrijver wil er alleen duidelijk op wijzen.

Als iemand zegt: 'Ik wil het niet zien,' dan is dat voor de schrijver absoluut geen probleem. Hij heeft er geen belang bij om je van iets te overtuigen... Hij heeft gewoon iets heel moois ontdekt dat hij graag wil delen met iedereen die geïnteresseerd is.

De schrijver is dus helemaal niet bezig met het bieden van troost, hoop of steun. Het enige wat hij iedereen toewenst, is dat de lezer zelf bewust onderzoekt 'wat is' – en wel niet buiten zichzelf, maar in zijn eigen innerlijk – om op die manier vanuit innerlijke vrijheid en vrede bij te dragen aan de schoonheid van de wereld.

Concludeer nu niet overhaast dat de schrijver geen medeleven heeft; dat is niet het geval. De schrijver zou nooit medelijden tonen in de vorm van troost of hoop, omdat dat afleidt van de feiten, van de waarheid... laat dat even bezinken... Waarom zou je met iemand mee-lijden en daarmee het lijden in stand houden of zelfs versterken? Medeleven is iets heel anders dan medelijden; medeleven betekent aandacht hebben voor wat werkelijk is. Je ontkent het feit, de waarheid niet, en vanuit dat heldere zicht op wat is, kun je verder gaan en een oplossing vinden. Alles wat is – zo ook elk lijden – heeft ruimte nodig om te zijn, gezien en gevoeld te worden, om zo op natuurlijke wijze op te lossen.

Wat denk jij...?

X schreef een tijdje later het volgende terug:

Ik ben blij met je uitgebreide, diepgaande reactie op mijn ‘vriendelijke aandringen’. Deze verheldering van de intenties van de schrijver is fascinerend en verklaart veel over de aard en kracht van je teksten. Volgens mij versterkt het openbaar maken van je aanpak de geldigheid van je werk. Het bevestigt dat het voor jezelf geen theorie is, maar geleefde praktijk. Je bent geen leraar die vanuit een vaststaande kennis doceert; je bent een medereiziger die het pad verkent terwijl hij loopt (of in dit geval: schrijft). Dit ontkracht impliciet het punt van ‘autoriteit’, die, zoals je schrijft, in tegenspraak is met de vrijheid die je voor de mens wenst.

Ik herinner me nu ook weer dat ik moest lachen toen je tijdens ons eerste gesprek zei dat je je eigen teksten moet herlezen om te weten wat er staat. Nu besef ik dat de teksten echt momentopnames zijn van je persoonlijke bewustwordingsproces; ze komen niet voort uit je intellectuele geheugen, maar uit een

diepere bron. Wat mij ook duidelijk wordt – en wat ik erg interessant vind – is dat wanneer je ‘samen’ schrijft, je dit letterlijk bedoelt: de lezer en de schrijver ontdekken de waarheid tegelijkertijd, op het moment van lezen en schrijven.

Zelfs de soms directe toon kan ik nu beter plaatsen: het is geen middel om te overtuigen, maar een uitdrukking van de helderheid van het inzicht op het moment van schrijven. Dat verklaart ook waarom je de lezer zo hardnekkig naar zichzelf terugverwijst: de schrijver zelf is slechts een kanaal voor de waarneming op dat moment. Er is geen ‘Nico’ die het antwoord heeft; er is alleen de tekst die het inzicht weerspiegelt. Ben je je er eigenlijk van bewust dat je manier van werken perfect aansluit bij de boodschap van je teksten?

Het zou mooi zijn als je jouw brief en mijn antwoord op je website zou willen plaatsen. Ik ben er zeker van dat door het delen van dit inzicht in je unieke schrijfproces – schrijven als een ‘handeling in het hier en nu’ – geïnteresseerde lezers een diepere toegang

tot je teksten krijgen. Laat me weten of je mijn visie op je werkwijze kunt bevestigen.

Tot afsluiting hier nog mijn reactie...

Uiteindelijk weet ik niet waarom je me hebt overgehaald om iets over mezelf te schrijven... Je hebt het zelf veel mooier en nauwkeuriger samengevat, en dus kan ik je beschrijving van de schrijver bevestigen – op één klein puntje na...

Het enige wat ik afwijs of betwist, is het begrip 'diepere bron'. 'Dieper' suggereert immers dat het uit dezelfde bron komt, en dan zou het nog steeds belast zijn met het verleden, nietwaar? Het komt voort uit het 'andere'... Intelligentie ontwaakt wanneer het intellect stil wordt door het besef van zijn eigen beperkingen. Intelligentie kan het intellect als werktuig gebruiken, maar komt er niet uit voort.

Je observatie over de leraar is heel mooi; het beschrijft precies wat een echte leraar uiteindelijk kenmerkt: hij of zij leert samen met zijn of haar

leerlingen. Ze ontmoeten elkaar op ooghoogte, onderzoeken en ontdekken samen... Ik wil me niet aanmatigen mezelf leraar te noemen.

In antwoord op je expliciete vraag: authenticiteit in ons menselijk handelen zou vanzelfsprekend moeten zijn, wetende dat dit in de wereld van vandaag helaas niet altijd het geval is.

Zoals je wenst, zal ik dit alles graag openbaar maken. Het was een mooie, diepgaande uitwisseling met nieuwe inzichten... heel erg bedankt daarvoor.

~~

Het was inmiddels laat in de avond; hij zat in zijn comfortabele fauteuil en keek om zich heen in de gezellige kamer. Zijn blik bleef even rusten op het vuur in de open haard... en hij dacht: 'Laten we nog even heel stil blijven zitten...'

ontmoeting 2/25

Het is – zoals iedere keer – een heerlijke wandeling door het arboretum. Een klein meisje, ik schat een jaar of vier, vijf, zit met haar moeder op een bankje in de zon. Ze praten met elkaar, maar het meisje volgt niet alleen het gesprek; ze heeft ook aandacht voor alles en iedereen om haar heen en ze mist werkelijk niets. Ze kijkt met grote, levendige ogen als je langsloopt en zegt vriendelijk: ‘Hij’. Haar moeder zegt dat je in Nederland ‘Hoi’ moet zeggen en het antwoord van het meisje is echt schattig: ‘De meneer begreep goed wat ik bedoel. Hij glimlachte vriendelijk naar ons.’ Ja, dat klopt.

Je loopt door naar de grote mammoetboom. Toen je hier voor het eerst kwam, werd hij je vriend; er ontstond onmiddellijk een energieband tussen jullie. Hij is echt reusachtig groot, zijn stam enorm en waarschijnlijk is hij behoorlijk oud – maar dat laatste merk je niet; zijn levensenergie is puur en fris en zo blijft hij in essentie – in zijn hele wezen – jong. Het is

niet anders dan bij mensen: leeftijd heeft niets te maken met oud of jong zijn. Zolang een levend wezen met het leven meebeweegt, blijft het jong; als het daarmee ophoudt, wordt het saai, verkeert het in een staat van herhaling en verliest het alle vitaliteit en frisheid – het wordt oud.

De grote, waardige boom – hij is ook de hoogste in het hele arboretum – staat verscholen tussen andere bomen en staat een stukje van het pad af. Als je niet goed oplet, loop je vlak langs hem heen. Dat zou echt zonde zijn. Je zult zijn onbeschrijfelijke uitstraling en energie missen, die je voelt als je dicht bij hem in de buurt staat of hem aanraakt. De bast voelt zacht en vertrouwend aan.

Je kunt bijna altijd samen genieten van een mooi momentje van rust en stilte. Zelfs als er mensen langskomen, gaan ze meestal verder zonder te kijken – geen wonder, ze zijn een product van onze zelfgecreëerde, wrede samenleving waarin mensen denken en niet voelen. Maar de energie van de boom kun je alleen voelen; deze is niet via het denken te bereiken. En om te kunnen voelen, moet je zelf sensitief, gevoelig zijn.

Deze dag is anders. Geluiden komen snel dichterbij. Hondjes blaffen en je hoort stemmen van volwassenen en de stem van een kind. Je herkent de stem; het is het levendige meisje van de bank. Door de bomen en struiken zie je nu vijf kleine hondjes, gevolgd door hun baasjes – een oudere vrouw en een oudere man – de weg af komen. Achter hen loopt het meisje snel naar de hondjes toe. Natuurlijk wil ze de hondjes gedag zeggen en de honden haar, maar de baasjes zijn daar niet zo enthousiast over. Als ze de boom passeren, begroeten ze je vriendelijk, maar gaan snel verder. Je ontdekt nog een zesde hondje – op de arm van de vrouw. De moeder roept het meisje en wijst naar de oude boom. Je begrijpt dat ze daar foto's willen maken. Je wilt moeder en dochter wat ruimte geven, dus je vertrekt. Omdat de meeste mensen niet lang bij de boom blijven, besluit je een klein stukje te lopen en dan rustig terug te keren naar de boom.

Maar dit moeder-dochterteam is anders. Als je een paar minuten later terugkomt, zijn ze er nog steeds. Ze hebben veel plezier samen en het is een vreugde om ze samen te zien. Er komt een aangename energie van hen uit, vooral van het meisje. Net als

voorheen op de bank heeft ze veel aandacht voor alles wat er om haar heen gebeurt, waardoor ze je herkent en roept: 'Wil jij ook naar de mooie boom kijken?' Je stopt en antwoordt: 'Ja, weet je... ik bezoek de oude boom elke keer als ik hier in het park ben. Het mooiste is als je heel dicht bij hem staat en hem aanraakt. Heb je dat al gedaan?'

Het meisje kijkt op naar de grote boom en vraagt: 'Denk je dat hij dat voelt?' ... 'Probeer het gewoon en let goed op wat er gebeurt, wat je zelf voelt.' Ze kijkt nieuwsgierig en zonder enige argwaan en nadert dan de boom. Haar moeder lacht vriendelijk en moedigt haar aan om de boom aan te raken. Met haar rechterhand streelt ze zachtjes de schors van de boom. Opeens straalt ze – nog meer dan voorheen – over haar hele gezicht en in één snelle beweging spreidt ze haar armen en omarmt ze de boom zoveel ze kan. De moeder staat het toe. Het is mooi om te zien dat ze haar de vrijheid geeft om zelf te ontdekken, om zelf te beslissen. Je voelt dat ze echt van haar houdt. Ze is zeer alert, maar niet opdringerig, bemoeizuchtig of belerend. Het meisje mag de wereld met haar eigen ogen zien en zo de wereld en haar eigen aard leren kennen.

Leren is iets heel anders dan iets aanleren (kennis vergaren). Leren is het 'Nu' zien en ontdekken; aanleren is het overbrengen van kennis en een denkbeeld, en is dus niet echt levendig omdat het gebaseerd is op het verleden.

'Nou, is dat een fijn gevoel?' vraag je. Ze lacht van oor tot oor en zegt heel zachtjes 'Ja'. Haar hele lichaam is heel dicht bij de boom en plotseling zegt ze: 'Ik hoor en voel mijn hart in hem kloppen.' Met de moeder heb je nog niet echt een woord gewisseld. Maar dat was ook niet nodig. Je voelt dat er een onzichtbaar band is en dat dit moment is zoals het moet zijn. Nu lacht ze in jouw richting en zegt: 'Ik denk dat ze nu vaker een boom wil knuffelen.' Je lacht verontschuldigend. Maar je weet dat haar woorden geen verwijt waren.

Het meisje komt naar je toe en zegt: 'Wat doe je nog meer als je de boom bezoekt?' ... 'Heb je de boom al goed bekeken? Ik bedoel echt in zijn geheel? Kijk, als je aan de overkant op het grasveld staat, kun je hem heel goed zien. Al zijn vele takken en naalden hoog in de lucht. En als je heel goed kijkt, zie je tussen de

groene naalden de kleine dennenappeltjes.’ Ze gaat naar het aangewezen plekje en kijkt omhoog. ‘Hij is echt heel groot. Weet je hoe groot hij is?’ ... ‘Ja, heel groot. Ik weet niet precies hoe groot hij is. Maar ik vind het ook niet zo belangrijk. Veel belangrijker is dat we hem heel goed zien en goed luisteren naar de geluiden die de wind maakt in zijn top.’ ... ‘Ja, ik zie het, ... de wind ook.’

In de tussentijd heb je een van zijn kegels opgepakt en geeft die aan het meisje. ‘Neem deze mee naar huis. Als herinnering aan je nieuwe grote vriend.’ ... ‘Dat doe ik.’ ... Je wenst het meisje en haar moeder nog een fijne dag en gaat verder. Het meisje zwaait. Je zwaait terug... naar het meisje en je vriend, de oude boom. Het was een prachtige ontmoeting.

Hopelijk blijft het meisje haar hele leven even nieuwsgierig, levendig en aandachtig voor het leven. Hopelijk kan haar moeder een goede school vinden met goede leraren die haar zullen helpen werkelijk te leren en haar niet alleen zullen conditioneren en voorbereiden om te functioneren in onze wrede en ongevoelige samenleving.

Dit bezoek aan het park was totaal anders... deze keer was het niet de energie van de bomen, de struiken of de vogels die je aandacht trok, maar de energie van het kleine meisje dat het hele grote park vulde met levensenergie. ... Natuurlijk waren er nog veel meer mensen in het park die je zag – maar geen van hen straalde werkelijk iets uit – en je wordt je plotseling droevig bewust van hoe weinig levensenergie de meeste mensen hebben en delen met de wereld om hen heen.

ontmoeting 3/25

Hij keek naar de ‘poestebloem’ – het prachtige witte kopje op de lange groene stengel, geworteld in het frisse groene gras. Het zonlicht dat door de bomen schijnende, gaf de pluisjes een bijzondere schoonheid. Hij ging ver weg – niet fysiek, maar in zijn herinnering – terug naar zijn kindertijd. Als klein jongetje vond hij het leuk om deze bloemen te plukken en hun kopjes eraf te blazen – hij noemde het ‘poesten’, vandaar de naam. ... Nu zou hij dat niet meer doen – niet omdat hij ‘groot geworden’ is – volwassen, zoals ze zeggen – nee, omdat hij geen enkel levend wezen kwaad wil doen voor zijn eigen plezier. Alles moet de kans krijgen tot zijn volle bloei te komen en zo op natuurlijke wijze eindigen. Als de tijd rijp is voor deze uitgebloeide paardenbloem, zorgt de wind er wel voor. En in de tussentijd hoopt hij dat andere voorbijgangers ook van haar schoonheid zullen genieten. Hopelijk kijken ze goed... de mensen en hondjes die voorbijlopen. Bij de hondjes is hij er vrij zeker van dat ze het doen; bij de meeste mensen heeft hij zijn twijfels of ze wel echt – aandachtig – kijken en werkelijk zíén.

Liefde voor al het leven.

Als jongen geloofde hij dat alleen mensen en dieren leefden, omdat ze konden bewegen en geluiden konden maken. Hij vond het echt moeilijk te begrijpen dat de bomen, de bloemen en zelfs de grassprietjes ook leven. En veel later begreep hij dat ze niet alleen maar leefden – ieder voor zich – maar dat alles deel uitmaakt van dit ene leven... omdat er uiteindelijk maar één leven is.

Waarom vond hij het zo moeilijk om dit te begrijpen? Misschien omdat hij dacht dat denken zo belangrijk was, en dat wat hij alleen kon voelen maar niet in woorden kon uitdrukken, niet 'juist' was, niet de waarheid?

Waarom zijn woorden – het denken – zo belangrijk voor mensen? Wat een vreugde – of is het meestal alleen plezier – is het als een baby zijn eerste woordjes brabbelt... Maar is het niet veel belangrijker dat het kindje het leven zíét? Dat het echt de schoonheid ziet van bomen en bloemen, van de blauwe lucht en de wolken? Dat het luistert naar de

wind, de vogels, de bijen en de kevers in het gras? Dat het met zijn eigen handen het gras en de blaadjes van een boom aanraakt, voelt hoe het is om een hond of een kat te aaien en alle geuren inademt – de geur van de zee of de aarde na een regenbui, de smaak van een aardbei of een jong, vers spinazieblaadje proeft? ... En nog zoveel meer... van alles wat niet met woorden beschreven kan worden...

Wat blijft er over als er geen woorden meer zijn, als het denken zijn grote betekenis verliest? Stilte, die schoonheid is, die liefde is... liefde voor het leven... Wat is het leven zonder liefde? Bestaat dat überhaupt? Om daarachter te komen, moet je aandacht besteden aan het leven. Het leven leren kennen, zien wat er is – van moment tot moment – zonder eraan vast te willen houden.

ontmoeting 4/25

V: Ik begrijp wat je zegt over dankbaarheid, dat het uit je hart moet komen en dat als je iets doet, je het uit liefde moet doen zonder dankbaarheid te verwachten. Maar ik snap echt niet waarom het daarna zo snel mogelijk moet verdwijnen. Hoezo is dat zo? Waarom denk je dat?

N: Waarom vraag je het mij? Vraag het jezelf af, onderzoek het zelf. Ik ben geen autoriteit; ik zeg niet eens dat ik je dé waarheid wil vertellen. Wat ik wel zeg, is: neem dit onderwerp eens goed onder de loep, bestudeer het, verdiep je er met heel je wezen in – niet alleen intellectueel. Luister naar de woorden die je hoort (of leest) en besteed tegelijkertijd aandacht aan wat er in je opkomt: welke gedachten, emoties, gevoelens. Schenk aandacht aan je gedachten en gevoelens, maar laat ze niet de overhand nemen.

Vraag je af waar je gedachten vandaan komen. Ben je je ervan bewust dat jouw gedachten reacties zijn, gebaseerd op het verleden – op herinneringen en kennis die in je hersenen zijn opgeslagen? Als dit

duidelijk is, denk dan eens goed na over de volgende vraag; deze is erg belangrijk: Wat gebeurt er als je naar iets luistert en de gedachten die in je opkomen de overhand nemen? Het betekent dat je op deze manier nooit iets nieuws kunt ontdekken. Zie je dit feit?

Nogmaals ter verduidelijking: je gedachten zijn altijd gebaseerd op het verleden, het bekende – ervaringen, tradities, overtuigingen, ideeën – waardoor je het nieuwe afmeet aan het bekende. Dat wil zeggen dat je het nieuwe niet ziet zoals het is, maar het onmiddellijk vergelijkt en beoordeelt op basis van het bekende. Het nieuwe in zijn ware volledigheid – zoals het werkelijk hier en nu is – zul je op deze manier nooit zien. Wat is het gevolg hiervan? Je blijft voor altijd wie en wat je nu bent, misschien met een paar kleine aanpassingen die je verandering noemt. Maar werkelijke, oprechte verandering – een mutatie – is op deze manier nooit mogelijk.

Voor mutatie moet je vrij zijn – vrij van het bekende in de vorm van je verleden, je kennis, ervaringen, overtuigingen, vooroordelen, tradities en conclusies... Dit is alleen mogelijk als je elke

gedachte die in je opkomt heel bewust waarneemt en afwijst – afwijst in de zin dat je hem de ruimte geeft er te zijn, maar er niet mee in gesprek gaat.

En als je dat doet – echt serieus – dan vraag je niet meer wat ik of iemand anders denkt, dan vraag je niet meer hoe je iets moet doen; dan onderzoek en ontdek je op deze manier – het zien is de handeling – zelf ‘wat is’.

Dankbaarheid... zoals al eerder gezegd, is oprechte, natuurlijke dankbaarheid een gevoel, net als mededogen en liefde. En gevoelens hebben niets gemeen met denken, toch? Geloof het niet zomaar, zoek het uit... Kun je via het denken genegenheid opwekken voor iemand?

Het is een feit: gevoelens hebben niets te maken met denken. Wanneer het denken ingrijpt, brengt het de tijd in het spel. En alles wat aan tijd gebonden is, heeft een oorzaak en een begin, en alles wat een begin heeft, moet vroeg of laat eindigen.

Je ziet de prachtige roos met haar tere, donkerrode bloemblaadjes langs de kant van de weg staan en ruikt haar heerlijke, zoete geur. Misschien duurt dit maar een kort momentje, of je stopt en ruikt een minuutje; het maakt niet uit. Je voelt vreugde, één-zijn en dankbaarheid, en gaat weer verder. Je zult de mooie roos nooit meer zien en toch draag je haar met je mee in je hart... tenzij het denken ingrijpt en zegt: 'Ik moet die roos nog een keer zien,' of zelfs: 'Ik wil deze roos bezitten.'

Op dat moment heeft het denken het gevoel gedood en het in een emotie veranderd. In plaats van onverdeelde vreugde is er dan sprake van genot, en genot creëert het verlangen naar herhaling, naar bezit. Op dezelfde manier is het pure, oprechte gevoel van dankbaarheid verdwenen en wordt het vervangen door: 'Bedankt dat je dit of dat voor mij hebt gedaan.' En als dan zelfs de liefde een emotie wordt, dan wordt het: 'Ik hou van je omdat je zo mooi bent, omdat je mij genot en voldoening geeft...' Maar helaas is het dan geen werkelijke liefde meer.

Als je gevoelens in woorden dwingt, worden ze besmet door denken en tijd... en daarmee gaat hun tijdloze en dus eeuwige schoonheid verloren.

Misschien kun je nu zien wat de werkelijke betekenis is van de zin: 'en verdwijnen als de geur van een prachtige bloem, die ze met je deelt als je erlangs loopt'... namelijk iets dat niets te maken heeft met de tijd van de klok, maar met iets dat tijdloos en dus eeuwig is.

ontmoeting 5/25

In het kleine bosgebied vlak bij het stadje staat een mooie, grote uitkijkhut, die zeer solide gebouwd is, maar toch goed in het natuurlijke landschap past. De hut is geheel uit stevig hout vervaardigd en biedt plaats aan ongeveer twintig mensen op de achter elkaar geplaatste banken. De mooiste plek vind je op de twee banken achterin. Deze zijn verhoogd en bieden een prachtig uitzicht op de grote open plek, die geheel omgeven is door bos. De bomen van verschillende soorten staan dicht bij elkaar, waardoor een gevarieerd en levendig schouwspel van velerlei tinten groen ontstaat. En als je goed kijkt, zie je ertussen ook nog twee dode bomen staan, die elk een geheel eigen schoonheid hebben.

Alleen een smal, kronkelend bospad leidt ernaartoe, en je vraagt je af hoe de timmermannen al het hout en gereedschap daarheen hebben gekregen. Het moet zwaar werk zijn geweest, dat ze met veel liefde hebben gedaan. Dat zie en voel je meteen als je de hut binnenstapt. Als je er eenmaal bent geweest, kom je altijd graag terug; de hut is zo ook een geliefde bestemming tijdens je wandelingen geworden. Soms

zag je een paar herten, één keer een nog vrij klein, jong en schuw ree en een andere keer drie oudere reeën, die – nauwelijks zichtbaar – in het gras lagen te genieten van de zon. Het was prachtig om te zien, maar het stoort je niet als er geen herten of reeën langskomen. Het is altijd fijn om daar rustig te zitten en te genieten van het prachtige tafereel, luisterend naar de wind in de bomen en het gezang van de vele verschillende vogels.

Als je een tijdje volkomen stil bent – écht stil vanbinnen, innerlijk; dat wil zeggen, zo stil dat geen enkele gedachte je beweegt, je geest aandachtig en toegewijd openstaat en je dus volledig één bent in het ‘Nu’ – behoor je voor de bosbewoner gewoon erbij en steeds meer vogels stemmen in het gezang in. Het wordt veelzijdiger, vrolijker en steeds levendiger... alsof ze de vreugde van het leven met je willen delen en voor je willen zingen, terwijl je de bewegingen van de bomen, van het gras, de wilde bloemen en de wolken in de lucht in je opneemt. Af en toe zie je een vogel vliegen of krijg je bezoek van een bij die even door de hut zoemt en dan weer verdwijnt. Het is iedere keer nieuw, nooit herhaalbaar, en daarom altijd vol ware schoonheid en vreugde.

Soms komen er ook mensen langs... en dan heb je een mooie kans om de verschillende uitingen van de 'ik'-persoonlijkheden te observeren – het is echt spannend, tenminste als je het doet met respect en mededogen, maar zonder vooringenomenheid en behoefte aan een oordeel.

Op een avond werd het gezang en het getjilp van de vogels plotseling zachter, wat altijd een teken is dat er onrustige mensen naderen. Een momentje later hoorde je de stemmen van vrouwen op het pad. Ze klonken verwachtingsvol. Ze kwamen snel en met stevige stappen de trap op. Eerst zag je er twee – vermoedelijk moeder en dochter, afgaande op de manier waarop ze met elkaar omgingen en het leeftijdsverschil. Even later volgde een nog oudere vrouw, vermoedelijk de grootmoeder. Ze stonden alle drie naast elkaar, over de rand van de muur geleund. Na ongeveer een minuut hoorde je de moeder tegen haar dochter zeggen: ‘Hier is niets te zien.’ De dochter antwoordde teleurgesteld: ‘Maar er zouden hier toch herten, reeën en zelfs wilde zwijnen zijn?’ En de grootmoeder voegde eraan toe: ‘Op de bordjes op de trap stond zelfs dat er vossen wonen.’ De moeder

antwoordde geïrriteerd: 'Er is weer meer beloofd dan er is. Laten we teruggaan.' Alle drie draaiden zich om en liepen zwijgend de trap af.

Het hele gebeuren duurde niet langer dan drie minuten. Je werd er een beetje stil van, stil in de zin van bedroefd. Hoe vaak belemmert de mens zichzelf door zijn eigen verwachtingen van iets of iemand? Een bepaalde verwachting – die vervolgens niet uitkomt – leidt tot teleurstelling, omdat de werkelijkheid niet overeenkomt met de verwachting. De verwachting maakt het voor de mens onmogelijk om het geheel te zien. Zoals in het geval van de drie vrouwen die zo gefocust waren op de dieren dat ze al het moois om hen heen wegwuifden met de woorden: 'Hier is niets te zien.'

Verwachtingen sluiten je af van de werkelijkheid, van wat is, van het leven. Maar als je de schoonheid van het leven wilt zien, moet je het zonder enige verwachting, oordeel of vergelijking beleven. Dan zul je van moment tot moment verrast worden en nooit teleurgesteld. Is het je ooit opgevallen dat het leven je uiteindelijk nooit teleurstelt? Dat doe je altijd zelf – door de verwachtingen die je in je hoofd creëert.

Het is zo waar, je kunt het altijd zelf onderzoeken. Geloof nooit iets zonder het zelf grondig onderzocht te hebben. Geloof heeft geen waarde; alleen wat je voor jezelf ontdekt, is nuttig. ...

~~

Op dit moment, terwijl je dit schrijft, wilde je eigenlijk gaan wandelen, maar het regent bijna onophoudelijk. Dus ben je begonnen met schrijven. Als je uit het raam kijkt, zie je alleen maar ontelbare regendruppels, maar als je er één van dichtbij bekijkt, herken je in hem de schoonheid van de hele aarde.

ontmoeting 6/25

‘Blijf rustig,’ waarschuwde een zachte stem bovenaan de trap. ‘Vier herten,’ vervolgde de man, wijzend naar de open plek voor de uitkijkhut. Vanaf de balustrade kon je twee herten zien, die nieuwsgierig toekeken wat er in de hut gebeurde. De andere twee lagen in het groene gras te eten en te genieten van de zon. Twee mensen kwamen de hut binnen en klommen stilletjes op een van de hoge banken. Uit je ooghoek zag je dat het twee jongens waren: een met krullend blond haar en een met kort zwart haar.

Na misschien twee minuten – zonder duidelijke reden – renden de twee herten die de hele tijd hadden gestaan het bos in, en even later volgden de andere twee hen langzaam. Ze bleven nog even aan de rand van het bos staan en keken onze kant op.

Je ging op de andere verhoogde bank zitten. De jongens – misschien elf of twaalf jaar oud – zaten heel zachtjes te praten en keken naar de foto's die ze net hadden gemaakt. De jongen met het zwarte haar was van nature wat stiller en uit hun gesprek bleek dat dit de eerste keer was dat hij in de boshut was.

Zijn vriend was dolblij dat ze herten hadden gezien. Ze vroegen zich allebei af of de herten terug zouden komen.

Plotseling kwam er een man de trap op, luid pratend in zijn telefoon. De jongens stonden op en wilden weggaan, denkend dat de dieren bang zouden zijn en niet meer terug zouden komen. Ze keken je kant op en wensten je een fijne dag en veel succes; dat er misschien toch nog 'iets' tevoorschijn zou komen. Je antwoordde dat je het leuk vindt om dieren te zien, maar dat je het niet erg vindt dat ze er niet zijn, omdat het fijn is om naar het bos te kijken en naar de vogels te luisteren.

De jongens vonden dat blijkbaar interessant en kwamen terug, gingen naast je op het bankje zitten en vertelden over hun avonturen en verkenningstochten. Het was een vreugde om te zien en te horen hoe euforisch ze waren. De blonde krullenkop was de spreker; zijn vriend was stiller, maar volgde het hele gesprek met grote aandacht en interesse, en verduidelijkte dingen waar hij dat nodig vond.

Als je het goed begrepen hebt, zitten ze niet op dezelfde school, althans niet in dezelfde klas. De

blonde jongen vertelde dat hij met zijn klas in dit bos was geweest en dat zijn lerares hen had uitgelegd dat het hele bos een oud gemengd bosgebied was. Hij vertelde dit op een vragende toon en jij zei dat er ook veel jonge bomen zijn en waar je die kunt vinden. Hij vroeg opnieuw of er hier echt zoveel verschillende bomen zijn.

‘Geloof niet zomaar iets. Je zit hier, jullie twee struinen vaak door het bos; kijk zelf wat er is. Je moet niets geloven zonder het eerst grondig te onderzoeken en echt te begrijpen. Je moet altijd twijfelen, kritisch blijven, vragen stellen – niet alleen aan anderen, maar vooral aan jezelf – en op die manier zelf zien en ontdekken wat echt, wat werkelijk is. Zo blijf je leren en vooral leer je ook echt iets.’ Ze keken allebei een beetje twijfelend... dus ze leerden op dat moment... en jij ging door: ‘Kijk jongens, op school ben je het grootste deel van je tijd bezig met het vergaren van kennis. De leraar legt je iets uit en je slaat het op in je hersenen. Leren is iets heel anders. Leren begint wanneer je jezelf – of samen met je leraar, vader, moeder, vriend of wie dan ook – afvraagt ‘wat is’ en begint te onderzoeken. ... Zien wat is, betekent leren. Zien in de vorm van iets

observeren, zonder oordeel of vergelijking, zonder afkeuring of goedkeuring. ... Leren is dus niet gebonden aan een bepaalde leeftijd of plaats. Je leert op elk moment dat je écht leeft. Zo kun je ook direct vaststellen of je écht leeft...'

Ze zeiden dat ze erg geïnteresseerd waren in dieren en hun levensstijl. Ze lieten foto's zien van hagedissen en zelfs van een slang op hun telefoon. De jongen met het zwarte haar zei plotseling: 'We moeten de bomen en planten eens beter bekijken; die leven ook.'

Je wees naar een boom vlak bij de hut en vroeg: 'Ben je je ervan bewust – echt bewust – dat die boom daar leeft, dat het een levend wezen is? Dat wil zeggen: voel je het, weet je het echt omdat je het zelf hebt onderzocht, of zeg je het alleen maar omdat iemand het je heeft verteld?' ... Ze keken allebei nadenkend, en het was fijn om te zien dat ze geen antwoord van je verwachtten, maar de vraag in zichzelf bestudeerden.

Plotseling vroeg de blonde jongen: 'Hoe weet je of je het zelf echt weet of dat het je gewoon verteld is en je het gelooft?' ... 'Zie zelf erachter te komen. Kijk naar de boom, ga er rustig naast zitten, luister ernaar.

En daarmee bedoel ik niet alleen luisteren naar de wind in zijn bladeren en takken, maar luisteren naar de stilte van de boom zelf.’ Hij wilde iets vragen, maar jij was hem voor en zei: ‘Vraag niet wat er dan gebeurt, doe het gewoon en kom er zelf achter. ... Natuurlijk alleen als je echt geïnteresseerd bent – in hemelsnaam, niet omdat ik het zeg. Dat heeft geen enkele betekenis, geen enkele waarde.’

We hebben nog wat over van alles en nog wat gepraat voordat het tijd was om naar huis te gaan; het was een leuk gesprek. De laatste vraag van de blonde krullenkop was: ‘Het zou leuk zijn als we elkaar weer eens zouden zien. Hoe laat bent u er meestal?’ Hij was een beetje teleurgesteld toen je zei dat je geen vaste tijd had.

Zijn zwijgzame vriend zei: ‘Als we elkaar nooit meer zien, is er dan nog iets dat u ons wilt meegeven?’ De vraag klonk wat vreemd, maar voor hem – zo leek het – was het een heel normale vraag.

‘Blijf altijd wakker en levendig, en laat je niet in slaap sussen door al je kennis en ervaringen. Word nooit een volgeling... Kijk naar de bomen, de bloemen langs je weg, de vogels in hun vlucht, en leer ervan... Misschien zien we elkaar ooit nog eens, we zullen

zien. Het leven is onvoorspelbaar – en dat is juist wat het zo mooi maakt – je moet zo min mogelijk eisen om het in een bepaalde richting te dwingen.’

Eigenlijk was het ook voor jou tijd om naar huis te gaan, maar je bleef nog even... Leuke maatjes, de blonde krullenkop en zijn stille vriend... De stille vriend had niet veel gepraat, maar wel heel aandachtig en zorgvuldig geluisterd. Je vroeg je af wie van de twee het meest zou meenemen van dit gezellige samenzijn.

En je dacht nog verder... Wat zal er met de jongens in deze wereld gebeuren?

... Blijven ze luisteren naar zichzelf, naar hun hart en geest, blijven ze nieuwsgierig naar het leven als geheel, blijven ze leren en blijven ze zo menselijke wezens vol mededogen en liefde voor het leven?

... Of raken ze gevangen in de wrede, gewelddadige maatschappij met haar eigenbelang, de jacht op macht, roem en geld... en worden ze zo – net als de meeste mensen – tweedehandsmensen die zonder

zelf te denken de regels, wetten en waarden van de door angst gedreven maatschappij gehoorzamen en volgen?

... Of worden ze zelfs meegesleurd in een volkomen zinloze oorlog, volledig vernietigd als mens, om vervolgens te worden opgeleid tot soldaat, om te buigen voor een vlag en als moordenaars leed over de wereld te brengen?

ontmoeting 7/25

Na een bloedhete dag zonder ook maar een zuchtje wind en met maximumtemperaturen van 34 graden, barstte er plotseling een hevige onweersbui los met bliksem en donder, zware regenval en een zeer zware storm. Binnen een paar minuten was er geen spoor meer te bekennen van de strakblauwe lucht en was de zon verdwenen achter een dikke laag donkergrijze, bijna zwarte wolken.

Hij stond bij het raam en aanschouwde het indrukwekkende schouwspel. Het zicht was aanzienlijk beperkt; het stationsgebouw en het bosje erachter waren niet meer zichtbaar, verdwenen achter een muur van regen en wolken. Er stond veel water op straat en de grote spar voor het huis aan de overkant bewoog verontrustend. Hij was een beetje bezorgd dat de oude boom het niet zou redden; hij dacht aan al zijn andere vriendjes in het bos en wenste hen toe dat ze veilig door de storm heen zouden komen. Hij vertrouwde erop dat ze het zouden redden door hun natuurlijke intelligentie en de gave om altijd met het leven mee te gaan.

Hoewel de intensiteit van de storm en de regen geleidelijk afnam, duurde het in totaal bijna anderhalf uur. De verkoeling en verfrissing die dat met zich meebracht, waren heerlijk. Hij voelde het fysiek, maar vooral in zijn hersenen en zijn geest. Het effect was vergelijkbaar met het ontwaken na een goede nachtrust. Alles voelt dan heel levendig, kristalhelder en soepel aan; lichaam en geest zijn in staat tot hoge gevoeligheid.

Slaap wordt onderschat. Niet alleen heeft het lichaam rust nodig om op te laden, maar het is net zo belangrijk dat de hersenen en de geest volledige rust vinden. De vraag die dan rijst is: is dat werkelijk mogelijk? Volledige rust betekent dat alle bewuste en onbewuste gedachten ophouden. Dat betekent dat er volledige stilte heerst in hersenen en geest. En het betekent ook dat wanneer je wakker wordt, het niet één enkele gedachte was die je wakker maakte. Je werd simpelweg wakker omdat je goed uitgerust was. Word jij zo wakker, zonder gedachten? ... Dat wil zeggen dat je alleen waarneemt wat er om je heen is, dus dat je daadwerkelijk gewoon ziet 'wat is'... hoe je kamer eruitziet, de zon die door het raam

schijnt, de wolken aan de hemel, enzovoort... zonder dat je wat je ziet goedkeurt, vergelijkt of beoordeelt.

Is dat mogelijk? Ja, hij weet dat het mogelijk is omdat hij het zelf heeft ervaren en onderzocht. Maar het is alleen mogelijk wanneer men vrij is van het bekende; dat wil zeggen: wanneer men het verleden emotioneel achter zich heeft gelaten. Of met andere woorden: wanneer men elke gedachte, elke emotie en elk gevoel volledig heeft ervaren... wanneer elke gedachte, elke emotie en elk gevoel volledig tot bloei is gekomen en vervolgens is geëindigd zonder een spoor achter te laten.

Hiervoor moet je heel gevoelig zijn, heel bewust aandachtig zijn van 'wat is'. Aandachtig bewust zijn van wat is, is het einde van je 'ik' – je bewustzijn – simpelweg omdat een denkbeeld niet kan bestaan in het heldere licht van aandachtig bewust zijn. Aandachtig bewust zijn is het vuur dat geen as achterlaat; geen as in de vorm van onverwerkte gedachten en emoties...

Ben je je er werkelijk van bewust dat je 'ik' – je bewustzijn, het beeld dat je van jezelf hebt – niets meer is dan een denkbeeld? En dat een denkbeeld

niets te maken heeft met ‘wat is’, met het ‘Nu’, omdat elk denkbeeld gebaseerd is op het verleden? Het denken is altijd oud, het ‘Nu’ – het leven – is altijd nieuw, toch? Zie en besef je de waarheid van dit feit?

Het gezoem van een mug maakte hem midden in de nacht wakker. Hij stond op en keek uit het raam... naar een hoge, donkere, pikzwarte hemel, waaruit een ster met buitengewone helderheid scheen. Nooit eerder had hij een ster zo helder zien schijnen... nooit meer zou hij hem zo zien...

De volgende dag was een aangename zomerdag en 's avonds ging hij het bos in. Al zijn vele vrienden begroetten hem... schoongewassen en ongedeerd. Het onweer van de vorige dag was slechts een herinnering die hij opriep om dit te schrijven; geen gedachte of emotie daaraan leefde meer in hem – en natuurlijk ook niet in zijn oude, wijze vrienden...

Hij zag ze voor het eerst die dag en zal ze nooit meer zo zien – hoewel hij ze al talloze keren had bezocht en ze zeker nog veel vaker zal bezoeken...

Eén van hen had nieuwe blaadjes gekregen; ze voelden fluweelzacht aan...

~~

Een heldere halve maan scheen over het kleine bosje, gluurde door het raam van de veranda om afscheid te nemen en verdween een momentje later achter de boomtoppen...

De dag was voorbij; hij zal geen spoor achterlaten.

ontmoeting 8/25

Het lange, bijna lijnrechte bospad was hem zeer vertrouwd; hij had het waarschijnlijk al honderden keren bewandeld en toch was het voor hem elke keer nieuw en vol verrassingen. Want elke keer keek hij met frisse, jonge ogen en een open geest; hij was altijd aandachtig en geïnteresseerd aanwezig. Vol belangstelling voor de schoonheid van de oude bomen en struiken, de steeds veranderende bloemen met hun prachtige kleuren en geuren en de vogels in hun vlucht; en natuurlijk niet te vergeten het voortdurend veranderende spel van licht dat alles omsluit, kleurt en tot leven brengt. En net zo graag luistert hij naar alle geluiden: de wind in de boomtoppen, het kraken van de wiegende boomstammen, de verschillende heldere, onschuldige roepjes van de vogels, het gesis van kevers in het gras en nog zoveel meer... het is allemaal zo veelomvattend dat het niet in woorden te beschrijven is.

In de verte verscheen een man. Hij had geen bagage bij zich, maar leek toch zwaar beladen. Dat was

meteen te merken aan zijn manier van lopen – niet alleen aan zijn houding, maar ook aan zijn blik, die meer op de grond gericht was dan op de prachtige omgeving. Toen de man dichterbij kwam, zag hij zijn gesloten, afwezige gezicht. De man was teruggetrokken, in gedachten verzonken – of moeten we zeggen ‘verdronken in gedachten’, wat nauwkeuriger zou zijn. De onzichtbare last die de man met zich meedroeg, was bijna tastbaar. Ze zouden elkaar zijn gepasseerd zonder dat de man het had gemerkt. Misschien zou de man hem wel hebben gegroet, zonder hem echt te zien.

Het lot wilde dat de man vlak voordat hun paden elkaar kruisten, op een bankje ging zitten. Het gebeurde zelden dat hij uit zichzelf op mensen afstapte, maar voor deze man die zo afgesloten was van de wereld, maakte hij een uitzondering. Waarom, dat weet hij niet. Misschien wilde hij hem uit zijn mentale gevangenis lokken die hij zelf had gecreëerd, uit zijn zelfisolatie. Dat was zeer waarschijnlijk de reden.

Hij zei: 'Is het niet geweldig om hier in dit prachtige bos te wandelen? Vanaf je bankje heb je een prachtig uitzicht op de indrukwekkende boomtoppen. Ze zijn vandaag extra mooi, in het avondlicht, tegen zo'n strakblauwe lucht. Vind je niet?'

De man keek omhoog, volgde zijn blik naar de hemel en zei: 'Mijn dokter zegt dat ik veel in het bos moet wandelen. Het bos zal me helpen genezen. Wetenschappelijk onderzoek en studies hebben aangetoond dat boslucht verschillende kwalen kan verlichten of zelfs genezen. Ik heb een studie gelezen die zelfs positieve resultaten bij kankerpatiënten documenteerde. ... Het klinkt misschien vreemd, maar de geneeskunde kan dit wetenschappelijk onderbouwen.'

Hij keek de man aan en zei: 'Dat geloof ik graag, maar om het bos de kans te geven je te genezen, moet je daadwerkelijk in het bos zijn.'

'Wat bedoel je?'

‘Het is niet genoeg om alleen je lichaam mee te nemen naar het bos. De hele mens moet er zijn. Je moet er zijn met je hele wezen, met je hart en je geest. Alleen je vele gedachten, je verstand, kunnen en mogen thuisblijven. ... Pas wanneer je de schoonheid van het bos en de bomen ten volle waarneemt, ze met al je zintuigen en zonder afleiding gadeslaat, kunnen ze een verbinding met je aangaan, en pas dan is heling mogelijk. Het is geen toeval dat het woord ‘heling’ is afgeleid van ‘heel zijn’, wat ‘één zijn’ betekent. Eén zijn in de zin van één zijn met de natuur, dat wil zeggen met het leven.’

‘Je denkt dat ik zweverig ben. Ik snap het... wat zou je anders vinden van iemand die het bos in gaat om te genezen? Maar dit is echt serieus. Mijn arts is een serieuze arts én mens; geen natuurgeneeskundige of zoiets.’

‘Nee, beste man, ik meende alles wat ik zei. Misschien kun je nog eens terugkijken op wat ik heb gezegd, zonder enige vooringenomenheid, zonder enige mening. Als je wilt dat het bos je helpt, moet je een band opbouwen met het bos, met de bomen. ...

De natuur vraagt niets terug; ze gedraagt zich niet zoals de meeste mensen. Ze verwacht gewoon je onverdeelde aandacht, en dan deelt ze al haar schoonheid en helende kracht met je.'

'Misschien wist mijn dokter niet wat hij met me aan moest en wilde hij dit experiment doen. Wat je zegt is waarschijnlijk voor een bepaald soort mensen die erin geloven. Maar ik denk niet dat het voor mij is. Ik geloof niet in al die vage dingen... vat het niet verkeerd op... Ik bedoel dit praten met de bomen, naar ze luisteren, enzovoort.'

'Waarom zou ik? Het is jouw leven, jouw beslissing. Ik wens je het allerbeste... Nu je toch al in het bos bent, misschien probeer je dan toch eens gedachteloos hier te zijn, naar de bomen te kijken, te luisteren naar de mooie geluiden en te genieten van de prachtige lucht.'

'Ik blijf hier maar nog een poosje zitten, na te denken.'

Hij liep verder in de richting waar de man vandaan kwam. Toen hij het pad verliet, keek hij om; de man zat niet meer op het bankje en was niet meer te zien ... dus was de man verder gegaan, het bos in. ... Misschien zouden ze toch nog vrienden worden... de man en de bomen...

Door zich uitsluitend op het intellect te richten – op alle kennis, al het denken – scheidt de mens zich af van het leven, van zijn natuurlijke bestaan op aarde. Alleen als de mens als één geheel wordt beschouwd – lichaam en geest – kan de natuurlijke intelligentie ontwaken en tot bloei komen. De geest omvat meer dan het intellect, meer dan alleen het denken. Intelligentie kan het intellect gebruiken, maar het intellect kan intelligentie nooit doen ontwaken, controleren of gebruiken. Het geheel past niet in het fragment. Om het geheel – de intelligentie – te laten ontwaken, moet het fragment – het intellect, het denken – zich bewust worden van zijn eigen beperkingen en grenzen. En dat is alleen mogelijk als je volledig begrijpt hoe het denken werkt. Om dat te doen, moet je het denken – dat wil zeggen elke

gedachte die in je opkomt – aandachtig, heel zorgvuldig en onpartijdig gadeslaan.

ontmoeting 9/25

We vlogen in een klein eenmotorig vliegtuigje en je zag niets anders dan de blauwe, wolkenloze lucht en de eindeloze uitgestrektheid van de grote, soms kilometerslange, kale aarde, gescheurd door de hitte. Het was overweldigend mooi; je was sprakeloos en vergat alles om je heen – het vliegtuig, de vier passagiers en zelfs jezelf.

Naast de piloot waren er ook een autodealer en zijn vriendin aan boord. Ze waren nog niet lang samen en misschien was dat wel de reden dat hij zoveel waarde hechtte aan zijn status; hij wilde indruk op haar maken. Op de binnenlandse vlucht die ons hierheen bracht, was er ruzie ontstaan omdat zij tweede klas moesten vliegen, terwijl de fabrikant – die de reis voor hem en zijn vriendin betaalde – verzekerd had dat hij voor de hele reis eerste klas tickets zou krijgen. Maar het vliegtuig was erg oud en het comfort op alle stoelen was gelijk. Om een nieuwe discussie te voorkomen, stelde je voor dat zijn vriendin in het kleine vliegtuig naast de piloot zou zitten, zodat ze optimaal van het uitzicht kon genieten. Ze werden allebei plotseling heel stil en eisten dat jij de ‘beste’

stoel zou nemen. Zijn vriendin was bang om in zo'n klein vliegtuigje te vliegen; hun beleefdheid was puur egoïstisch, maar het werd verkocht als vriendelijkheid en welwillendheid.

De vlucht duurde bijna twee uur en er werd nauwelijks gepraat; je raakte al snel gegrepen door de schoonheid van het land. Terugkijkend bracht je bijna de hele vlucht door in een staat van meditatie.

Meditatie is een staat van gewoon helder bewust zijn, aandachtig waarnemen en zien wat is, zonder terug te vallen op eerdere ervaringen, zonder het 'Nu' als een ervaring op te slaan. Ervaren, zonder ervaring en ervarende.

Het stel op de achterbank was druk bezig de angsten van de vrouw te bestrijden door elkaars hand vast te houden. De arme piloot gaf het al na een paar minuten op om een vakantiesfeer te creëren en viel stil. Na de landing verontschuldigde je je voor je gebrek aan communicatie, maar tot je verbazing zei hij: 'Meneer, het was geweldig voor mij. Ik heb zelden iemand aan boord die zo van ons prachtige land

geniet, en weet u... ook ik heb het eindelijk weer eens echt gezien.' Met ogen die elkaar echt zagen, namen we afscheid.

In de bus naar onze eindbestemming maakte het stel direct weer gebruik van hun recht op de eerste rij. Op weg naar de bus had de man nog verteld dat zijn vriendin – puur vanwege haar werk – altijd in het belang van de maatschappij handelt en anderen op de eerste plaats zet. Je was nieuwsgierig naar wat ze deed... het antwoord verraste je volledig: ze was politieagent.

Kun je het goede in de wereld brengen door het kwaad te bestrijden? Of heeft dat juist het tegenovergestelde effect, waardoor het kwaad in stand wordt gehouden en zelfs versterkt? Het antwoord is geen conclusie of mening, maar een feit: waar je tegen vecht, wordt sterker. Als je echt iets voor de mens, voor de wereld wilt doen, dan is een baan als politieagent zeker niet iets wat bij je opkomt. Een systeem dat gebaseerd is op straffen en belonen brengt geen vrijheid; het doodt vrijheid.

Deugd gebouwd op regels en wetten is geen deugd. Ware, levende deugd kan niet bereikt worden door het intellect, maar alleen door intelligentie die ontwaakt uit een open, gevoelige en kwetsbare geest...

Een vrij mens heeft er geen belang bij om een ander te vertellen wat hij wel of niet moet doen. Net zoals een vrij mens geen tweedehands mens is die bevelen opvolgt.

De volgende dag gingen we op safari in luxe jeeps. De gidsen waren erg vriendelijk, deskundig en vertrouwd met het gebied en de gewoonten van de dieren. Het leek erop dat hun hoogste prioriteit het welzijn van de dieren was. Ze gaven instructies over hoe we ons moesten gedragen – zoals niet te luid praten – en letten erop dat we alles nauwkeurig opvolgden. Ook hielden ze zich op een zekere afstand van de leefomgeving van de dieren en werd er geen ruimte geboden voor discussie, bijvoorbeeld over de wens om dichterbij een waterbron te rijden... Het was prachtig en een grote vreugde om de vele dieren te zien en in stilte hun doen te observeren. Het meest indrukwekkend was hoe de verschillende

soorten met elkaar omgingen en elkaar de ruimte gaven bij de kleine waterbron. Eén ding hadden ze allemaal gemeen: grote waardigheid.

Je was blij dat je in een voertuig terecht was gekomen met rustige mensen die er allemaal oprecht in geïnteresseerd waren om zoveel mogelijk te zien van dit leven dat voor ons zo ongewoon was. De olifanten en giraffen bleven allemaal op grote afstand van de auto; de leeuwen, zelfs de moeder en haar welp, kwamen heel dichtbij; je voelde hun kracht en hoorde hun adem. Eén van hen kwam zo dichtbij dat je bijna in de verleiding kwam hem te aaien, maar de gids merkte het intuïtief op en keek je aan met een blik die je handbeweging deed stoppen. Er was geen sprake van angst, maar van wederzijds respect in de diepste betekenis van het woord. De reebokken waren het voorzichtigst en leken verlegen, maar ook nieuwsgierig. Dat zag je aan hun geïnteresseerde blik. Vogels zag je zelden, maar een grote vogel zat een hele tijd op een dode boom en keek toe wat de vreemde mensen in hun grote auto aan het doen waren.

Op de terugweg verscheen er plotseling een enorme, oude olifant midden op ons pad. Hij was duidelijk van streek. Zowel bij de gids als bij de chauffeur was er direct een verandering voelbaar. De gids gaf de chauffeur opdracht voorzichtig achteruit te rijden, vermoedelijk om de olifant ruimte te geven en hem zo te kalmeren. Het lukte niet meteen; de oude olifant kwam naar ons toe en ging nog dichterbij de auto staan. Je zag dat hij boos was. Zijn slurf bewoog snel, hij klapperde met zijn oren en maakte luide trompetgeluiden. Dit spelletje werd meerdere keren herhaald. Alle passagiers waren erg stil, roerloos, maar toch alert. Toen na een tijdje een vrouw onrustig begon te praten, gaf de gids onmiddellijk de ondubbelzinnige opdracht om stil te zijn en niet te bewegen. ... Na een tijdje verloor de olifant zijn interesse in dit spel en bewoog hij zich langzaam van de weg af. Het was een indrukwekkend tafereel dat benadrukte hoe belangrijk het is om mee te bewegen met het leven.

We reden terug naar ons comfortabele kamp. De avond ervoor was je tot aan de rand van het kamp gewandeld, niet alleen om het prachtige, luxe terrein

te verkennen, maar omdat je je afvroeg waar de vele stafleden woonden. Je kon er niet achter komen.

Terwijl je afscheid nam van je gids en chauffeur, vroeg je of zij ook in het kamp woonden. Ze lachten hartelijk en de gids zei: 'Nee, meneer, het kamp is alleen voor u, niet voor mensen zoals wij. Dat begrijpt u toch wel?' Je vroeg waar ze dan woonden, want noch uit de lucht, noch vanuit de auto kon je iets zien dat op een nederzetting duidde. 'Ver van het kamp. Je kunt er niet komen,' was het antwoord. Je stelde geen verdere vragen. Hun leven buiten het kamp lag waarschijnlijk veel dichterbij de armoede van dit land dan je had vermoed.

Wat hebben wij van de wereld gemaakt? ... Sommigen gaan met een glimlach naar hun arme huizen en zijn blij met een karige maaltijd, en anderen voelen er niets bij, denken er waarschijnlijk niet eens over na, gaan hun luxe, van airconditioning voorziene huis binnen en klagen dat het nog steeds te warm is of dat er een ijsblokje in hun drankje ontbreekt ...

Om dit echt te zien en te begrijpen, is het niet voldoende om er kennis over te vergaren. Kennis

brengt geen verandering teweeg: niet in jezelf en dus ook niet in de wereld. Om dit werkelijk te zien heb je gevoeligheid en mededogen nodig. En deze kwaliteiten kun je niet leren op de manier waarop je kennis verwerft. Integendeel: hiervoor is het noodzakelijk dat het denken, met al zijn kennis, zijn denkbeelden en zijn op tradities gebaseerde aanspraken, stilvalt en deze als gevolg van inzicht volledig verdwijnen.

Inzicht betekent helder zien 'wat is', wat er werkelijk is. Dit heldere zien is het vuur dat zo sterk is dat het alles wat onwerkelijk is wegbrandt, zonder as achter te laten. Geen as betekent geen as in de vorm van een pad dat je terug kan brengen naar de veilige muren van jouw kleine, zelfgecreëerde 'ik'-wereldje van bewustzijn. En als dat gebeurt en de muren er niet meer zijn, bevind je je in de ruimte van bewust zijn... en dat betekent zonder einde, zonder beperking en grenzen zien... maar wil je dat, wil je dat echt? – vraag jezelf dat af – of ben je net als de meesten van ons – de armen, net als de rijken – te bang omdat je er één ding voor moet opgeven... je 'ik', je ego – dat beeld waar je zo koppig aan

vasthoudt dat het je al je energie kost... en je er feitelijk van weerhoudt om daadwerkelijk te leven?

In de paar dagen dat je in dit land was, heb je zoveel schoonheid gezien... de kracht van de ontembare oceaan, de onbeschrijflijke levendigheid van de golven en hun bewegingen, die een samenspel van wit-blauwe kleuren en licht op je netvlies toeverden. ... Al die prachtige bomen – het weelderige groen van de schaduwgevende palmbomen, net als de dode bomen die door de onophoudelijke wind zijn gladgestreken en hun wortels in het woestijnzand hebben. ... De vele mooie en levendige ogen van de dieren en de mensen die je echt aankeken en naar je glimlachten, echt vanuit hun hart. ... En je hebt heel veel armoede gezien; veel uiterlijke, direct zichtbare armoede van mensen die weinig geld hadden, maar ook veel innerlijke armoede van mensen die veel geld op zak hadden... En je vraagt je af: wie is er armer?

We brachten onze laatste nacht door in een luxehotel in de grote stad. Toen je uit de lift stapte om naar je kamer te gaan, stond er een soldaat of politieagent

met een machinepistool. Het was een benauwend gevoel; niet omdat je bang was voor wie of wat hij je zogenaamde bescherming bood... Je walgde van jezelf en van de wereld die wij hadden gecreëerd en die je zelf in stand hield door je aanwezigheid in dit luxehotel: een wereld van vreselijke verdeeldheid.

Op de tafel in je kamer vond je een waarschuwing om niet alleen op pad te gaan – voor je eigen veiligheid... Veiligheid; dat vreselijke, op denken en angst gebouwde verlangen naar veiligheid dat zoveel leed in de wereld heeft gebracht... waartoe is een angstig mens in staat? ... Een medemens doden voor je eigen veiligheid is toch geen probleem?

Je wilde weg uit deze luxe gevangenis, weg van de dode ogen van de man bij de lift met zijn machinepistool – die je zonder aarzeling zou vermoorden als hij het bevel kreeg. ... Je liet je bagage achter zonder deze uit te pakken en liep de kamer uit, nam de trap naast de lift zodat je niet naast de soldaat hoefde te staan, negeerde de woorden van de man bij de uitgang en ging de stad in, waarvan gezegd werd dat deze zo gevaarlijk zou

zijn. ... 'Zo gevaarlijk en zo levendig', dacht je bij jezelf.

Na slechts een paar stappen had je het afschuwelijke luxehotel al achter je gelaten, zelfs in je gedachten en emoties. Dat laatste was het belangrijkste, want in een gevaarlijke stad heb je je intelligentie nodig en die werkt niet als je hersenen gevangen zitten in gedachten en emoties. En natuurlijk wilde je zien 'wat is' – met open ogen, jong en fris en zonder voorbehoud, kijken naar de schoonheid van het leven... en terwijl jij er zo naar keek, keek de wereld op dezelfde manier terug.

ontmoeting 10/25

Een jongeman met een slank postuur, een ietwat donkere huid en prachtig zwart haar vertelde dat zijn vader van Duitse afkomst was en zijn moeder van Afrikaanse afkomst. Hij zei dat hij in Duitsland was opgegroeid en dat hij erg trots was op zijn Duitse paspoort. Ook droeg hij altijd – ‘met grote trots’ – een ketting met een Duits nationaal symbool. Iemand had hem op sociale media beledigd door te zeggen: ‘Je bent geen echte Duitser.’ Dit maakte hem zichtbaar boos en van streek; hij voelde zich racistisch aangevallen en vroeg zich af:

V: Wat moet je met zo'n racist? Hoe moet ik omgaan met zulke opmerkingen?

N: Wat versta je onder racisme?

V: Dat je een ander persoon afkeurt vanwege zijn of haar uiterlijk of achtergrond en dat je denkt dat je op de een of andere manier beter bent.

N: Dus een gevoel van superioriteit van de ene mens boven de andere? (Hij knikte instemmend.) ... Laten we eens kijken hoe het superioriteitsgevoel ontstaat... door identificatie met een natie, een ideologie, een geloof, het behoren tot een bepaald systeem, enzovoort, toch? Is deze identificatie dan niet juist de daad die tot verdeeldheid leidt en de weg vrijmaakt voor de uitsluiting van mensen die er anders uitzien of anders denken? ...

(Hij keek nu vragend en een beetje afwijzend.) ... Waarom identificeer je je met een land of een natie? Zijn we niet allemaal hetzelfde – menselijke wezens? Zijn kenmerken zoals huidskleur, blond of zwart haar, enzovoort, niet gewoon oppervlakkige verschillen? Wat maakt het dan uit welk paspoort iemand heeft? Helemaal niets, toch?

V: Dat is in zekere zin waar, maar toch heeft niemand het recht om een ander te discrimineren en iemand het recht te ontnemen om trots te zijn op zijn afkomst en zijn land.

N: De vraag is of het een feit is of niet. En ik denk van wel. Zie je niet dat identificatie met een natie, een

land, een partij, een religie, enzovoort, de oorzaak is van alle verdeeldheid en conflict?

Ons gesprek gaat niet over de persoon die je beledigd heeft; het gaat over jou. Je wilt toch je eigen doen en laten begrijpen? En als je dit serieus meent, moet je jezelf misschien de volgende vragen stellen: Waarom ben je zo trots op een paspoort, op een plek van herkomst? Waarom wil je ergens bij horen? Is het niet genoeg om gewoon mens te zijn?

V: Je ziet een groot verschil over het hoofd: ik ben het slachtoffer en hij is de dader. Ik heb hem niet aangevallen. Ik zou niemand aanvallen, maar ik moet mezelf verdedigen, toch? ... En op je vragen zou ik willen zeggen: iemand moet ergens bij horen en iets hebben om trots op te zijn. Of zie je dat niet zo?

N: Ben je je er werkelijk van bewust – als feit, en niet als idee of visie – dat al deze identificaties met naties, ideologieën, zogenaamde religies, enzovoort een ‘wij tegen zij’-mentaliteit creëren en zo leiden tot conflicten, haat en ellende in de wereld? Zolang je je met deze ideeën en denkbbeelden identificeert, houd je het conflict en daarmee de ellende in de wereld in

stand. Dat is geheel je eigen verantwoordelijkheid, de ander heeft er niets mee te maken.

(We bleven beiden even stil.)

N: Ik zie dat het je echt dwarszit, maar je zoekt de oplossing op de verkeerde plek – je kunt het antwoord niet buiten jezelf vinden, alleen in jezelf... Vraag jezelf serieus af: ben je beter dan de man die je beledigde vanwege zijn standpunt? Zijn standpunt kwetste het jouwe, nietwaar? Zijn jullie echt zo verschillend? Niet echt, hè? Twee mensen die hun leven verspillen voor een ideaal.

(Je merkte dat hij echt begon te luisteren en niet langer alleen zijn standpunt verdedigde.)

V: Eigenlijk zou ik me beledigd moeten voelen als je mij met die gast vergelijkt, of zelfs op hetzelfde niveau zet. Maar dat ben ik niet, want ik beseef langzaam dat dit steeds weer kan gebeuren, en uiteindelijk hangt het er allemaal vanaf hoe ik ermee omga. Dat bedoel je toch? ... Maar wat denk je van die kerel, moeten we hem gewoon negeren en hem

laten doen wat hij wil? ... Maar dat is ook geen oplossing, toch?

N: Je kunt een ander niet veranderen. Wil je dat hij gestraft wordt? Wat levert het je op? Denk je dat het hem van gedachten zal doen veranderen? Waarschijnlijk zou het hem alleen maar bozer maken en zijn gedachten en daden versterken. ... Is het niet veel belangrijker dat je jezelf goed begrijpt en hierin verder gaat, bijvoorbeeld door jezelf af te vragen: waarom voel je je gekwetst en vernederd door de opmerking van iemand anders? Wat heb jij te maken met de gedachten van iemand anders? ... Als je geeft om wat iemand anders over je zegt – of hij je nu vleit of je compleet bekritiseert en beledigt – ben je van diegene afhankelijk.

V: Ik ben absoluut niet afhankelijk van deze kerel. Absoluut niet.

N: Waarom ben je dan zo overstuur? Kijk voor jezelf eens goed waarom het je zo overstuur maakt. ... Het is een feit: als je je laat beïnvloeden door wat iemand anders over je zegt – of het nu positief of negatief is –

word je afhankelijk van die persoon. Je maakt hem of haar de baas over je gedachten, je emoties en dus je leven. Zie je dat niet?

V: Bedoel je dat het mij eigenlijk helemaal niets kan schelen?

N: Alleen dan heb je de kans om echt vrij en onafhankelijk tot inzichten te komen. De valkuil is dat je je alleen bevrijdt van de meningen en denkbeelden van anderen, maar gevangen blijft in je eigen meningen en denkbeelden.

V: Ik begrijp dat tot op zekere hoogte, tenminste wat betreft de afhankelijkheid van de mening van anderen. Maar ik moet mijn eigen mening hebben, is dat niet heel belangrijk? Kun je uitleggen wat je daarmee bedoelt?

N: Wat heb je aan een mening of aan het ontwikkelen en onderhouden van een denkbeeld of ideaal? Het is allemaal energieverspilling. Je moet kijken naar wat er werkelijk is: de feiten, de waarheid die het leven van moment tot moment nieuw vormt. En dat kan alleen

als je kijkt naar wat er is, zonder vooroordelen of conclusies gebaseerd op traditie en kennis uit het verleden.

V: En hoe zou je dat doen?

N: ‘Hoe’ is in deze context geen goede vraag. ‘Hoe’ vraagt om een systeem of methode, en dan zit je weer gevangen in kennis en ideeën. Zie je dat? ... (Hij knikte.) ... Goed. Wat echt belangrijk is, is het diepe besef dat je denken gebaseerd is op tradities, ideeën, enzovoort en dat je kijkt op ‘wat is’ erdoor beïnvloed wordt. Het bewuste besef van dit feit brengt verandering teweeg.

V: Moet ik er dan niet tegen vechten?

N: Ik dacht dat je wilde zien ‘wat is’, de waarheid? Feit is dat je denken gevormd wordt door het verleden, door tradities, vooroordelen, enzovoort. Dat is de waarheid, toch? Dus zie het gewoon, dat is alles. Zien is de handeling die verandering teweegbrengt. ... Vraag niet ‘hoe’ of ‘wat er

vervolgens gebeurt', doe het gewoon en zie het zelf. Dat is de enige manier om het echt zelf te ontdekken.

V: Ik denk dat ik begrijp dat het heel belangrijk is om je te realiseren hoe vatbaar je gedachten zijn voor beïnvloeding... Dat begrijp ik heel goed... en ik geloof ook dat je perspectieven daardoor veranderen. Maar ik geloof ook dat je moet vechten voor waar je trots op bent... (hij keek me heel vragend aan) ... Denk je echt dat dat niet zo is?

N: Vechten tegen iets of iemand is dwaas. Geweld roept altijd tegengeweld op. Kijk naar de geschiedenis van de mensheid. Neem de kerken: al meer dan tweeduizend jaar vechten ze voor en tegen iets, en het enige wat ze tot stand hebben gebracht is chaos, lijden en verdeeldheid – zowel innerlijk in de individuele mens als in het samenleven van mensen. Wereldleiders en politici hebben het niet beter gedaan. De wereld staat in brand, er woeden voortdurend oorlogen en mensen lijden honger en ontberingen.

Onderzoek het zelf; het is heel gemakkelijk om erdoorheen te prikken – tenminste als je oprecht

geïnteresseerd bent en de waarheid met open ogen benadert...

Er is nog één ding waar ik je aandacht op wil vestigen. Je hebt het veel over trots... denk eens wat beter na over dit woord. Is trots een menselijke eigenschap die leidt tot een goede relatie met de wereld, of is trots een van de oorzaken van verdeeldheid en conflict? Wat betekent trots? Impliceert het niet een gevoel van superioriteit? Omvat trots niet ook woorden als eer, egoïsme, grootsheid en arrogantie? ... Kijk eens waar nationale trots in het verleden toe heeft geleid: tot oorlog, het verlies van miljoenen levens en onnoemelijk veel leed.

V: Wat je zegt klinkt vreemd en spreekt alles tegen wat ik tot nu toe heb gedacht, maar ik kan niet zeggen dat het geen zin heeft... Ik moet er nog wat langer en gedetailleerder over nadenken.

N: Denk er niet te veel over na, laat het gewoon bezinken. Je kunt de waarheid alleen kennen door intelligentie, en intelligentie ontwaakt wanneer het denken rustig wordt. Het denken herkent dan zijn

eigen grenzen en beperkingen en wordt daardoor steeds stiller... Vanuit die stilte kom je tot de waarheid.

ontmoeting 11/25

Was hij ooit echt gelukkig? Gelukkig in de zin van eindeloze vreugde, zonder angst om die te verliezen?’ vroeg de jongen zich af. De jongen weet het niet en hij zal het ook nooit zeker weten. Waarschijnlijk was hij nooit echt zorgeloos. En als een mens niet volledig vrij kan zijn van zorgen, kan hij ook geen grenzeloze vreugde ervaren. Zorgen en angst zullen altijd de gevangenismuren blijven die hem omsluiten. Hij voelt zich misschien vrij binnen deze muren omdat hij ze niet kan zien, maar onbewust is hij zich er altijd van bewust dat hij gevangen zit. En een innerlijke stem schreeuwt onophoudelijk om vrijheid – misschien heel zachtjes, maar hij voelt het voortdurend.

Het houvast van een veilige leefomgeving, die zo noodzakelijk is voor een klein kind, werd hem al op zeer jonge leeftijd ontnomen. Het was niet zo dat hij geen familie had; zijn moeder wilde geen familie voor hem zijn. En zo belandde hij in een weeshuis, zonder dat hij een wees was. Hij kon het zichzelf dus niet uitleggen als het lot, het een plaats geven en ermee

in het reine komen. Hij vond nooit rust of een plek in het weeshuis, omdat zijn moeder hem herhaaldelijk voor korte periodes mee naar huis nam. Daar werd hij afgewezen, mishandeld en geslagen door zijn zogenaamde stiefvader. Later werd hij geplaatst bij een pleeggezin dat goede bedoelingen had, maar uiteindelijk besloot hem niet te adopteren omdat hij – om de een of andere reden – zijn eigen naam wilde behouden. Het is de jongen nog steeds een raadsel waarom hij, zelfs later, zo krampachtig – bijna trots – aan die naam vasthield, de naam van een man die zich nooit om hem bekommerde.

‘Wat doet dit alles met een klein kind, met zijn jonge brein?’ vroeg de jongen zich vele jaren later af... en hij kwam tot de conclusie dat het jonge brein niet met deze vele en uitgebreide kwetsuren om kon gaan en er waarschijnlijk levenslange littekens aan overhield.

Na vele jaren zonder contact verscheen zijn moeder kort voor haar dood weer in zijn leven, maar zelfs toen toonde ze geen berouw voor haar gedrag en daden; integendeel. Het was waarschijnlijk beter voor hem geweest als ze nooit meer contact hadden gehad. ... De jongen heeft hier heel goed en

diepgaand over nagedacht en is daar, zelfs jaren na zijn dood, van overtuigd. Integendeel: de oude, nooit geheel genezen littekens werden weer opengebroken en alle hoop op een werkelijk verzoenende afloop, op een verklaring voor het 'waarom', werd onherroepelijk de grond in geslagen.

‘Heeft hij dan echt nooit de kans gehad om het achter zich te laten?’ ... de jongen dacht hier vaak over na... Het achter zich laten van wat er gebeurd was – of loslaten, zoals ze dat tegenwoordig noemen – zou alleen mogelijk zijn geweest als hij volledig had 'afgerekend' met het verleden door het in zijn geheel te zien. Niet door het enkel te accepteren, maar door de feiten onder ogen te zien zonder te zoeken naar een verklaring, zonder te veroordelen wat zijn ouders hadden gedaan en zonder de wens tot vergeving. Simpelweg zien, zonder oordeel, zonder de behoefte om te veranderen of te rechtvaardigen, is de handeling die de geest bevrijdt van het verleden. Hoe verdrietig de jongen het ook vindt: hij is er zeker van dat dit hem nooit is gelukt.

Zijn grootste wens en droom was om het beter te doen dan zijn ouders, om zijn eigen gezin te hebben,

een eigen kind, en goed en liefdevol voor hen te zorgen, om hen gelukkig te maken... Op een gegeven moment leek die droom werkelijkheid te worden. Er kwam een aardige vrouw in zijn leven en bovendien kreeg hij er ook nog een fantastische schoonmoeder bij, zo'n lieve en goedhartige vrouw. Een paar jaar later werd er een kindje geboren en het leek erop dat de zon van het leven nu echt voor hem scheen.

Maar hij wist waarschijnlijk niet beter, want hij zag iets belangrijks over het hoofd: je moet heel voorzichtig zijn met dromen... Het gaat mis als je het leven wilt afmeten aan de droom; je komt terecht in een vergelijking en het leven wordt iets lelijks, omdat het werkelijke leven nooit kan tippen aan het statische beeld van de droom. ... Dromen en leven gaan nooit hand in hand.

Toen de jongen klein was, was dat waarschijnlijk zijn gelukkigste tijd... maar de schaduw van het verleden bleef hangen. Erger nog: hijzelf hield die levend... met elk verhaal dat hij erover vertelde, wat hij heel vaak deed – nooit echt zonder emotie, zoals de jongen zich vandaag de dag nog goed herinnert. En

dat wil wat zeggen, want de jongen leeft helemaal niet in en vanuit herinneringen en is zo veel vergeten.

En net zoals hij zich er niet van bewust was dat vasthouden aan dromen leidt tot conflicten met 'wat is', met het leven, was hij zich waarschijnlijk ook niet bewust van een ander belangrijk feit: iets werkelijk nieuws kan pas beginnen als het oude verleden volledig is beëindigd. Volledig, zonder ook maar een schaduw achter te laten. Of hij wist simpelweg niet hoe hij dit in de praktijk moest brengen, maar helaas is het zeker dat hij nooit bevrijd is van het verleden.

Naarmate de jongen ouder werd en begon zelfstandiger te denken en te handelen, had hij het gevoel dat hij de controle verloor. De spanningen liepen steeds hoger op en alles wat nog niet verwerkt was uit het verleden kwam steeds meer naar boven, eiste zijn tol en wierp een grote schaduw over hem en zijn familie. Liefde die een denkconstructie is, is helaas geen ware liefde, want het is aan iets gebonden; ware liefde daarentegen is vrij van alles – vrij van elke voorwaarde.

Hij wilde altijd het allerbeste voor zijn gezin, maar helaas was dit veel te sterk gebaseerd op en gebonden aan een denkconstructie: een ideaalbeeld van hoe een gezin en een kind zouden moeten zijn. Als zijn vrouw en kind niet aan dit ideaal voldeden, vreesde hij de controle te verliezen. Dit bracht zijn gekwetste innerlijke zelf in beroering en dreef hem ertoe nog harder te proberen hen te overtuigen zich aan zijn ideaal te conformeren – een ideaal dat voor hem zekerheid betekende. Maar liefde en een levendig leven hebben niets gemeen met kunstmatig gecreëerde zekerheid; het nastreven van die zekerheid staat een vrij en liefdevol leven juist in de weg.

Deze onnatuurlijke behoefte aan zekerheid kostte hem oneindig veel energie en leidde ertoe dat hij steeds verder afgesneden raakte van zijn eigen geest en hart...

En wat gebeurt er met een brein dat de verbinding met geest en hart verliest? Het blijft in cirkels ronddraaien binnen zijn zelfgecreëerde denkbeelden en wordt saai, gespannen en destructief. Vanaf dat punt is het slechts een kwestie van tijd voordat het lichaam bezwijkt en de situatie niet meer aankan.

De vraag blijft: is er geen uitweg? Kan een gekwetst brein, dat ongetwijfeld een grotere behoefte aan stabiliteit en zekerheid heeft dan een gewoon brein, ooit de vrijheid bereiken die nodig is voor de verbinding met geest en hart en een liefdevol, levendig leven? ...

Een brein heeft natuurlijke orde nodig om helder en gezond te kunnen functioneren. Helaas probeert het altijd mechanisch werkende brein die orde vaak te vinden door zekerheid te creëren via iets buiten zichzelf, door iets te projecteren en zich daaraan vast te klampen: idealen in de vorm van status, geld, religie, geloof, familie...

Geen enkel vooropgesteld ideaal of denkbeeld kan ooit overeenkomen met 'wat is', met het werkelijke leven. Een levend, en dus voortdurend veranderend kind kan bijvoorbeeld nooit voldoen aan een statisch ideaalbeeld. De poging om orde te creëren via ideeën leidt paradoxaal genoeg tot wanorde in het brein — precies het tegenovergestelde van waar het zo naar verlangt. Als het brein op deze manier doorgaat, blijft het gevangen in een vicieuze cirkel hangen en

veroorzaakt alleen maar chaos, conflict en ellende, zowel innerlijk als, als gevolg, in relaties met anderen. Pas wanneer het brein beseft dat het vastzit en door dit besef tot het volledige inzicht komt dat het op eigen kracht — door middel van denkbeelden, ideeën en idealen — noch zekerheid, noch orde kan creëren, gebeurt er iets van cruciaal belang. Het louter zien van dit feit – zonder enige weerstand of oordeel – schept die natuurlijke orde, omdat het brein onmiddellijk stopt met het wanhopige zoeken naar zekerheid, tot rust komt en helder ziet dat het bewust onder ogen zien van de niet-zekerheid de enige werkelijke zekerheid is die er is.

Alleen een brein in volledige rust heeft de energie om zich bewust te worden van de stilte, van waaruit het zich eenvoudigweg bewust is van wat er is... Vrijheid is totaal, zonder einde, of niet-bestaand... en alleen in absolute vrijheid kunnen liefde en een levendig leven volledig tot bloei komen...

Levendig leven... wat betekent dat nu eigenlijk?

De jongen – die qua leeftijd al lang geen jongen meer is – werd onlangs gevraagd waarom hij zo vaak over

het sterven praat. Hij zei: 'Jij spreekt over sterven in de zin van de dood, het einde van iemands bestaan op aarde. Daar heb ik het niet over. Ik heb het over sterven als een beweging van het leven... Alleen als iedere gedachte, iedere emotie, ieder gevoel en iedere daaruit voortvloeiende handeling volledig tot bloei komt en natuurlijk eindigt – dus sterft zonder ook maar een schaduw achter te laten – is er sprake van een werkelijk levendig leven. Het is één voortdurende beweging. Wie het verleden met zich meesleept, leeft altijd met iets dood. Zie je nu misschien de schoonheid die in het woord 'sterven' schuilgaat?'

Alleen als je ziet en weet – zien en weten zijn één als de geest stil is en de intelligentie volledig ontwaakt – dat de essentie van een onverdeeld, vrij leven in het 'Nu' de eeuwig voortdurende beweging van tot bloei komen en sterven is...

...en de dood, het sterven van zijn lichaam, kwam snel en onverwacht... en was een bevrijding... het was het einde van een lijdende mens die zo

volhardend en wanhopig probeerde liefde te vinden via zijn brein, via denken en denkbeelden... maar die helaas niet in staat was in te zien dat juist dat denken – met zijn beelden en idealen – de bevrijding van ware, onverdeelde intelligentie, die liefde is, in de weg stond...

Juist het denken met al zijn beelden moet door besef, door inzicht en zonder enige weerstand volledig stilvallen, zodat 'het andere' er is...

ontmoeting 12/25

Terwijl we door het prachtige park liepen, vertelde hij hoeveel moed hij had gekregen door de cursus die hij volgde bij een bekende coach voor mentale ondersteuning en ontwikkeling.

‘Het is bemoedigend dat we aan het begin staan van een nieuw tijdperk; als je je daar eenmaal bewust van bent, zie je het overal en kun je de onrust in jezelf en in de wereld veel beter begrijpen. Veel mensen werken aan de ontwikkeling van hun bewustzijn en worden steeds bewuster. B. noemt het het transformatietijdperk, maar ik denk dat de term bewustzijns tijdperk het veel duidelijker maakt. Het gaat over bewustzijn, over je bewust worden van je potentieel en de moed vinden om het te laten bloeien en groeien.’

We wandelden langs een kleurrijk bloemenveldje en je vroeg hem: ‘Wat denk je dat het grote verschil is tussen die prachtige bloem daar en ons mensen?’

Hij keek je vreemd aan.

‘Je praat heel veel over bewust worden, maar je bent bewust of je bent het helemaal niet. Dus vraag ik je: Ben je je bewust van al het moois om ons heen? Zie je het echt? Of zit je gevangen in je bewustzijn?’

Hij zweeg en je voelde dat hij niet precies begreep wat je probeerde duidelijk te maken.

‘De bloem is volledig in een staat van zijn; wij mensen zijn in een staat van worden. Denk je dat je ooit van een staat van worden naar een staat van zijn kunt gaan?’

Hij antwoordde prompt: ‘Maar je moet eerst die staat van zijn bereiken, die moet zich ontwikkelen, en dat is precies waar zoveel mensen zich momenteel mee bezighouden.’

‘Dus je wilt de staat van zijn bereiken door middel van bewustzijnsontwikkeling?’

‘Precies.’

‘Ik denk dat je twee dingen door elkaar haalt die absoluut niets met elkaar te maken hebben: bewustzijn en bewust zijn. Dus bewustzijn geschreven in één woord, en bewust zijn in twee woorden. Bewustzijn is al je kennis, ervaringen, overtuigingen, enzovoort waarop je je ‘ik’ of ego bouwt. Wanneer je dat ontwikkelt, is het een wordingsproces, maar het blijft altijd gebaseerd op het verleden. Het is altijd beperkt, omdat kennis en ervaring het verleden vertegenwoordigen. Wanneer je het ‘Nu’ bekijkt vanuit je bewustzijn, je ‘ik’, kijk je altijd door de lens van het verleden en meet je ‘wat is’ af aan je beperkte kennis en ervaring. Geloof dat niet zomaar, proef het nu... hoe kijk je naar die bloem daar, of hoe luister je naar mijn woorden?’

Hij reageerde opnieuw onmiddellijk, maar niet op de vraag: ‘En wat denk jij, wat versta jij onder bewust zijn?’

‘Bewust zijn betekent eenvoudig zien wat er is, zonder meer... zonder woorden, zonder gedachten die het ‘wat is’ – het nieuwe – vertalen op basis van al

die oude troep die je hebt verzameld en opgeslagen in je hersenen als je ‘ik’, je bewustzijn.’

‘Dat komt binnen. Ik denk dat je gelijk hebt. We kijken vaak – misschien zelfs constant – door de sluier van ons verleden, vanuit het perspectief van wat we denken dat het zou moeten zijn. ... Maar ik vraag me af hoe we deze sluier kunnen verdrijven of verwijderen?’

‘Je zegt dat het binnenkomt, dus je hebt voor jezelf iets nieuws ontdekt. Waarom sta je er niet even bij stil en besef je het ten volle? Waarom wil je meteen de volgende stap zetten zonder de eerste stap volledig in je op te nemen?’

‘Ik denk dat ik het goed begrijp, en dan vraag ik me natuurlijk af wat ik kan doen om het in de praktijk te brengen... of weet jij nu het antwoord op mijn vraag niet?’ Hij lachte een beetje.

‘Ik denk niet dat het uitmaakt of ik het antwoord weet of niet. Wat belangrijker is, is dat je het zelf uitzoekt. Waarom hechten mensen zoveel waarde aan wat

iemand anders zegt – aan de woorden van een coach of mentor, wat volgens mij gewoon nieuwe, moderne woorden zijn voor een goeroe?

Ik vraag me af of het nu echt tot je doordringt dat het nieuwe tijdperk waar je het over had, niet bereikt kan worden door de evolutie van bewustzijn. Simpelweg omdat bewustzijn het nieuwe alleen via het oude kan ontmoeten. De toekomst staat daarom nooit los van het verleden en het heden blijft het oude, in een licht gewijzigde vorm.'

'Ik ben nog niet helemaal overtuigd. Maar ik wijs het ook niet af.'

'Nou ja. Laten we eens kijken en ontdekken hoe ons brein, onze hersenen – de opslagplaats van al onze kennis, ervaringen, tradities, overtuigingen, enzovoort – werken. Ons brein ratelt onophoudelijk, de ene gedachte volgt de andere op. En omdat het brein orde nodig heeft om te functioneren, creëert het uit alles wat opgeslagen is wat we ons bewustzijn of ons 'ik' noemen. Bewustzijn is in feite niets anders dan zijn inhoud. Het denken zelf is de schepper van de

denker, die op zijn beurt het denken zelf is. Zie je dat?’

‘Nee, niet helemaal. Ten eerste moet er meer zijn dan dat, en ten tweede: wat is het verband tussen denken en bewustzijn?’

‘Laten we het – voor je eigen bestwil - rustig aan doen. Of er meer is, zullen we ontdekken, maar dat kan alleen door elke stap goed te begrijpen. Denken, in zijn behoefte aan orde, creëert de denker; de denker is niets anders dan het bewustzijn, het ‘ik’, het ego. Er is dus geen verband tussen denken en bewustzijn; denken ís bewustzijn.’

‘Als ik het heel eenvoudig zeg: alles wat bestaat is het denken. Het denken creëerde de denker om orde te scheppen en misschien ook identificatie!?’

‘Precies. Ontdek het in jezelf... wanneer het denken ophoudt, is er geen bewustzijn meer, geen identificatie met een ‘ik’. En zoals je waarschijnlijk zelf kunt waarnemen, is denken niet in staat een staat van zijn te creëren.’

‘Ik kan me een staat van zijn voorstellen en de hersenen kalmeren met bepaalde oefeningen. Hoe meer iemand oefent, hoe groter de kans dat hij die staat van zijn bereikt. Of niet?’

‘Het denken kan een beeld creëren van alles en nog wat, maar een beeld is niet het ding zelf; een beschrijving is niet waar het naar verwijst. Oefeningen van welke aard dan ook kunnen het brein tijdelijk kalmeren, maar wat we nodig hebben is een staat van natuurlijke rust die tot actie leidt.’

‘Nee, daar ben ik het niet helemaal mee eens. Je moet ergens beginnen als je iets wilt bereiken. Oefening baart kunst, toch?’

‘Heb je dit zelf onderzocht en er natuurlijke rust door gevonden? Of geef je iets door wat iemand je verteld heeft? Waarom ontdek je het niet zelf, stap voor stap, in je eigen brein?’

Je hebt hier helemaal niemand anders voor nodig, integendeel... Zie je niet dat je voortdurend probeert de staat van zijn te bereiken door te worden, en dat

precies gebeurt wat ik net heb beschreven: het brein ratelt maar onophoudelijk door?’

‘Goed, ik accepteer dat de hersenen geen natuurlijke rust kunnen creëren.’

‘Nee, alsjeblieft. Het gaat er niet om iets zomaar te accepteren. Je moet het in zijn geheel zien, het volledig begrijpen en het als feit erkennen. Dat is echt belangrijk voor jezelf.’

‘Waarom is dit zo belangrijk?’

‘Alleen als het werktuiglijk functionerende brein zijn eigen beperkingen inziet en, op basis van dit inzicht, zwijgt, ontstaat de mogelijkheid van een fundamentele verandering... dat wil zeggen: het einde van het worden en het begin van het zijn. Nogmaals, heel duidelijk: worden en zijn hebben niets met elkaar gemeen. Worden kan de staat van zijn niet bereiken. Alleen als het worden – het bewustzijn, het ik, het ego – door besef stilvalt, ontwaakt ‘het andere’.’

‘Met ‘het andere’ bedoel je datgene wat wij ‘zijn’ noemen, toch?’

‘Helemaal juist.’

‘Maar ik vraag me af hoe dat zou zijn, en als het bewustzijn ophoudt, hoe werkt ons brein dan, of werkt het helemaal niet?’

‘Vind het uit, wat heb je aan een beschrijving? Je kunt het leven niet beschrijven, je moet het leven.’

Hij keek alsof hij een prachtig geschenk had gekregen dat onmiddellijk in duigen viel, en zei: ‘Toen ik eerder zei dat er meer moest zijn dan louter denken, beloofde je dat we het zouden ontdekken, maar nu heb je alleen maar laten zien dat denken geen uitweg vindt uit de tredmolen van het worden. Dat begrijp ik, maar nu heb ik minder dan tevoren.’

‘Je bent vrijer dan ooit tevoren. Vrij van illusies — tenminste, wanneer je met je hele wezen verinnerlijkt wat je zegt. Ik zeg dit omdat ik voel en zie dat dit nog niet volledig is gebeurd.

...

Laten we het nog eens stap voor stap bekijken: het rusteloze, kletsende brein ziet zijn eigen rusteloosheid onder ogen en beseft dat het machteloos is om zelf iets te veranderen. Het ziet in dat het al zijn energie verspilt als het zo doorgaat. Door dit te zien en diep te verinnerlijken, kalmeert het op natuurlijke wijze en valt stil... en zo komt de energie vrij. Dat betekent dat het brein zeer actief en alert wordt: vrij om te zien wat is.'

'Dus je bedoelt dat de hersenen anders functioneren dan voorheen? Maar hoe kunnen ze functioneren als het denken stil is?'

'Voordat inzicht ontstond, werd alle energie van het brein volledig in beslag genomen door het denken, door de schepping van de denker, het 'ik'. Dat alles is nu tot zwijgen gekomen. Dat wil niet zeggen dat de hersenen niet meer kúnnen denken, maar dat ze het denken alleen gebruiken wanneer dat nodig is: als hulpmiddel om bijvoorbeeld van A naar B te komen of om werk te verrichten. Als het niet nodig is, is het brein zich alleen bewust van wat is.'

‘De – noemen we het – nieuwe manier waarop de hersenen functioneren is voor mij begrijpelijk, maar de vraag die voor mij onbeantwoord blijft, is de verbinding tussen geest, hart en lichaam. Zonder deze verbinding is een staat van zijn volgens mij onmogelijk. Volgens B. komt de verbinding met je hart tot stand via de sensaties van je lichaam, niet via je hoofd of hersenen.’

‘Zoals we hebben gezien, kan het brein geen rust en orde creëren door middel van het denken. Het kan alleen zijn eigen beperkingen onder ogen zien en stilvallen. In de vrede van deze stilte vallen de zelfgecreëerde muren – de denkbeelden en illusies – weg en het brein sluit zich niet langer af van de geest, maar vervult binnen de geest zijn werktuigelijke functie. En een vrije onverdeelde geest handelt op een heel andere manier... mededogen en liefde zijn dan geen denkbeelden maar de essentie van alles doen en laten... het hart vind je in de vrije geest en niet in je borst... en een vrije geest zorgt dan ook voor de juiste behandeling van het lichaam in vorm

van juiste voeding, beweging, rust, enzovoort. Juist in de zin van wat werkelijk nodig is...'

'Wat we hebben besproken, verschilt enorm van wat ik van B. heb geleerd. Begrijp ik het goed als ik zeg dat de eerste stap is om onder ogen te zien wie ik nu ben en hoe mijn gedachten, daden en gedrag werken?'

Hij was even stil, keek je aan, maar was meer in zichzelf gekeerd. Hij vervolgde toen enigszins aarzelend: 'En als ik me niet vergis, moet ik kijken naar wat is, en dat helemaal zonder doel, zonder iets te willen bereiken?'

'Precies. Onvoorwaardelijk zien wat er is, is de handeling die alles verandert. En als je het doet, zul je zien dat de eerste stap ook de laatste stap is.'

'Wat bedoel je daarmee?'

'Vraag het niet. Doe het, en je zult het zelf zien.'

Je keek in de richting die hij was ingeslagen en zag hem het park uitlopen. Je vroeg je af of hij nog eens naar de mooie bloemen of een van de prachtige bomen had gekeken; bewust, met open ogen, met ogen die werkelijk zien, zonder meer... Ogen die het woord opzijschuiven, die zien zonder te benoemen en daarom werkelijk bewust zijn en alleen zien 'wat is'.

Op weg naar de auto kwam je een lieve en heel mooie wit-bruine kat tegen. De ontmoeting was kort maar heel hartelijk, en op dat moment waren jij en zij helemaal één. Ze vroeg niet wat 'bewust zijn' en 'zien zonder meer' betekent; ze deed het gewoon...

ontmoeting 13/25

Aan de rand van het stadje ligt een prachtig, heel rustig park. Je kunt vlakbij parkeren in een gezellige woonwijk, en de wandeling begint praktisch zodra je uitstapt. Zodra je de straat oversteekt, bevind je je midden in het groen en loop je bijna automatisch om de kleine vijver heen, die omgeven is door veel gras en mooie, grote bomen. Er zijn altijd veel eenden op de oever of in het water te zien, en vanuit de dichte boomtoppen begroeten de vogels je met hun prachtige gezang. Op deze dag zitten twee vissers aan de oever; de eenden trekken zich er niets van aan, en jij ook niet. Je kijkt naar al het moois om je heen; zelfs de sombere, grijze wolken horen erbij, net als de prachtige bloemen in de voortuinen van de huizen aan de overkant.

Vlak voordat je de zijstraat oversteekt om het pad naar het park te volgen, wordt je aandacht getrokken door een heldere kinderstem. Je kijkt om en ziet een klein, tener blond meisje vrolijk naar de eenden rennen; waarschijnlijk iets te euforisch voor de

eenden, want ze vluchten meteen het water in, luid kwakend – het lijkt bijna alsof ze schelden.

Je loopt verder en even later kom je het park binnen, met uitzicht op een weelderige groene pracht. Hoewel het park niet erg groot is, zijn de paden goed aangelegd en gevarieerd, en je mag over het gras tot aan de bomen lopen. Als je geïnteresseerd bent, kun je de vele verschillende soorten verkennen. Ze zijn allemaal prachtig, elk uniek en op zijn eigen manier zeer waardig.

Je staat naast de eeuwenoude levensboom, bewondert zijn enorme kroon en geniet van de zon die even door de wolken breekt... het hele park verandert onmiddellijk van sfeer; een sfeer van licht, kleur en levendigheid... Een bekende stem draagt bij aan de levendigheid; je hoort en ziet het meisje dat eerder bij de vijver was over het pad huppelen. Nu zie je ook dat ze vergezeld wordt door een man, waarschijnlijk haar grootvader; je ziet het aan de manier waarop ze met elkaar omgaan.

Even later loop je naar hen toe. De man is op een bankje gaan zitten; het meisje speelt onder een van de oude bomen. Plotseling heeft ze twee stokjes in

haar handen en slaat ermee tegen de boom. Als ze je ziet, kijkt ze je aan met grote, vriendelijke ogen en roept: ‘Hallo!’ en nog iets wat je niet helemaal kunt verstaan.

Je vraagt: ‘Hou jij ook zo van die mooie bomen?’

Ze zegt zachtjes: ‘Ja’, glimlacht en slaat dan weer gedachteloos met haar stokken tegen de boom.

‘Ik dacht dat het je vrienden zijn? Waarom sla je ze? Weet je, het doet de boom pijn. Zou je niet liever eerst even naar de boom kijken – naar zijn prachtige, grote kroon met zijn vele groene bladeren en zijn dikke stam – en dan misschien de bast met je handen aanraken? Dat zou hij wel leuk vinden, en jij zou er zeker ook van genieten.’

Je ziet dat ze zich een beetje overvallen voelt, maar ze lacht snel weer en legt haar handje op de boomstam. Een moment later nestelt ze zich tegen de dikke stam aan en omhelst hem zo ver als haar armen reiken.

‘Dat is mooi, hè? Blijf altijd goed kijken en luisteren naar alles wat leeft.’ Je glimlacht, zwaait naar haar en loopt verder.

Haar grootvader roept vanaf het bankje en ze rent snel naar hem toe. Al rennend zegt ze: ‘Die meneer

daar zegt dat ik niet tegen de bomen moet slaan, dat zal ik nooit meer doen. Echt waar.' Je kunt de reactie van haar grootvader niet verstaan, maar je hoort wel het antwoord van het meisje: 'Nee, omdat ze mijn vriendjes zijn.'

Even later, toen je hem op zijn bankje passeerde, zei hij vriendelijk: 'Denk je echt dat de boom zich er druk om maakt als een klein meisje hem met een stok slaat?'

'Nee, zeker niet, maar ik denk dat het een enorm verschil maakt voor het meisje als ze door haar eigen inzicht leert dat je een levend wezen niet slaat, maar dat je het benadert door goed te kijken en te luisteren. Ze zal waarschijnlijk meer uit de wandeling halen als ze nieuwsgierig naar alles kijkt en luistert, toch?'

Hij knikte en zei: 'Ja, als je het zo stelt.'

Voor het meisje hadden onze woorden geen betekenis meer; ze liep vrolijk tussen de bomen, niet langer verveeld, maar met een nieuwsgierige blik.

Woorden – het intellectuele begrip van iets – zijn niet zo belangrijk; inzicht in 'wat is', en een handeling die spontaan en zonder intellectuele overweging –

oordeel, vergelijking – voortkomt uit het inzicht, is veel belangrijker.

Wat is het nut van al onze kennis? Is het belangrijk om de naam van de boom, de bloem of de mens te kennen, of is het belangrijker om de boom, de bloem of de mens echt te zién? En met ‘echt zien’ bedoel ik niet alleen ernaar kijken met je ogen, maar het waarnemen met je hele wezen...

Hechten we niet veel te veel waarde aan woorden, aan het intellect? Zijn woorden niet slechts een communicatiemiddel om iets over te brengen? Maar wat je wilt overbrengen – hoe zorgvuldig je je woorden ook kiest – zijn niet de woorden. De waarheid is wat er werkelijk is, en niet de beschrijving ervan.

Moet het intellect, met al zijn afwegingen en conclusies, niet eerst op natuurlijke manier tot zwijgen komen, zodat het brein de ruimte krijgt om intelligent te werken? ... en misschien kun je dan onder woorden brengen wat je ziet en werkelijk begrijpt... andersom heeft het weinig zin of betekenis...

De waarheid, die het leven zelf is, kan alleen worden gezien en begrepen in de stilte van een geest wiens brein op natuurlijke wijze tot rust is gekomen.

Je liep verder, stopte nog bij een of andere mooie boom en bewonderde de weide met zijn duizenden bloemen in talloze kleuren... Later zat je op een bankje bij de kleine vijver en luisterde je naar het geluid van het water en het gezang van de vogels die beschutting zochten in de boomtoppen.

Hoe weinig denken we er serieus over na om kinderen een goede begeleiding te geven op hun reis door het leven... hun nieuwsgierigheid te wekken over de vraag wat het leven is, en in hen het vuur te ontsteken om zelf te ontdekken wat waar is.

Beseffen we werkelijk dat leren en onderwijs niet draaien om het volproppen van een kind met kennis? Zijn wij ons er terdege van bewust hoeveel schade wij aanrichten als wij het kennisniveau van een kind beoordelen op basis van een maatstaf en het kind ervan overtuigen dat dit zijn intelligentie weerspiegelt? Is het niet veel belangrijker om een kind aan te moedigen om zelf te leren – in de diepste,

meest originele en juiste betekenis van het woord? Leren is zien 'wat is' en vanuit dit inzicht handelen. Leren is dus leven; het vindt plaats op elk moment van je bestaan en is helemaal niet gebonden aan een plaats als een school en een specifieke periode van het leven.

Is het niet van het grootste belang om een kind te helpen ontdekken wat zijn of haar roeping is, waar het echt om geeft, ...ongeacht onze eigen interesses en standpunten?

Echte intelligentie ontwaakt wanneer een kind de ruimte en vrijheid krijgt om vragen te stellen en zelf op zoek te gaan naar het antwoord, in plaats van dat het een antwoord van iemand anders verwacht of in een boek opzoekt.

Maar als we eerlijk en nuchter kijken naar de manier waarop we kinderen opvoeden en opleiden, zien we dat we van hen tweedehands mensen maken, wachtend op antwoorden, regels en goedkeuring. Dat stompt hun jonge hersenen af en blokkeert de stroom van echte intelligentie.

Om een licht voor zichzelf te worden, moet een kind de vrijheid hebben om alle autoriteit, traditie, geloof en macht in twijfel te trekken.

Alleen als we onze kinderen op deze manier begeleiden, hebben we een kans om echte verandering in de wereld teweeg te brengen. Een verandering die geen evolutie is, maar revolutie. Een innerlijke revolutie van geest, niet door geweld, maar door inzicht.

En dan de grote vraag over geweld... Inzicht krijgen in dit ongelooflijk belangrijke onderwerp voor de mensheid. Waar begint geweld? In oorlogstijd, wanneer mensen hun menselijkheid opgeven en moordenaars worden? Of al wanneer ze mensen tot soldaten maken, of wanneer ze een boom omhakken?

Of is het zaad van geweld niet al gezaaid wanneer je iemand iets opdringt? Wanneer je je ideeën aan je kind oplegt, het dwingt jouw overtuigingen over te nemen, het opvoedt volgens jouw tradities, geloof en waarden?

ontmoeting 14/25

Het was verbazingwekkend en dat merkte je al van een afstandje op... in het bosje tegenover het huis van de boswachter was het opvallend stil; geen vogel was te horen, terwijl je normaal gesproken iedere avond een luid getjilp hoort van de vogels die elkaar vertellen over de avonturen van hun dag.

Opeens hoorde je het opgewonden, luide gekras van een eenzame kraai. Eerst kon je niet achterhalen waar hij was, maar toen zag je hem boven op de grote den zitten die alleen achter het huis van de boswachter staat. Hij zat precies boven op de boomtop en was duidelijk zichtbaar. Hij bleef luid roepen en je kon aan zijn stem horen dat hij boos was. Je stond daar beneden en keek omhoog naar de grote, waardige vogel. Het duurde lang voordat hij van een afstandje antwoord kreeg. Eerst klonk het heel zacht, maar al snel werd het luider. Beide

stemmen werden vriendelijker en je kreeg de indruk dat hij blij was eindelijk antwoord te krijgen. Een paar momenten later kwamen er twee kraaien over het bosje. Ze vlogen recht op de grote den af, maar zonder aarzelen vlogen ze voorbij, nog steeds roepend. Een moment later volgde je vriend zijn vrienden. Je bleef kijken tot je ze niet meer kon zien. Eerst dan liep je verder door de prachtige avond... De zon ging langzaam onder en het zachte licht, vergezeld van een lichte, warme bries, maakte de aarde en haar bewoners – behalve misschien de mensen – rustig en vredig voor de naderende nacht.

Voor elke handeling – zowel fysiek als verstandelijk – hebben we energie nodig. Zijn wij ons ervan bewust dat met name onze hersenen, en dus elk denkproces, enorm veel energie verbruiken? Als we ons hier werkelijk helder bewust van zijn, moeten we dan niet aandacht besteden aan elke gedachte die in ons opkomt, om zo de aard van ons denken te begrijpen? Als we dit doen, komen we erachter dat al ons denken tijd is. Ons denken beweegt voortdurend tussen verleden en toekomst, waardoor het 'Nu' – het enige moment waarop het leven zich werkelijk

afspeelt – helaas alleen als doorgang wordt gebruikt. We zijn nooit volledig aanwezig in het leven zolang we ons denken gebruiken zoals we dat nu doen.

We gebruiken het ‘Nu’ alleen om het verleden te herhalen, omdat we de werkelijkheid altijd tegemoet treden met ogen en oren die belast zijn met de schaduw van het voorbijge verleden. Moeten we dat gewoon aanvaarden? Helemaal niet, als we bewust zien wat we denken en doen, en zo begrijpen hoe ons denken werkt. Als we dit continu doen, beseffen we dat denken tijd is, en dat tijd een scheiding creëert tussen ‘wat is’ – de werkelijkheid – en wat we ons inbeelden. Het woord ‘inbeelden’ is hier heel precies en toepasselijk, want denken creëert letterlijk beelden, gebaseerd op in onze hersenen opgeslagen kennis, ervaringen en herinneringen. Zien we dat al onze denk-beelden over het heden en de toekomst geworteld zijn in het verleden?

Zodra we naar iets kijken – bijvoorbeeld de kraai in de boom – en het een naam geven, kijken we niet langer naar de levende vogel. We zien de kraai door het beeld dat we in gedachten oproepen; we zien hem niet meer in zijn levende schoonheid. En precies op deze manier kijken we ook naar onze vrouw, onze

man, ons kind... de hele wereld... Geloof het niet zomaar, kijk hoe jij naar iets of iemand kijkt.

En dan vraag je je af of we op die manier ooit een echte relatie kunnen hebben met een levend wezen, met het leven zelf...

Het goede nieuws is dat het bewust zien – niet alleen intellectueel begrijpen, maar werkelijk zien én weten – een einde maakt aan alle illusie. Zien én weten is intelligentie die er is als het intellect zijn eigen beperkingen beseft.

Hij was bij een moderne goeroe geweest; de goeroe zelf noemt zich een trauma- en loslaten-expert, maar in wezen komt het op hetzelfde neer: hij weet en heeft iets dat gevolgd moet worden, idealiter een lange tijd – nou ja, hij wil er zijn brood mee verdienen.

Hoe dan ook was hij nu ervan overtuigd dat hij via die man een ‘baanbrekend moment’ had meegemaakt. Jarenlang had hij psychologen en psychoanalytici geraadpleegd, maar die konden hem niet helpen, omdat ze, volgens de ‘goeroe’, wel de ware oorzaak – een jeugdtrauma – aanpakten, maar niet op de

juiste manier. Volgens de nieuwe ‘goeroe’ moest hij zichzelf niet afvragen: ‘Wat is er mis met mij?’, maar: ‘Wat is er gebeurd met mij?’ Hij was zichtbaar opgewonden dat hij een nieuwe aanpak had gevonden en over de cursus die hem de komende twaalf maanden zou ondersteunen.

Maar de vraag ‘Wat is er gebeurd met mij?’ leidt ons toch alleen maar weg uit de werkelijkheid waarin we leven? Wat hebben we aan een antwoord op de vraag ‘waarom’? Misschien kunnen we dan iemand anders de schuld geven, maar wat lost dat op? Is elke verklaring of zoektocht naar een verklaring niet louter een ontsnapping uit het ‘Nu’, een verlangen om weg te rennen voor de feiten? En komt dit verlangen niet voort uit de wens om de werkelijkheid niet onder ogen te hoeven zien? Maar het feit is wat er ‘Nu’ is, en alleen een handeling die voortkomt uit de feitelijke situatie kan ware verandering – een mutatie – teweegbrengen.

Het zoeken naar een ‘waarom’ leidt tot innerlijk conflict en als gevolg tot conflict met de wereld om ons heen. Is dat niet pure energieverpilling, terwijl

we toch al onze energie nodig hebben om met onvoorwaardelijke aandacht te zien ‘wat is’, als we werkelijk vrij willen zijn van ‘wat was’?

En is niet elke vorm van conflict een gewelddadigheid? Wat heeft het voor zin om te vragen waarom de mens gewelddadig is? Mensen stellen zich deze vraag al duizenden jaren en streven al net zo lang idealen van geweldloosheid na – maar in werkelijkheid zijn ze nooit veranderd. Integendeel: geweld – innerlijk en in de wereld – neemt voortdurend toe, toch? Dat is ook enigszins logisch... Is de strijd tegen geweld niet ook geweld? Dus als we geweld bestrijden, brengen we meer geweld in onszelf en in de wereld.

Kunnen we de gewelddadigheid van de mens – dat wil zeggen, die van onszelf – recht in de ogen kijken zonder het minste verlangen er iets aan te willen doen, en het gewoon als een feit te zien, zonder meer? Kunnen we intelligentie – het licht van inzicht – laten ontwaken en haar de kans geven voor een echte innerlijke mutatie?

De lange, smalle strook gras voor de vijver in het park was weelderig groen. Geen wonder dat de eenden en waterhoentjes er graag lagen te slapen of gewoon van de zon genoten. De waterhoentjes waren die dag als eersten wakker en begonnen al snel rond te zwerven en te eten. Een klein vogeltje met een lichtbruine borst slenterde rustig tussen hen door, pakte iets op, vloog een stukje en kwam terug om weer in het gras te pikken. Een van de twee eenden die dicht bij elkaar sliepen, werd wakker en begon meteen te eten. Alleen zijn snavel bewoog; zijn lichaam bleef volkomen stil.

Een zwart-grijze kraai kwam aangevlogen en landde, liep trots heen en weer en uitte een aantal luide, boze krassen – waarschijnlijk omdat niemand zijn aankomst leek op te merken. Na een tijdje klonk er een antwoord vanuit een van de bomen. Plotseling, en zonder duidelijke reden, joeg een waterhoen twee eenden achterna; ze vluchtten het water in, cirkelden rond en keerden terug naar de oever. Het waterhoentje leek tevreden; hij had geen interesse meer in de eenden. En de kraai was gestopt met vloeken en was nu vredig aan het eten.

Hij was erg verbaasd dat jij totaal niet geïnteresseerd was en dat het je niet kon schelen wie de volgende verkiezingen zou winnen. ‘Maar het is toch heel belangrijk dat de macht eindelijk in de juiste handen valt?’, zei hij nadrukkelijk maar op vragende toon.

Als je serieus wilt ontdekken welke partij of politicus de juiste keuze is, moet je jezelf afvragen wat macht betekent en wie ernaar streeft. Als je dit goed onderzoekt en begrijpt – dat wil zeggen: als je de aard van macht en het najagen ervan doorgrondt – zul je beseffen dat geen enkele partij en geen enkele politicus de juiste keuze is. Elke partij en elke

politicus gedijt immers bij het in stand houden van verdeeldheid en dus van conflict. Vraag jezelf af of ooit een politicus een probleem heeft opgelost zonder onmiddellijk een nieuw probleem te creëren.

Macht uitoefenen... Bewonderen mensen niet degenen die macht hebben? En is tegelijkertijd het verlangen naar ten minste een beetje eigen macht niet een sterke drang die in bijna iedereen huist? Denk aan de arbeider die voorman wil worden en als dat niet lukt, blij is dat hij tenminste 'iets te zeggen' heeft tegen de leerling. Of denk aan het plezier dat mensen scheppen in het bezig zijn over hun familieleden, kinderen of huisdieren...

De mens die macht zoekt en de mens die gezag aanvaardt, zijn in wezen een en hetzelfde; ze verschillen alleen in de manier waarop ze hun machteloosheid proberen te overwinnen en hun daarachter schuilgaande verlangen naar veiligheid, orde en controle proberen te bevredigen. De een wil de sterke man zijn die leidt, terwijl de ander een sterke man zoekt om door geleid te worden. Beiden zijn schijnbaar van elkaar afhankelijk, maar beiden

handelen uiteindelijk volledig uit eigenbelang. Feit is: ze hebben helemaal geen relatie – de een buit de ander uit. Het is overduidelijk dat het verlangen naar orde dat uit deze chaos voortkomt, alleen maar meer chaos kan creëren.

Besef je dat het verlangen naar macht – ongeacht van welke kant, van de heerser of de beheerste – gebaseerd is op angst? Elk streven naar controle is een ontkenning van de waarheid en een ontsnapping aan het leven. Gewoon omdat het leven leeft, zich constant en voortdurend verandert en vernieuwt; en daarom geen zekerheid kent. Je kunt het leven niet bereiken via idealen of vooraf bepaalde paden. Dit werkelijk zien, maakt een einde aan alle hoop en het geloof dat macht orde en zekerheid kan scheppen.

Zekerheid – het nastreven van zekerheid – is iets vreselijks en afschuwelijks, want zekerheid ontkent de essentie van het leven. Natuurlijk spreekt dit al onze aangeleerde denkpatronen tegen, maar het is een feit. Waarin zoeken we zekerheid? Door deel uit te maken van een groep – een familie, een natie, een geloof, enzovoort, nietwaar? Toch leidt elk verlangen

om bij een groep te horen onvermijdelijk tot afgrenzing: ‘mijn familie versus de jouwe’, ‘mijn natie versus de jouwe’. Dat zulke afgrenzingen het zaad van verdeeldheid in zich hebben dat dan tot conflict leidt, is vanzelfsprekend; je ziet het elke dag in de wereld om je heen...

Ben je je ervan bewust dat al deze afgrenzingen illusies zijn, gecreëerd door het denken? De essentie van een illusie is dat het geen feit is, maar een idee, een ideaal dat zichzelf dwangmatig in stand houdt omdat het anders niet kan bestaan. Heb je je bijvoorbeeld ooit serieus afgevraagd wat ‘de Nederlander’ of ‘de christen’ eigenlijk is? Er bestaat niet zoiets als dé Nederlander of dé christen. We leven in een bepaald land – de grenzen zijn door mensen gemaakt – en we geloven in een zogenaamde religie of godsdienst die eveneens uitsluitend uit gedachten zijn ontstaan.

En het inherent gefragmenteerde denken, dat enerzijds streeft naar orde door stabiliteit binnen een groep te zoeken, kan niet anders dan de groep zelf weer te fragmenteren en te verdelen in hiërarchieën. Je kunt dit zelf elke dag waarnemen, in de samenleving als geheel en zelfs binnen gezinnen.

Wat gebeurt er in jou, met jou, wanneer je je hiervan helder bewust wordt, de waarheid ervan beseft? Heb je nog steeds interesse in macht of in het volgen van machthebbers? Geef je dan niet heel natuurlijk en zonder weerstand elk verlangen op om bij een groep te horen? Herken je niet meteen dat elke illusie, elk ideaal of elk idee je wegvoert van het bewust zien van de waarheid, van het levendige leven?

~~

Iemand vroeg: 'Houd je dan niet meer van je moeder?'

'Nee, meneer, niet omdat ze mijn moeder is, maar omdat ze is wie en wat ze is. Met andere woorden: niet omwille van een denkbeeld, maar omwille van de levende mens.'

ontmoeting 16/25

De zon verschool zich achter een fijnzinnig wolkendek, waardoor de lucht verfrissend en weldadig koel aanvoelde. De kleine vijver en de omringende bomen baadden in een vreemd licht, wat een serene sfeer opriep. Jijzelf, de eenden en de rimpelende weerspiegelingen van de bomen in het water waren naadloos opgenomen in dit bijzondere tafereel van licht, kleur en schaduw.

Plotseling verscheen daar een meisje – naar schatting negen of tien jaar oud – op de smalle grasstrook langs de waterkant. Haar blik was onbevangen en vol helderheid; ze staarde onbedorven over het wateroppervlak en het was voelbaar hoe haar ogen over alles dwaalden, hoe ze alles onbevooroordeeld in zich opnam. Er ging een oprechte interesse van haar uit, maar zonder fixatie op iets specifiek; ze observeerde louter met een grenzeloze nieuwsgierigheid, zonder haar waarnemingen in te kleuren via de denkbeelden van het menselijk bewustzijn.

De energie die zij uitstraalde was natuurlijk en puur,

wars van innerlijke verdeeldheid; hoogstwaarschijnlijk zag zij de wereld niet verscheurd tussen ‘wat is’ en ‘wat zou moeten zijn’...

Je vroeg je af of zij in een staat verkeerde waarin elk beeld van een ‘wat zou moeten zijn’ ontbrak... dat zou een ware zegen voor haar zijn – ongeacht of ze zich daarvan bewust was... simpelweg omdat als een mens gelooft te weten, hij helemaal niets ziet én weet...

De wijze waarop ze daar stond en keek, straalde een diepe ernst en waardigheid uit; een ingetogen soberheid die onlosmakelijk verbonden is met het ontwaken van natuurlijke intelligentie. Ze bezat een zeldzame schoonheid, niet slechts uiterlijk vertoon, maar een onvervalste pracht die voortkwam uit innerlijke harmonie en onverdeelde energie en aandacht. Mocht je het woord willen gebruiken, dan zou je kunnen zeggen dat ze een schitterend aura bezat. Ze was tenger gebouwd, met gitzwart haar en opvallend grote, diepe ogen. De blik in die ogen werd gekenmerkt door een zekere leegte... een leegte die geen gebrek aan substantie betekende, maar juist getuigde van een geest vrij van elke vooringenomenheid. Een blik die hunkerde naar leren,

in het besef dat leren een eindeloze ontdekkingsreis is die losstaat van het loutere vergaren van dode kennis.

Terwijl je je wandeling rond de vijver voortzette en het meisje passeerde, zag je haar ouders even verderop op een bankje zitten. Haar broertje, een jaar of vier of vijf oud, was een toonbeeld van levendigheid en sjeesde op zijn fietsje onvermoeibaar heen en weer over het aangrenzende pad.

De ouders hadden vermoedelijk opgemerkt dat je hun dochter geruime tijd aandachtig had geobserveerd. Ze liepen op je toe en legden je – met een bijna verontschuldigende ondertoon – uit dat hun dochter weliswaar een introvert en ietwat bedeesd kind was, maar beslist niet onverstandig; ze beheerste het Nederlands uitstekend en leverde goede prestaties op school, maar tot hun oprechte spijt had ze nog geen aansluiting gevonden bij vriendjes. Ze vertelden dat ze bij hun immigratie naar Nederland hadden besloten hun kinderen niet binnen de grenzen van hun eigen cultuur op te voeden, in de hoop dat zij zo sneller wortel zouden schieten in hun nieuwe vaderland. Helaas – zo verzuchtten zij – was dat plan niet volledig geslaagd, omdat zijzelf door

een gebrek aan achtergrondkennis niet voldoende van de lokale cultuur konden overbrengen. En nu vroegen ze zich af – een vraag die overduidelijk de aanleiding was voor hun toenadering – of zij destijds de juiste keuze hadden gemaakt...

‘Ik denk het niet. Integendeel. U heeft waarschijnlijk het enige juiste gedaan wat een ouder kan doen: uw kinderen onvoorwaardelijk liefhebben en hen koesteren – ik bedoel: hen de juiste voeding geven en een veilig thuis bieden – zonder hen te belasten met de last van tradities, dogma’s, overtuigingen of uw eigen verleden en ervaringen.’

Ze reageerden aanvankelijk wat geprikkeld; je voelde dat ze veronderstelden dat je enkel uit beleefdheid sprak.

‘Ik denk dat u heeft gehandeld naar wat uw hart u ingaf. Blijf dat pad volgen... Laat u niet leiden door verstandelijke twijfels; dat maakt het alleen maar onnodig gecompliceerd.’

Hun gelaatstrekken ontspanden toen ze merkten dat

je woorden oprecht waren.

De moeder vroeg (terwijl de vader een stille, maar zeer betrokken toehoorder bleef): ‘Weet u, we zouden graag nog meer voor onze dochter willen doen. Soms bekruipt ons het gevoel dat ze niet genoeg plezier beleeft. Niet dat ze ongelukkig oogt, zeker niet, maar... ik vind het lastig te verwoorden...’

‘Ze is een beetje anders dan meisjes van haar leeftijd in het algemeen. Bedoelt u dat misschien?’

‘Ja, exact. Dat is precies wat ik wilde zeggen.’

‘En als u naar haar kijkt zonder haar te vergelijken met anderen, wat voelt u dan, wat ziet u dan?’

Ze knikte langzaam en zei: ‘Ik geloof dat ik begrijp waar u op doelt.’

‘Kijkt u eens naar de huidige maatschappij en vraag uzelf af of hetgeen u daar ziet wel zo nastrevenswaardig is.’

Er verscheen een glimlach op haar gezicht en de vader knikte peinzend. ... Je stond op het punt je

weg te vervolgen toen de moeder zei: 'Als ik straks met haar praat, zal ik haar vertellen hoe trots ik op haar ben.'

'Nee, zeg haar niet dat u trots op haar bent. Vertel haar gewoon dat u van haar houdt... of beter nog, zeg helemaal niets. Liefde heeft geen woorden nodig... Geloof me, ze zal intuïtief voelen dat u haar met andere ogen bekijkt en dat uw zorgen zijn weggeëbd. En dat is in wezen alles wat nodig is, toch?'

Het meisje stond niet meer aan de waterkant. Je keek zoekend om je heen en zag haar in het gras, waar ze naast haar broertje zat en hem met zachte stem iets vertelde.

Laten we haar toewensen dat ze nog lang door deze wereld blijft dwalen zonder ergens bij te horen. Laten we haar toewensen dat ze zichzelf nooit vernietigt om zich te voegen naar de absurde maatstaven en idealen van een middelmatige massa. Laten we haar toewensen dat geen enkele religie, ideologie,

organisatie of zelfbenoemde goeroe ooit vat op haar kan krijgen. Laten we haar toewensen dat ze helder blijft zien én weten 'wat is'...

ontmoeting 17/25

Toen hij die avond het bospad betrad, werd hij onmiddellijk overvallen door een onbehaaglijk gevoel; de vertrouwde sfeer ontbrak. Hoewel het pad voor hem elke keer weer nieuw was – omdat hij steevast met een onbevangen blik en een open geest waarnam – was deze keer alles totaal anders en vreemd. Hij miste de rust en stilte waarmee de natuur hem gewoonlijk verwelkomde en omarmde. Het was alsof de bomen zich gekrenkt hadden afgewend en de vogels waren verstomd of gevlucht. Geen enkel gezang of teder getjilp drong tot hem door. Helemaal niets... maar deze stilte was niet vredig, niet mooi; het was een beklemmende stilte, geboren uit angst. Na enkele meters werd de oorzaak zichtbaar. Velen van zijn grote vrienden, die hem tijdens zijn talloze tochten zo vertrouwd waren geworden, waren er niet meer. Ze waren geveld en al weggevoerd. Van sommigen was werkelijk niets meer over; zelfs hun machtige wortels waren uit de aarde gerukt. Verderop tekenden zich immense bandensporen af, diep in de bodem gekerfd; de mannen hadden hun zware machines dwaas en zonder scrupules over struiken

en al het andere leven heen gedreven. Aan de ene flank van het pad was hun arbeid nog niet voltooid. Bomen die de dag ervoor nog in volle glorie naar de hemel reikten, lagen nu zielloos, afgezaagd en van hun takken ontdaan langs de kant van de weg. Hij stond daar en keek en keek... Het was hartverscheurend om al die vernielingen te aanschouwen. Wat hem echter minstens zozeer schokte, was dat passanten en fietsers het gebeurde niet eens leken op te merken; het liet hen volkomen koud, alsof het hun niet kon raken.

Hij dacht dat de mens, waar hij ook gaat, steevast een spoor van vernieling achterlaat. Niets lijkt meer heilig: Moeder Aarde niet, de schoonheid van de natuur niet, het leven in zijn essentie niet... zelfs het leven van de medemens niet. Helemaal niets... behalve wellicht de materiële dingen die zij aanbidden, zoals geld, status en macht. Voor een sprankje erkenning en aanzien is de mens bereid alles op te offeren, te vernietigen, zelfs zichzelf.

Kun je je werkelijk op de juiste manier gedragen wanneer je gevangen zit in je eigen kleine wereldje

van 'ik'- en status-denkbeelden? Wanneer je jezelf ziet als een autonoom individu – dat wil zeggen: als een wezen dat afgescheiden is van zijn medemens, van de natuur en van de stroom van het leven zelf? Zolang de mens blijft handelen vanuit eng eigenbelang, zal de verwoesting van de wereld onvermijdelijk voortduren en zelfs intensiveren. Pas wanneer de mens het geheel ziet – niet als een ideaal of abstracte theorie, maar als een onomstotelijk feit; het feit dat de mens de mensheid is en onlosmakelijk deel uitmaakt van al het leven – is er een kans dat hij tot de juiste manier van handelen en leven komt. Om de eenvoudige reden dat, zodra hij werkelijk ziet én weet 'wat is', de muren die hem scheiden van mededogen en liefde vanzelf verdwijnen. En alleen wanneer mededogen en liefde zonder meer – dat wil zeggen: zonder specifieke reden en doel – in de mens wonen, handelt hij vanuit ware intelligentie. Of beter gezegd: dan zorgt de intelligentie voor het juiste handelen.

Op de terugweg schrok hij opeens van het brullen van motoren. Twee zware machines naderden met hoge snelheid vanuit de richting van de spoorlijn: een

tractor met een gespecialiseerde boomtransporteur en een imposante kraan. Nu begreep hij waar de geluiden vandaan kwamen die eerder zijn rust op het bankje hadden verstoord... en hij wist waar zijn vrienden waren gebleven... zij waren al onderweg om iets materieels te worden. Precies op het punt waar hij het bos verliet, raasden de zware voertuigen hem voorbij. Hij ving een glimp op van de gezichten van de jonge bestuurders. Ze leken tevreden; ze hadden hun taak plichtsgetrouw volbracht en haastten zich nu huiswaarts.

Hij vroeg zich af: kun je werkelijk liefdevol zijn in de omgang met je partner of kind, wanneer je de hele dag meedogenloos de natuur – en daarmee een deel van het leven – hebt verwoest? Of beschouw je je naasten dan ook louter vanuit het perspectief van utiliteit: ‘Wat levert het mij op?’ Is onze gehele maatschappij niet gefundeerd op de misvatting dat we de ander slechts liefhebben zolang zij onze persoonlijke belangen dienen?

Om een antwoord op deze vragen te vinden, heeft het geen zin om naar de buitenwereld te kijken. Ieder mens kan en moet voor zichzelf in de spiegel van zijn

relaties onderzoeken: Ben ik oprecht geïnteresseerd in de ander... omwille van de ander zelf... of ben ik slechts geïnteresseerd in hen als middel om mijn eigen behoeften te bevredigen, mijn verlangens te sussen, mijn status te verhogen, enzovoort? Heb ik hier ooit werkelijk serieus bij stilgestaan? Doe ik weleens iets puur voor de ander, voor het grotere geheel? Of schuilt er in alles wat ik doe stiekem toch een element van eigenbelang, van zelfzucht?

ontmoeting 18/25

De lucht was loodgrijs en er woei een stevige bries. De heideplanten die vorig jaar rond de boom op het gazon waren geplant, stonden nog volop in bloei. Zelfs in het sobere, diffuse licht van deze grauwe dag waren de paarse en groene tinten van een ingetogen schoonheid. Je nam plaats op een van de witte houten banken bij de vijver, tot de eerste zachte regendruppels vielen. Je vervolgde je weg door het bos; het was mooi om te luisteren naar het ruisen van de regen op de bladeren, een geluid dat gestaag aanzwol. Hoewel de hemel inmiddels diepdonkergrijs kleurde en de neerslag heviger beloofde te worden, bleef je onder het bladerdak volkomen droog. Je koos de kortste weg naar huis: het smalle pad dat dwars door het bos slingert. Daar kon je prima genieten van de geur van frisse regen en het getik op het bijna gesloten gewelf van bladeren boven je. Ondanks de zware regenval van de voorbije dagen was het pad nog goed begaanbaar, zonder plassen. Wel was het opvallend hoeveel takken het pad versperden; de storm van de afgelopen nacht moest behoorlijk krachtig zijn geweest.

Het voelde als een klein wonder: je hoorde de regen steeds heviger neerkletteren, maar precies op het moment dat je het bospad verliet en de brede hoofdweg opstapte, hield de regen op. Je kwam volledig droog thuis. Slechts enkele ogenblikken later hoorde en zag je de dikke druppels tegen het glas van de veranda tikken. ‘Mooi op maat’, dacht je bij jezelf.

Je dacht terug aan een ontmoeting van enkele dagen geleden. In een kleine tuin wisselde je een paar woorden met een man die daar ook wandelde. Toen je opmerkte hoe prachtig de witte bloemen waren – ‘Wat zijn ze toch van nature mooi, nietwaar?’ – antwoordde de man: ‘Het is fijn als iemand nog kan genieten van de kleine dingen in een wereld die zo lelijk is geworden.’

Staan de woorden ‘mooi’ en ‘lelijk’ werkelijk in een onlosmakelijk samenhang? Als dat zo zou zijn, schuilt er dan niet onvermijdelijk een schaduw van het lelijke in alles wat werkelijk mooi is? Of is de vermeende

samenhang tussen de twee woorden louter een product van ons denken, dat geconditioneerd is om voortdurend te vergelijken? Is dat wat werkelijk mooi is niet gewoon... mooi? Mooi in zijn ondeelbare heelheid, zonder tegenstrijdigheid, puur en onvervalst.

Hoe hanteer jij het woord 'mooi'? Gebruik je het als een instrument voor vergelijking, of als een uiting van spontane, onvoorwaardelijke vreugde? Kunnen wij wat werkelijk mooi is niet pas werkelijk zien als we waarnemen zonder te vergelijken, zonder in gedachten te verzinken?

En wat zijn uiteindelijk 'kleine' dingen en 'grote' dingen? Laat de bloem simpelweg de bloem zijn, niets meer en niets minder...

Werkelijk gewaar zijn – zien wat is, open en zonder oordeel of vergelijking – betekent dat je niets met je meedraagt in het enige werkelijke momentje van leven: het 'Nu'.

ontmoeting 19/25

Hij zat in de geborgenheid van zijn loggia en keek naar de voorbijdrijvende wolken. Als hij niet beter wist, zou hij denken dat hij uitkeek over de besneeuwde toppen van een majestueuze bergketen; alleen was dit natuurwonder in een constante staat van beweging en verandering.

Door de onophoudelijke beweging heen verscheen er bij vlagen een schitterend, kristalhelder wit licht. Hij sloot zijn ogen en het licht bleef – anders, intenser. De beweging was niet langer een verplaatsing van A naar B, maar een vibratie binnen zichzelf, die zich oneindig en onmetelijk uitstreckte... ruimte zonder meer, vrij van de beperkte kaders die het brein middels het denken schept. Ware ruimte is grenzeloos, zonder begin noch einde en ontoegankelijk voor het denken.

Het denken was stilgevallen, en daarmee was hij er zelf niet meer; wat er was, was pure waarneming van 'wat is'.

Kan ons huidige menselijke brein een fundamentele transformatie teweegbrengen, of hebben we hiervoor een volkomen nieuw brein nodig?

Hoe functioneert ons brein op dit moment? Het is getraind in het verzamelen van informatie; in wezen is het een opslagmedium. Alles wat via de zintuigen binnenkomt, wordt geregistreerd; een proces dat continu doorgaat, zelfs in onze slaap. Naast deze automatische registratie wordt het brein vanaf de prilste kindertijd geconditioneerd. We noemen dit 'leren', maar in werkelijkheid is het louter het vergaren van kennis. Het brein wordt gekneed en aangepast aan zijn leefomgeving. Ouders, opvoeders, de staat en de kerk prenten het jonge brein niet alleen kennis in, maar vooral hun specifieke wereldbeeld – een beeld gestoeld op tradities, dogma's, overtuigingen en vermeende waarden uit een ver verleden. Zo transformeren zij een jong, fris brein tot een oeroud brein, geprogrammeerd om te functioneren in een samenleving die al millennia lang enkel verdeeldheid en conflict voortbrengt. Het jonge brein krijgt nauwelijks de kans te ontsnappen aan deze conditionering, die wij eufemistisch 'opvoeding' noemen. Het wordt meedogenloos gedwongen te

denken in termen van vergelijking en oordeel. Deze zware taak vergt een immense hoeveelheid energie; het brein mag 'wat is' immers nooit onbevangen zien, maar moet het stevast vertalen naar de kaders van zijn conditionering. Beseffen wij dat een dergelijk brein nooit vrij is om de naakte feiten – de werkelijkheid – te zien? En dat wie met zo'n brein leeft, in wezen geen vrij mens is?

Als gevolg van deze constante conditionering creëert het brein – dat van nature behoefte heeft aan rust en orde om gezond, vitaal en snel te kunnen functioneren – een censor, die het vervolgens 'mezelf', 'ik' of 'ego' noemt. Met behulp van dit geconstrueerde 'ik'-bewustzijn probeert het brein orde te scheppen door alles wat het waarneemt te toetsen aan de inhoud van zijn eigen bewustzijn. Maar wat is dit bewustzijn anders dan de som van opgeslagen kennis en ervaringen, vertaald naar aangeleerde waarden? Zonder die inhoud is er geen bewustzijn, geen 'ik'. Wij zijn onze eigen ideeën en denkbelden; een verzameling van het verleden. Zijn wij ons hiervan werkelijk kristalhelder bewust, tot in de diepste vezels van ons wezen?

Ons brein is dus oeroud, extreem geconditioneerd en gevangen in een zelfinstandhoudend bewustzijn. Zie je de waarheid hiervan? Dit is cruciaal, want zodra we dit feit inzien, rijst de vraag: kan dit oeroude brein fundamentele veranderingen teweegbrengen – in de wereld, in zichzelf? Het antwoord is onontkoombaar: verandering via het bewustzijn vindt altijd plaats binnen de beperkte muren van datzelfde bewustzijn en is daarom geen werkelijke breuk met het bekende. Een toekomst die door het bewustzijn wordt geprojecteerd, is onvermijdelijk geworteld in het verleden; het blijft een herhaling van het oude, hooguit in een andere vorm. Geloof dit niet op gezag, maar observeer het in de wereld en in je eigen leven. Zijn we dan voor altijd gedoemd tot deze beperking? Of bestaat er een mogelijkheid tot totale vrijheid? Die mogelijkheid ontstaat wanneer het oude brein zijn eigen grenzen onderzoekt en de confrontatie met zichzelf aangaat. Wanneer de erkenning van deze beperkingen zo intens is dat ze worden weggevaagd... dan lost de begrenzing die ons 'ik'-bewustzijn vormt op. Het oude brein komt tot het diepe inzicht dat vrijheid die gebonden is aan iets of

iemand, helemaal geen vrijheid is. Vrijheid is immers ondeelbaar: ze is er totaal, of ze is er helemaal niet.

Is het oude brein bereid om zo ver te gaan? Om al het bekende te verwerpen, alle schijnzekerheden los te laten en volledig leeg en nieuw te zien én te weten 'wat is'? Deze vraag moet eenieder voor zichzelf onder ogen zien...

Wanneer het oude brein zich zo volledig heeft geledigd, zal het nooit meer vragen: 'Wat gebeurt er dan? In welke staat verkeert het nieuwe brein?'

Want dan is het... het nieuwe brein dat 'wat is' waarneemt in de zin van zien én weten...

Het nieuwe – getransformeerde – brein bevindt zich in de vrede en orde die het oude brein zo verwoed zocht. Het handelt vanuit stilte... een stilte die niets te maken heeft met de afwezigheid van geluid, maar die de essentie is van intelligentie....

Vanaf de vroege middag heerste er prachtig herfstweer; de zon scheen uitbundig, er woei slechts een lichte bries en witte wolken dreven loom door de strakblauwe lucht. Af en toe verscheen er een grijzere wolk, en zodra die voor de zon schoof, was het een ware vreugde om naar dit mooie spel van licht en kleur te kijken.

Het was de eerste keer dat je deze route door de oude heuvels bewandelde. Iemand had je de tocht aangeraden en geadviseerd bij de herberg te starten, maar zodra je uit de auto stapte, volgde je intuïtief – zonder na te denken – het bospad. De vraag of je een jas nodig had of het dak van de auto open kon blijven, kwam niet eens in je op... zien, voelen, handelen waren één beweging...

Al na een paar stappen had je nieuwe vrienden gemaakt: de bomen verwelkomden je als een oude bekende. Je werd onmiddellijk opgenomen in de stilte van het woud; het was niet van belang dat vlak achter je een stel luidruchtig kletste over een aanstaande reis. Je merkte het op, meer niet. Je bleef even staan om aandachtig naar al de pracht om je heen te kijken en zij liepen voorbij, gevangen in hun eigen woorden. Toen je even later verder liep, waren ze al uit het zicht verdwenen. In de verte wandelde een ouder echtpaar met hun hondje; je zag dat zij werkelijk samen waren en intens genoten van de tocht. Later zag je hen gezellig op een bankje rusten. Toen je later zelf bij een oude boom op een bankje zat en uitkeek over de heide en de heuvels, zag je hen voor het laatst. Het hondje wilde even bij je komen zitten, maar zijn baasjes riepen hem zachtjes terug, glimlachten, zwaaiden en liepen door... ze waren vriendelijk naar iedereen, maar gunden iedereen ook zijn eigen ruimte.

Twee keer zag je grote kudden schapen. De tweede kudde graasde pal langs het wandelpad, waardoor je de dieren van heel dichtbij kon gadeslaan. Het was

mooi om te zien hoe tevreden ze waren. Ze waren allemaal de hele tijd druk aan het eten. Slechts enkelen keken nieuwsgierig op naar de man die daar stond en alles aandachtig gadesloeg. Diverse wandelaars passeerden; sommigen wierpen een blik, anderen schenen de kudde niet eens op te merken. Alleen een tengere man van middelbare leeftijd in versleten kleding bleef een eindje verderop staan; hij oogde aandachtig, maar tegelijkertijd verzonken in gedachten.

Er reed een auto voorbij. Op de achterbank waren twee kinderen druk met elkaar in de weer, blind voor de wereld buiten. De vrouw aan het stuur staarde star voor zich uit.

Plotseling stapte de man op je af en zei: 'Is het niet mooi om te zien hoe eenvoudig en gelukkig die schapen leven? Dat is de mens niet gegeven; er is altijd wel iemand die het voor de rest verpest, iemand die de vrede verstoort. Het is tragisch, vind je niet?'

'Is dat zo?' vroeg je. 'Hier, op dit moment, verstoort toch niemand onze rust en vrede, tenzij wij dat zelf doen?'

‘Ja, hier is het mooi en vredig,’ antwoordde hij, ‘maar de wereld staat niet stil. Elke dag gebeurt er wel iets verschrikkelijks, hier in ons landje en nog erger in de rest van de wereld... lees je de krant niet, of negeer je gewoon al het kwade en het geweld?’

‘Nee,’ zei je kalm, ‘maar je vernietigt je eigen vrede wanneer je de wereld beschouwt met ogen vol weerstand, met gedachten vol oordelen en idealen. Vrede ontstaat niet door te vechten tegen ‘wat is’, maar door te zien ‘wat is’, zonder het af te wijzen of goed te keuren.’

‘Maar je gaat me toch niet vertellen dat je het goed vindt als vijftienjarigen met wapens rondlopen en mensen bedreigen, zoals deze week gebeurde?’

‘En dat zij vervolgens door de politie worden doodgeschoten... Ik zeg niet dat ik het goedkeur; ik zeg dat we innerlijke vrede slechts kunnen vinden als we zien wat er werkelijk gebeurt – zonder te oordelen of te vergelijken. Dat wil zeggen: de feiten zien, de werkelijkheid zoals ze is. Alleen innerlijke vrede kan

bijdragen tot vrede in de wereld. Het vlammetje van mededogen nestelt zich alleen in een vrije en vredige geest die niet langer oordelend denkt en handelt vanuit een ideaal over hoe de wereld zou moeten zijn. Dan kun je misschien met mededogen kijken naar de jongen én de politieagent die hem heeft gedood.’

De man schudde zijn hoofd. ‘Ik denk dat zolang we politici hebben die zich niet eens collectief uitspreken tegen geweld, wij gewone mensen niet veel kunnen veranderen. Ik moet eerlijk zeggen dat ik geschokt was dat zelfs christelijke partijen zich verzetten tegen een motie om alle geweld te veroordelen... waarschijnlijk alleen omdat die door een rechtse partij was ingediend... maar bij zo'n onderwerp moet je toch samenwerken?’

‘Elke politicus en elke partij gedijt bij het in stand houden van problemen en conflict,’ antwoordde je. ‘Ze definiëren zichzelf door waar ze tegen zijn. Zo verzetten ze zich constant tegen ‘wat is’ – is dat verzet op zichzelf niet al een daad van geweld?’

‘Eerlijk gezegd heb ik het nooit vanuit dit perspectief

bekeken. ... Maar als ik er zo over nadenk, is het geen wonder dat de wereld op de rand van een grote oorlog staat. Jammer genoeg. ... Iedereen zou goed moeten nadenken over aan welke kant hij staat. ... Ik wil absoluut niet stemmen op een partij die ons meesleurt in een oorlog.'

'Dan kun je op geen enkele partij stemmen,' zei je. 'Zij willen alle meer investeren in wapentuig; dus geen enkele partij is onvoorwaardelijk vóór vrede.'

'Zo kun je het niet bekijken. Er is een groot verschil tussen ingrijpen in een oorlog en investeren in verdediging.'

'Kijk naar die jongen en de agent... beiden kozen voor een wapen. Eén is gedood, de ander is zijn moordenaar. Twee verwoeste levens. Of kan een mens werkelijk gewoon verder leven met de last van het uitroeien van een mensenleven? En zo ja, wat voor mens ben je dan?'

'Je maakt het me niet makkelijk. Maar wat doe jij als

je wordt aangevallen, of als de vijand voor onze deur staat?’

‘Waarom stel je je deze theoretische vraag? Creëert de vraag niet al een denkbeeld en angst, wat dan tot verdeeldheid, tot conflict leidt? ...

En misschien zou je eens over het volgende nadenken: je kunt één vijand doden, of misschien een miljoen... maar je kunt ze nooit allemaal doden. Met elke gedode vijand zaai je de kiem voor een nieuwe. Mensen beweren dat ze oorlog voeren voor de toekomst van hun kinderen, maar ze beseffen niet dat zij met elke vermoorde zogenaamde vijand de haat voeden die de vijand van hun kinderen zal voortbrengen... Verandering is pas mogelijk wanneer de mens dit met zijn hele wezen ziet én weet en stopt met het “wij-tegen-zij”-denken. Wanneer de mens tot het inzicht komt dat de wereld één ondeelbaar leven is... niet mijn leven of jouw leven, maar gewoon één Leven...’

‘Ik weet niet of dat ooit haalbaar is,’ verzuchtte hij. ‘Er zal altijd wel iemand naar de wapens grijpen.’

‘Jij bent de wereld,’ zei je, ‘net zoals ik en iedereen de wereld is. Dus de enige vraag is: wat doe jij? Een mens moet een licht voor zichzelf zijn en niemand volgen. Helemaal niemand, hoe fraai hun woorden ook mogen klinken.’

De man liep verder; je zag dat hij verzonken was in zijn eigen gedachten. Je keek hem na en wenste hem in stilte het beste. Je wilde hem bijna naroeppen: ‘Denk niet te veel... als je werkelijk hebt geluisterd, is er al iets gebeurd. Inzicht is nu of nooit... het laat zich niet vinden op de vertrouwde paden van het denken.’

De schapen graasden onverstoorbaar verder, zij aan zij. Het maakte hen niet uit of de ander een zwarte of een witte kop had... zij leefden in en voor het enige momentje dat ooit bestaat: het ‘Nu’, het leven...

Hij was een man van achter in de vijftig en we kenden elkaar al geruime tijd. Zijn lucratieve baan bood hem een comfortabel bestaan, maar tegelijkertijd was hij er de slaaf van; de constante vrees om zijn status te verliezen hield hem in een ijzeren greep. Diep vanbinnen – waarschijnlijk meer onbewust – besepte hij dat zijn werk er wezenlijk niet toe deed. Ondanks zijn hoogdravende functietitel had hij geen werkelijke inbreng, en zijn angst reduceerde hem tot een gehoorzame volgeling van zijn baas. Toch sluimerde er in hem een onderdrukt verlangen om alle ketenen af te werpen. Dat was vermoedelijk de reden dat hij met mij in contact bleef; helaas hoopte hij telkens op pasklare antwoorden voor de existentiële vragen die hem kwelden. Meestal cirkelde hij om de kern heen door te verhalen over recente incidenten. Ook dit gesprek volgde dat stroeve patroon. Het had geen zin om het op deze manier voort te zetten, en dus...

N: Wat is je eigenlijke vraag? Waarover willen we het vandaag écht hebben?

V: Wij [hij doelde op zichzelf en zijn vrouw] trekken ons steeds meer terug. We weten niet meer wie we kunnen vertrouwen. In de zakenwereld is iedereen louter in zichzelf geïnteresseerd; iedereen wil vooraan staan. Mijn baas moedigt dit maar al te graag aan. Maar het trekt door in alles; je weet niet meer wie je moet geloven, je weet niet meer wie de waarheid spreekt. Waar gaat het met deze wereld naartoe?

N: We hebben het dus over waarheid!? Waarom wil je dat een ander jou de waarheid vertelt? Kan een ander dat überhaupt wel? Ontken je de essentie van waarheid niet juist door te verwachten dat zij jou van buitenaf wordt aangereikt?

V: Maar hoe moet een gewoon mens er dan achter komen wat er gaande is? Je moet politici toch kunnen vertrouwen? Zij horen het land naar een goede toekomst te gidsen, het beste met ons voor te hebben... Maar tegenwoordig voelt het alsof ze alles

stelselmatig afbreken. Als dit zo doorgaat, komen we in een grote oorlog terecht... Ik wil er niet eens aan denken...

N: Ik vrees dat je de verkeerde vragen stelt. Je wilt de waarheid zien en weten, maar verwacht haar uit de mond van een ander. Verwacht je echt dat een leider – een mens gedreven door machtswellust – het bestaan van de mens zal verbeteren? Ben je echt zo naïef? Kijk met open ogen naar wat in de wereld gaande is, zonder de sluier van je eigen vooroordelen en denkbeelden, zonder wat tradities of leiders je willen wijsmaken. Zie de werkelijkheid, de feiten! De verdeeldheid escaleert; aanhangers van welke partij dan ook slingeren woorden van afgunst, afwijzing en zelfs haat naar hun zogenaamde tegenstanders en noemen hun destructieve gedrag ‘strijden voor de goede zaak’. Geloof je echt dat op zo’n manier een vreedzame samenleving gedijt?

Geen enkele partij is tegen oorlog... misschien tegen een specifieke oorlog, maar geen enkele partij wijst oorlog ronduit af. Ze zijn er alle voor om astronomische bedragen in de oorlogsmachinerie – wapentuig en soldaten – te investeren, natuurlijk mooi

gepraat onder het mom van 'voor onze veiligheid'.
Geloof je die onzin?

V: Wat jij en ik echter niet zeker weten, is of de vijanden van de democratie niet al van plan zijn ons aan te vallen. Een leger ter afschrikking is toch wezenlijk anders dan een aanvalsleger?

N: Bestaat dat verschil werkelijk? Wat denk je dat de zogenaamde vijand zijn kinderen vertelt over ónze motieven? Beide zijden bouwen aan een vijandbeeld. Wanneer jouw zoon of dochter wordt opgeleid tot soldaat – wat betekent: leert doden op commando – wat denk je dat er met hun geest gebeurt? Verliest een mens die bereid is een ander te doden niet al zijn menselijkheid?

Vrede is geen doel dat via oorlog bereikt kan worden. Vrede is helemaal geen doel; vrede is de enige manier van leven.

V: Dat klinkt als waarheid, maar is het haalbaar? De mensheid zou zichzelf radicaal moeten veranderen. Dat kan één mens in zijn eentje toch niet?

N: Het is geen kwestie van ‘worden’. Worden vereist tijd, en tijd betekent dat je ‘wat is’ probeert te veranderen. Maar elke verandering van ‘wat is’ draagt de kiem van het oude verder in zich. Het goede kan dus nooit uit het kwade voortkomen. Het kwade moet eerst eindigen, wil het goede tot bloei komen. En het eindigen van het kwade is alleen mogelijk wanneer het volledig wordt gezien én begrepen. Inzicht is immers ‘Nu’ of nooit.

V: Maar hoe komt de mensheid tot dit inzicht?

N: De vraag naar een ‘hoe’ is weer de vraag naar een methode, een proces in de tijd, en is daarom de verkeerde benadering. De ‘mensheid’ kan niet tot inzicht komen; alleen de enkeling kan dat, zodra hij of zij ziet ‘wat is’ - de werkelijkheid – zonder deze enigszins te duiden op basis van het verleden in de vorm van gezag, traditie, geloof, eigen denkbeelden en overtuigingen, enzovoort... Je moet het zelf doen! Wanneer één enkeling tot inzicht komt – ziet én weet – heeft dat invloed op de gehele mensheid, simpelweg omdat de mens de mensheid is.

V: Denk je echt dat het iets uitmaakt of ik verander, terwijl miljoenen anderen dat niet doen? Heeft het individu werkelijk die invloed?

En als ik de waarheid herken... wat doe ik er dan mee? Hoe zorg ik er dan voor dat de rest haar ook ziet?

N: Sta toch eens even stil. Kijk rustig naar wat je zojuist hebt ontdekt en dood het niet direct met een nieuwe vraag. Laat het nieuwe eerst eens tot bloei komen.

We waren een tijdje stil en je kon voelen dat hij met zijn gedachten worstelde...

N: Weet je, ik hoorde ooit een mooi verhaal... Twee vrienden maakten een wandeling over een zonovergoten bospad. Ze liepen in volkomen stilte, zonder ook maar één gedachte, zonder een woord te zeggen... Ze waren gewoon één met al de schoonheid om hen heen: de oude, waardige bomen, al het weelderige groen, het ruisen van de wind, de zonnestralen die door het bladerdak braken. Plotseling raapte een van hen iets op. Hij hield het behoedzaam in zijn handen en zijn ogen straalden

van pure vreugde. De ander vroeg nieuwsgierig: ‘Wat voor wonderbaarlijke ontdekking heb je gedaan? Je lijkt volledig gefascineerd.’ De vriend antwoordde vol ontzag: ‘Ik heb een stukje waarheid gevonden.’ Waarop de ander onmiddellijk uitriep: ‘Geweldig! Laten we haar organiseren en aan de hele wereld verkondigen!’ Begrijp je waarom ik je dit vertel?

V: Ik denk het wel. Je wilde me laten zien dat men de waarheid niet kan vasthouden en dat men de waarheid vernietigt zodra men haar probeert vast te leggen of te organiseren. Je kunt haar alleen herkennen in volkomen onafhankelijkheid, nietwaar?

N: Precies. De waarheid openbaart zich alleen aan een geest die volledig vrij is van vooroordelen, bijbedoelingen, motieven, conditionering, enzovoort... Waarheid is springlevend; zij is het leven zelf en kan zich dus alleen van moment tot moment opnieuw openbaren. Zodra je haar probeert vast te houden, wordt zij het verleden – verliest zij haar vitaliteit en wordt zij een dood ding zonder enige betekenis.

V: Maar dat zou betekenen dat waarheid geen eindbestemming is die je kunt bereiken... dat zeg je toch daarmee?

N: Wat ik zeg is niet van belang. Het gaat om jóúw... dat jij ziet én weet...

We zwegen een poosje...

V: Kunnen we het nog eens hebben over de invloed van de enkeling op de rest van de mensheid? Ik vrees dat als ik op eigen kracht tot inzicht kom, ik vervreemd raak van de rest; dat ik alleen kom te staan, geïsoleerd van de maatschappij.

N: Ben jij – is de mens – werkelijk een individu? Laten we eens kijken naar de letterlijke betekenis van dat woord: de Latijnse oorsprong betekent ‘niet-deelbaar’, een eenheid in zichzelf. Maar vraag jezelf eens af: ben je werkelijk een eigen, niet-deelbare eenheid die afgescheiden is van de rest van de mensheid, losgekoppeld van het leven? Of maak je onlosmakelijk deel uit van de mensheid en van al het leven op aarde? Leven betekent immers in relatie

staan, nietwaar? En kijk eens naar je innerlijk: ben je daar niet, net als bijna ieder ander mens, hopeloos verdeeld? Kijk naar de strijd tussen je gedachten en je daden... Jij, ik en alle andere mensen op aarde zijn, in de ware zin van het woord, helemaal geen individuen. Ieder mens is een onlosmakelijk deel van de mensheid, van het leven.

Niemand kan in isolatie bestaan. Dat is een onomstotelijk feit. En dus, wanneer één mens werkelijk verandert – ziet én weet ‘wat is’ – verandert de gehele mensheid.

Je vraagt je misschien af of dit een grote impact zal hebben... maar is dat niet een verkeerde vraag? Wat is het alternatief? Als jij niet fundamenteel verandert, zal deze wereld van chaos, geweld en lijden blijven zoals zij is... toch?

V: Als ik dit alles eerlijk en oprecht tot me laat doordringen, word ik me pijnlijk bewust van de enorme verantwoordelijkheid die ieder mens draagt voor de mensheid en voor het leven op aarde... Dan kun je niet langer naar een leider kijken om je de weg te laten wijzen... Maar ik moet dan ook eerlijk zeggen

dat ik niet weet of ik mijn leven in dit bewustzijn en met zulke verantwoordelijkheid wíl leven... of ik dat wel kán.

N: Dat is de vraag die eenieder voor zichzelf moet onderzoeken en beantwoorden... Maar werkelijk leven betekent een pad bewandelen dat bij elke stap opnieuw ontstaat, zonder een spoor achter te laten.

ontmoeting 22/25

De stad die zij tien dagen eerder onder een grauw dek van regen en storm hadden verlaten, verwelkomde hen nu met stralende zonneschijn. De hemel was onbewolkt azuurblauw en er woei slechts een milde bries. De vele prachtige bomen in de straat waar zijn moeder woont, toonden hun herfstkleuren in volle glorie; het was een vreugde om deze pracht in het heldere zonlicht te aanschouwen. Het was de laatste avond van hun herfstvakantie; de volgende ochtend zou hij huiswaarts keren, en zij vroegen zich af waar de mooie dagen gebleven waren...

Hij had de laatste bagage uit de auto gehaald en besloot – tegen zijn gewoonte in – de lift te nemen in plaats van de trap. Toen de deuren openschoven, stond hij tegenover een kennis die hij hartelijk met een ‘Hoi!’ begroette. Hij wilde nog een woord tot hem richten, maar kreeg de kans niet... De man glipte haastig, uiterst onbeholpen en met gebogen hoofd langs hem heen, terwijl hij iets mompelde dat slechts in de verte op een groet leek. Hij keek de man na, geschokt door diens verschijning. De lichamelijke

achteruitgang was onmiskenbaar, maar de gehele houding suggereerde een geestelijke gesteldheid die minstens zozeer in verval was geraakt.

Hun laatste ontmoeting flitste door zijn hoofd. In zijn herinnering zag hij nog een waardige heer met een vitale uitstraling, iemand die oprecht openstond voor een praatje... Maar wat is de herinnering werkelijk? Is het niet louter een beeld uit het verleden, opgeslagen in de hersenen? Hoe betrouwbaar is zo'n beeld? Is het een getrouwe weergave van wat was – de werkelijkheid – of is het onvermijdelijk vertroebeld en ingekleurd door denken en tijd?

En misschien wel de meest cruciale vraag: bezit zo'n beeld nog enige betekenis voor het 'Nu', het leven? Of is het slechts een dood reliek, zonder enige verbinding met het levendige, bruisende leven dat zich voortdurend vernieuwt en alleen van ogenblik tot ogenblik openbaart?

Bij de koffie vertelde hij zijn moeder over de ontmoeting. Zij kende de man goed en ze hadden vaker over hem gesproken. Ze beaamde dat hij zienderogen achteruitging, maar voegde eraan toe: 'Hij is tenslotte ook al een oude man.' Ze lachten

allebei... zijn moeder was immers ruim tien jaar ouder dan de man, maar zij was gelukkig nog altijd jong van geest en lichamelijk fit. Geest en lichaam staan niet los van elkaar. Het lichaam blijft niet soepel en vitaal wanneer de geest verstart en aftakelt.

Is 'jong' of 'oud' werkelijk een kwestie van leeftijd? ... Het lichaam ondergaat onvermijdelijk natuurlijke slijtage, maar geldt dat ook voor de geest? Of kan de geest een leven lang jong, flexibel, fris en onbevangen blijven?

Zijn moeder vertelde dat de man geen positief beeld van zichzelf had en dat zijn aftakeling de vervulling van zijn eigen verwachting was.

Dat is ongetwijfeld waar, maar hij vroeg zich af waarom de mens überhaupt een beeld van zichzelf moet hebben. Is niet elk beeld – of het nu positief of negatief is – een ontkenning van de werkelijkheid? Creëert het niet onvermijdelijk een kloof tussen de projectie en de waarheid die het leven zelf is? Die kloof is verdeeldheid en leidt onherroepelijk tot conflict. En waar conflict heerst, is het verval van de

geest slechts een kwestie van tijd. Het kan niet anders; wat kun je immers verwachten van een brein dat als in een tredmolen loopt, onophoudelijk vergelijkt, oordeelt en meet? Moet zo'n brein – de werkplaats van de geest – niet onvermijdelijk slijten, vanzelfsprekend achteruitgaan?

Wanneer zij elkaar weerzien, vraagt zijn moeder hem vaak: 'Hoe zie ik eruit? Ben ik oud geworden?' Meestal geeft hij geen antwoord. Niet uit desinteresse, maar simpelweg omdat hij geen antwoord heeft; hij denkt nooit in vergelijkingen, nooit in termen van 'toen' en 'nu'. Misschien kan men zeggen dat hij op de momenten van ontmoeting helemaal niet denkt – maar gewoon ziet 'wat is'. Voor hem is een ontmoeting geen herkenning van het verleden, geen voortzetting van de tijd, maar simpelweg zien én weten in het 'Nu'. Zijn waarneming is een gewaarwording van het moment... een gewaarzijn of alles in orde is...

Hij vraagt ook nooit aan een ander of het goed met hem gaat; hij ervaart die vraag zelfs als onzinnig. Wordt deze vraag niet uitsluitend gesteld door mensen die zich enkel binnen de beperkte ruimte van

het denken bewegen? Waarom zou je naar iets vragen wat je direct kunt zien wanneer je met je hele wezen aanwezig bent? Dat veronderstelt natuurlijk dat je oprecht geïnteresseerd bent... maar zijn mensen werkelijk geïnteresseerd? Als we de werkelijkheid eerlijk onder ogen zien, is de vraag 'Hoe gaat het?' meestal niet meer dan een holle, beleefde formaliteit, zonder enige werkelijke betekenis of mededogen.

ontmoeting 23/25

De meeste bomen waren nog verrassend groen voor de tijd van het jaar, hoewel de herfst al voelbaar in de lucht hing. De nalatende kracht van de kleuren verraadde het seizoen; zelfs in het prachtige licht van de middagzon misten ze hun zomerse intensiteit en tekenden de eerste gele en bruine bladeren zich duidelijk af. Het was behaaglijk warm en op je heerlijke plekje in de grote uitkijkhut had je het gezellig naar je zin. Je sloeg het uit een immense stilte voortkomende, zich voortdurend vernieuwende spel van licht, kleuren en snel bewegende wolken gade. Het waarnemen ging gepaard met ware vreugde — vreugde, zonder meer... vreugde heeft in tegenstelling tot genot of plezier geen speciale oorzaak nodig; vreugde komt niet voort uit bevrediging van verlangen of begeerte, maar simpelweg uit het 'zijn'.

In deze stilte was alles opgenomen: het gekwetter van de vogels dat luider en vrolijker werd met de toenemende intensiteit van de zon, de zacht

waaiende wind en zelfs de weinige gedachten die opwelden wanneer de waarnemer de pure waarneming even verstoorde, en zelfs de voetstappen van de vrouw op de trap, die even later op een van de bankjes naast je plaatsnam.

Op het moment dat je dit schrijft, ben je je er helder van bewust dat de beschrijving nooit datgene is wat zij beschrijft, waarop ze wijst.

Woorden kunnen de werkelijkheid nooit volledig overbrengen, omdat er tijd en denken nodig zijn om ze te vormen — de waarnemer die het verleden is en die zich de waarneming herinnert...

En je bent erg blij dat op het moment dat je zojuist beschreef, de waarnemer – het ‘ik’-bewustzijn – bijna niet aanwezig was... maar slechts waarneming; een staat van zijn... alleen zijn in de diepste zin van het woord: al-één-zijn...

De vrouw zat een tijdje roerloos voor zich uit te staren, maar haar onbeweeglijkheid was schijn; je voelde haar innerlijke onrust. Zonder haar aan te kijken, wist je dat zij elders was, verstrikt in haar eigen gedachten.

Plotseling verbrak zij de stilte: ‘Meneer, mag ik u iets vragen? ... Voor mij lijkt het alsof u volkomen rustig bent en gewoon geniet van het prachtige uitzicht. Ik zou zelf ook graag die rust willen hebben. Mijn kuurarts – u bent waarschijnlijk ook hier op kuur? – heeft me aangeraden hierheen te gaan om rust te vinden. Maar hoe hard ik ook mijn best doe, het lukt me niet.’

‘Ik woon hier in de buurt en ik wandel hier vaak. Het is hier prachtig, vindt u niet? Heeft u al eens goed naar al deze schoonheid gekeken? Echt gekeken, zonder uw verlangen naar rust?’

‘Zonder mijn verlangen naar rust? Hoe bedoelt u dat?’ vroeg ze verbaasd. ‘Zo heb ik het nog nooit bekeken.’

‘Als ik mag opmerken, is de rust die u zoekt slechts een uiterlijke verschijning. Voordat u die kunt ervaren, moet u innerlijk stil zijn.’

‘Zijn rust en stilte niet woorden die een en hetzelfde uitdrukken?’

‘Het gaat erom welke betekenis we aan woorden geven, toch? ... Wat ik ermee wil zeggen, is dat u geen innerlijke rust buiten uzelf kunt vinden. De hoop dat een rustige plek u rust geeft, is een illusie. Zolang u innerlijk niet stil bent, zolang u voortdurend in dialoog bent met uzelf — met uw gedachten, uw angsten en uw dwingende verlangen naar rust — is dit onmogelijk.’

‘Mijn arts gaf me geen verdere instructies,’ zei ze bijna vertwijfeld. ‘Hij meent dat de natuur haar werk wel zal doen. Heeft u misschien een advies voor mij?’

‘Deze prachtige plek opzoeken – waar er geen uiterlijke afleiding is – is zeker een goed idee. Nu moet nog de innerlijke onrust verdwijnen door haar gewoon de ruimte te geven om te zijn. En dat is zeker geen kwestie van een methode of oefening. Elke methode vereist immers concentratie, en elke vorm van concentratie staat uw volledige aandacht in het ‘Nu’ juist in de weg.’

‘Maar wat moet ik dan doen?’

‘Eenvoudigweg aandacht hebben voor ‘wat is’. Alert zijn en volledige aandacht schenken aan wat er om u heen en in uzelf gebeurt. En heel belangrijk: zonder enige verwachting en zonder oordeel. Volledig aanwezig zijn in het moment, in het ‘Nu’.

‘Concentratie op het moment!? ... maar dan voel ik alleen maar mijn onrust en mijn machteloosheid om die te veranderen.’

‘Als ik erop mag wijzen: concentratie is iets heel anders dan aandacht. Concentratie creëert een verwachting van hoe het zou moeten zijn, terwijl aandacht de pure, onvervalste waarneming is van ‘wat is’.

‘U bent erg nauwkeurig met de betekenis van woorden. ... Maar ja, ik begin nu langzaam het belang daarvan in te zien. ... Maar het is niet eenvoudig om naar jezelf te kijken zonder iets te

willen veranderen, zonder te oordelen!? Dat zijn we niet gewend, lijkt mij.'

'Dat is zeker waar. Misschien wilt u het toch eens een kans geven.'

'En het bewust voelen van de onrust hoort daar waarschijnlijk bij? Het betekent dat ik stop met het onderdrukken van de onrust... een ongewone gedachte. ... Ik heb het nog nooit zo bekeken...', zei ze, meer tegen zichzelf.

'Ik hoop dat u het me niet kwalijk neemt dat ik het zo direct zeg, maar die onrust is wat u op dit moment bént, toch? Als u die onrust veroordeelt, veroordeelt u uzelf. Zo kan het innerlijke conflict nooit eindigen. Ziet u dat? Kijk gewoon wat de onrust u te vertellen heeft wanneer zij er mag zijn.'

'Helaas heeft u gelijk. ... Kunt u me nog iets meer vertellen over die stilte die men in zichzelf moet zoeken?'

‘Zoek er niet naar; wie zoekt, zal haar niet vinden. De stilte is er wanneer u aandachtig waarneemt wat is en er zo een einde komt aan de verdeeldheid tussen ‘wat is’ — uw onrust — en wat u wenst dat er zou zijn — de rust. ... In die staat van aandacht ziet u alles zoals het is. En misschien ontdekt u dan iets wonderbaarlijks: de rust waarnaar u zo verlangt.’

‘Dat klinkt bijna te mooi... Kunt u daar meer over vertellen?’

‘Nee, dat zou helemaal verkeerd zijn. U moet het zelf ontdekken...

Ik wens u een fijne dag. Blijf nog even zitten. Zit gewoon stil, zonder in gesprek te gaan met uw gedachten.’

Je wandelde rustig naar huis, met open ogen voor alles langs de weg. Toen je de sleutel al in de hand hield op de galerij voor je appartement, viel je blik onverwacht op een grote, mooie vogel in zijn vlucht. Zijn naam doet er niet toe; namen roepen onvermijdelijk beelden op die de werkelijkheid versluieren. Spontaan en gefascineerd bleef je zijn

vlucht gadeslaan. Een tweede vogel verscheen in je gezichtsveld... Het vervulde je met vreugde om de schoonheid en waardigheid van hun levendige en eenvoudige staat van zijn te aanschouwen. Je volgde hun vlucht totdat ze achter de horizon verdwenen...

Zien én handelen vanuit stilte is één... volledig onverdeeld... zonder dat denken en tijd ertussen komen en de handeling besmetten met ervaringen uit het verleden.

Deze stilte komt niet tot stand door de afwezigheid van geluid; zij is de onmetelijke ruimte die alles omvat 'wat is'...

ontmoeting 24/25

De lucht was warm, fris en schoon; lichaam en geest genoten ervan bij elke ademhaling. De zon scheen helder tussen de drijvende wolken door en er waaide een zacht briesje. Het was een heerlijke dag voor een wandeling in het kleinschalige bosgebied vlak bij de stad; omdat het de hele week droog was geweest, kon je elk denkbaar pad bewandelen.

Zoals bijna altijd het geval is, ontstond je route gaandeweg, stap voor stap, zonder voorafgaande planning of een vaststaand doel; zelfs al zou je het willen, je zou het afgelegde pad achteraf niet meer nauwkeurig kunnen reconstrueren. En toch wist je één ding zeker: dat je minstens één keer over het oude kerkpadje zou lopen. Niet omdat er geen alternatief was, nee, je wist gewoon dat het je elke keer dat je hier wandelde ernaartoe trok... zeker niet omdat het heilig is louter omdat het een oud kerkpadje is, maar misschien omdat je vanaf je allereerste bezoek meteen gecharmeerd was geraakt door de vele oude naaldbomen, de heide en de struiken langs het padje... zijn zij uiteindelijk niet het ware heilige op onze prachtige aarde?

En zo gebeurde het ook op die prachtige winterdag... opeens stond je voor het mooie heideveldje waar het kerkpadje doorheen liep. Het was erg smal – in de zomer schuurde de heide voortdurend langs je benen en werd je onophoudelijk verzorgd door het gezoem, getjilp en geklik van de vele bewoners van de heide; er zoemden dan talloze bijen om je heen, en ooit vroeg een man je of je niet bang was om gestoken te worden... wat een vreemde zorgen en angsten koesteren mensen toch... de meest kleurrijke maanden zijn natuurlijk augustus en september, wanneer de heide volop in bloei staat; maar uiteindelijk is het altijd een plek van bijzondere schoonheid, zo prachtig... zo ook deze keer. Je stopte vaak – zoals altijd – meestal vlak bij een van je dierbare, grote vrienden, die die dag zachtjes maar onmiskenbaar in de wind wiegden — of beter gezegd: vol waardigheid met de wind meebogen. Je ging dicht bij een van hen staan en raakte hem even aan... wat moeten zij in hun lange leven niet al gezien hebben... de vele mensen die, lang geleden, elke zondag de soms zware tocht maakten om de preek in de grote kerk van de stad te horen, om hun plicht als goede, oprechte gelovigen te vervullen, of misschien

deden ze dat wel meer uit angst dat hen iets noodlottigs zou overkomen als ze wegbleven... Geloof is bijgeloof; als je niet doet wat je zou moeten doen, zal dat je geen goed doen, de straf is dan onvermijdelijk...

Tegenwoordig lopen of fietsen de meeste mensen over het nieuwe, brede pad langs het veldje; dat is immers makkelijker en sneller... je krijgt vaak het gevoel dat mensen, zelfs op zo'n heerlijk, mooi plekje als dit, gehaast zijn... ze gaan waarschijnlijk ook niet meer zo vaak naar de kerk; wat niet betekent dat ze geen gelovigen, geen volgelingen meer zijn, alleen dat wat of wie ze volgen is veranderd, is diverser geworden... in werkelijkheid is er in wezen niets veranderd; de mens – althans de overgrote meerderheid – is blind voor wat werkelijk heilig is... Misschien omdat het zo alledaags lijkt? Je hoeft namelijk niet eens ver te gaan om het te zien; je vindt het zeker niet in kerken, tempels, moskeeën, synagogen of kloosters... maar eerder in elk grassprietje, elke bloem, elke boom langs de weg... tenminste, als je er met onverdeelde aandacht naar kijkt en zo helemaal stil wordt – werkelijk stil vanbinnen, omdat dan denken en daarmee ook de

tijd stilstaat – dan ben je het zelf, omdat je dan één bent met het leven...

Aan het einde van het kerkpadje bleef je nog eens stil staan en keek je achterom... het veldje en je oude vrienden waren klaar voor de avond en de nacht, namen op hun eigen speciale manier afscheid van jou en de dag, en je voelde dat ze nu met rust gelaten wilden worden... dus je liep verder, en een klein stukje verderop sloeg je linksaf het brede zandpad op... het was niet de meest logische route naar de parkeerplaats, maar zo liep je nog eens langs de rand van het veldje, waar de dag nu vredig ten einde liep in het gouden licht van de ondergaande zon... je zwaaide nog een laatste keer, als een laatste groet en een stil bedankje...

~~

Ook bij deze tweede ontmoeting was de eerste en laatste indruk dat ze een zeer oude vrouw was; oud in de zin dat ze elke levendigheid leek te ontberen. Ze was waarschijnlijk niet ouder dan eind vijftig en leek nogal zelfingenomen – niet zozeer wat betreft haar uiterlijk, maar wel wat haar status betrof. Ze was niet

slechts de echtgenote van een ondernemer, maar werkte ook mee in het familiebedrijf, was maatschappelijk actief binnen haar kerkgemeenschap en was zichtbaar trots op haar kinderen en kleinkinderen. Tot je verbazing stapte ze op je af en vroeg om even te praten. Ze leek onrustig; haar ogen bewogen rusteloos en gejaagd.

‘Onze eerste ontmoeting was niet bepaald prettig en ik wil u laten weten dat u altijd weer welkom bent in ons huis.’ (Tijdens de zogenoemde coronacrisis had ze je met felle woorden duidelijk gemaakt dat ze niet wilde dat je haar man nog op zijn kantoor zou bezoeken, nadat ze had vernomen dat je niet gevaccineerd was.) ‘Achteraf gezien kunt u mijn uitbarsting vast wel vergeven; met de kennis van nu zouden we immers allebei meer begrip hebben voor elkaars standpunt, nietwaar?’

‘Heeft het werkelijk zin om in het heden over het verleden te filosoferen? Is het niet veel waardevoller

om in het “Nu” de werkelijkheid te zien zoals ze is, zodat zien en handelen één vloeiende beweging zijn?’

‘Achteraf gezien is het makkelijk praten. Wilt u mij echt verwijten dat ik indertijd voorzichtig en verantwoordelijk handelde? Destijds was iedereen opgelucht door de komst van de vaccins en mijn reactie strookte met de aanbevelingen van alle deskundigen en politici.’

‘Ik verwijt u helemaal niets. Niet toen en nu evenmin. Ik wees er enkel op dat alleen ons handelen in het “Nu” betekenis heeft. Het blindelings volgen van autoriteiten is de grootste belemmering voor eigen verantwoordelijk handelen.’

Haar onrust maakte plaats voor een starre houding en haar stem kreeg een bitse klank. Het was duidelijk dat ze het niet gewend was dat iemand haar tegensprak.

‘U heeft geen eigen kinderen; u bent alleen verantwoordelijk voor uzelf. Het spijt me dat ik dit punt weer moet aanhalen, maar ik – wij, mijn man en ik – dragen de verantwoordelijkheid voor de mensen in ons bedrijf, voor onze kleinkinderen en ikzelf ook voor de kinderen in de kerkgemeente waarvoor ik zorg. Weet u wel hoe bang ik was dat ik door uw onredelijke gedrag een gevaar voor die kinderen zou vormen? Nu zult u ongetwijfeld zeggen dat de huidige kennis bevestigt dat de vaccins niet waren wat ze beloofden te zijn, maar dat wisten we toen nog niet. ...

Blind vertrouwen in de autoriteiten... u heeft makkelijk praten. Als we niet meer op deskundigen en de regering kunnen vertrouwen, op wie moeten we dan bouwen in zo’n uitzonderlijke situatie?’

‘U spreekt voortdurend over verantwoordelijkheid, maar wie enkel vertrouwt en zich door een ander laat leiden, is in wezen verlaten en handelt absoluut niet verantwoordelijk. Verantwoordelijk handelen betekent

zelf een antwoord geven op een uitdaging, en niet gewoon meelopen en herhalen wat een ander zegt. ... Is dat wat u wilt doorgeven aan de kinderen die aan u zijn toevertrouwd? Een mentaliteit van een tweedehands leven? ... U gaat er weer vooringenomen vanuit dat iemand zonder eigen kinderen niet om zijn medemensen en de wereld geeft. Hoe komt u daarbij? Heeft u dat werkelijk onderzocht, of is het gewoon iets dat u aanhaalt omdat het u goed uitkomt en vaak door de samenleving wordt verondersteld? De samenleving en haar kinderen, waar u zo bezorgd om zegt te zijn, is dat niet dezelfde samenleving waarin ouderen momenteel op grote schaal “opofferingsgezindheid” en zelfs “sneuveldbereidheid” van hun eigen kinderen verwachten, enkel omdat ze blijven wie ze altijd zijn geweest: volgelingen van machtswellustige politici en leiders?’

‘Mijn man vertelde me dat u een serieus persoon bent, daarom stapte ik op u af, maar helaas moet ik

constateren dat u totaal geen begrip heeft voor mij als mens, voor iemand die enkel het goede wil doen voor haar medemensen. Ik neem aan dat u helemaal niet gelooft... ik bedoel, niet in God?’

‘U heeft gelijk, ik geloof nergens in. Geloven betekent een ‘tweedehands’ leven leiden; je aardse bestaan baseren op boekwijsheid en het volgen van autoriteiten, in plaats van op de werkelijkheid van het leven zelf. Een leven dat zich alleen in het ‘Nu’ afspeelt en voortdurend in beweging is. ... Alle zogenoemde heilige boeken zijn in wezen niet heilig, maar statisch en dood. Het enige wat werkelijk heilig is, is het zich eeuwig vernieuwende leven.’

‘Is dat wat u gelooft? Nee, u zei het al: u gelooft helemaal niets. Hoe kan een mens zonder geloof leven? Dat is onmogelijk. U probeert me enkel te bekeren tot uw eigen overtuiging en mij te overtuigen van uw gelijk.’

‘Geloof heeft nu eenmaal absoluut niets met feiten te maken. Maar als u, of wie dan ook, in een illusie wil leven, heb ik daar geen enkel probleem mee. Bent u zich er echter van bewust dat we gedurende dit hele gesprek eigenlijk niet met elkaar hebben gecommuniceerd? U luistert niet naar mijn woorden; u vertaalt wat ik zeg onmiddellijk naar uw eigen kaders en geloofsovertuigingen, en reageert enkel om die te verdedigen. Ik wil u noch iemand anders ergens van overtuigen; dat zou absurd zijn. Of u nu mij volgt of een ander, dat blijft in de kern hetzelfde. Het enige wat ik u toewens, is dat u wakker wordt. Dat u zelf ontdekt, zelf onderzoekt en zelf ziet wat er werkelijk is, omdat dit de enige manier is om vrij te zijn.’

‘Ik begrijp u niet. U heeft gelijk dat alles wat u zegt in schril contrast staat met mijn waarden en overtuigingen. Mijn man vond het een goed idee om met u te praten, al vraag ik me af waarom. Misschien

moet ik uw woorden rustig overdenken... verwerken,
zou ik bijna zeggen. Laten we het hierbij laten.'

'Zoals u wilt, in de stilte schuilt de waarheid... die
zien én weten is...'

ontmoeting 25/25

Echte stilte,
waarin je alles
heel helder en bewust ziet,
gewoon alles waarneemt
zoals het is.

De stilte
van een rustige,
heldere en vrije geest,
die leeg is
en gewoon
ziet én weet.

De eindeloos blauwe lucht,
de zon die alles in licht baadt,
de vogel in zijn vlucht,
de vlinder die simpelweg geniet
van zijn eigen bestaan,
de wandelaar in de verte.

Het ruisen van de wind,
het buigen van de bomen,
het gezang van de vogels,
het stuiven van het zand
dat heel zachtjes meebeweegt
met de wind.

Een stel dat langskomt,
druk aan het kletsen,
opgaand in hun eigen verhaal,
zich waarschijnlijk niet bewust
van al het moois om hen heen.

Het gelach
van de spelende kinderen in de verte
en de stemmen van de twee meiden
op hun mooie paarden dichterbij.

Niet vergelijkbaar
met de stilte
waarnaar een onrustig,
in denkbelden gevangen,

onvrij verstand
zo zeer verlangt
in zijn hoop en zoeken
naar ontsnapping.

Maar een zoekende
kan nooit vinden,
nooit zien én weten.

Alleen
wanneer het verstand
zich zijn eigen onrust,
zijn eigen onvrijheid,
zijn gevangen zitten
in denkbeelden,
absoluut bewust is,
zonder enige angst,
zonder verwachting,
zonder iets te willen,
kan het tot rust en vrede,
tot ware stilte komen.

Ware stilte
is er
wanneer
het streven
naar stilte
eindigt.

Hij heeft gewoon iets heel moois ontdekt
dat hij graag wil delen met iedereen die
geïnteresseerd is.

De schrijver is helemaal niet bezig
met het bieden van troost, hoop of steun.
Het enige wat hij iedereen toewenst, is dat
de lezer zelf bewust onderzoekt 'wat is'
en wel niet buiten zichzelf,
maar in zijn eigen innerlijk...

ontmoetingen... 25 kennismakingen met het leven

© 2026, Nico Tilling - @ nico.tilling@gmail.com

ontmoetingen

Nico Tilling