



al-één-zijn

Nico Tilling

al-één-zijn... een verkenning

© tekst en beelden: Nico Tilling

al-één-zijn...

een verkenning

... Wat ik zeg is:

Neem het alleen maar waar,
zonder 'ja' of 'nee' tegen te zeggen,
zonder te oordelen,
zonder het te vergelijken
met wat je weet of denkt te weten.

Sla het gewoon gade
en luister naar jezelf,
voel wat bij je opkomt
en wat er gebeurt.

Het was de helderblauwe hemel die met een dunne laag witte wolkjes bedekt was, maar het zag eruit alsof het wolkendek de hemel was die zich opende, zodat je een glimp mocht opvangen van iets dat onmetelijk, oneindig en eeuwig is. Aan de rand van de opening was een helder licht, waardoor de witte binnenrand van de wolk helder straalde. Onder de prachtige hemel gleed je blik over een kring van schitterende bomen, als omheining van een open plek die een grasveld was. Alles bewoog heel harmonisch, vol leven: de grote wolk, het licht, de boomtoppen en het gras. En ook het kleine ree dat opeens heel voorzichtig uit het bosje stapte en waakzaam om zich heen keek. Het merkte je op. Jij die in je eentje in de comfortabele uitkijkpost zat en deel uitmaakte van het hele tafereel en gebeuren. Het ree wist, omdat het het voelde, dat er van jou geen gevaar uitging en zette zijn weg rustig voort. Op een mooi door de zon verlicht plekje begon het te eten. Tot dit geheel behoorden ook alle geluiden van de wind en het gezang van de vele vogels, en de geluiden die ze maakten als ze door de boomtoppen

fladderden. En ook de ene bij die met haar luide gezoem haar weg vond in de hut, een rondje vloog en weer verdween.

Opeens klonk het geluid van een trein door de stilte. Het werd natuurlijk meteen opgemerkt door het ree, de vogels en jezelf. Een spoorlijn loopt vlak langs het bos, dus de geluiden zijn voor het bos en zijn bewoners bekend en vertrouwd. Ze horen erbij.

Een moment later hoorde je voetstappen en bewegingen van een mens onderaan de trap van de hut; ze klonken onrustig. Het ree keek op en de geluiden van de vogels namen af... en jezelf leidden ze weg uit het bewuste zijn in het hier en nu... naar een mailtje dat je iemand stuurde met de vraag: 'Volgens mij beweer je dat de goden van de religies slechts hersenspinsels van de mens zijn en dus niet bestaan, maar je beweert niet dat er geen God bestaat!?!... Wat denk jij: bestaat er één God? Een God die niets te maken heeft met de goden van de mens? Een God die Liefde is?'

Je had het gevoel dat deze communicatie tot niets zou leiden, of dat het juist het beginpunt van een langdurige verkenning zou kunnen zijn. Waarom dat gevoel er was, wist je niet, maar die avond schreef je:

‘Wat heb jij eraan te weten te komen wat ik denk? Het enige van betekenis voor jezelf – en alleen dat is van belang – kan en moet zijn dat jij alleen de waarheid ziet en nooit volgt wat iemand anders je vertelt.*

Als je – wat dan ook – wilt weten, moet je zelf op onderzoek uitgaan. En een serieus onderzoek is alleen mogelijk als je begint met een open geest, die vrij is van elke mening, die niet geïnteresseerd is in een specifieke uitkomst en die begint met te zeggen: ik weet het niet.**

* Elke mening, geloof of hoe je het ook mag noemen – volledig onbelangrijk of je nu zegt ‘ik denk van wel’ of ‘volgens mij helemaal niet’ – is een ontkenning van de waarheid; sterker nog: het maakt het zien van de waarheid onmogelijk.

** Dit niet-weten is een feit. En een feit is de waarheid... zie je de schoonheid ervan? ... Als je de waarheid wilt zien – niet vinden, dat is onmogelijk – moet je beginnen vanuit wat feitelijk is. Zie je de waarheid hiervan?

‘Eindelijk ben ik niet meer alleen,’ vertelde hij. ‘Mijn oude geliefde is nu mijn nieuwe vrouw.’ Hij had haar jaren niet gezien, maar toen zijn huwelijk een tijdje geleden vastliep, kwamen ze elkaar toevallig weer tegen. ‘We voelden ons allebei verloren en eenzaam... we konden niet tegen het alleenzijn. We zijn zo blij dat we elkaar weer hebben gevonden.’

‘Je weet niet eens wat alleenzijn betekent,’ was het antwoord. ‘Alleenzijn is de schoonheid van het leven; onverdeeld, vrij van verleden en toekomst. Als je niet alleen kunt zijn, zul je het probleem van eenzaamheid nooit oplossen; jullie ontvluchten beiden je eigen eenzaamheid. Gevangen in de oude droom dat samenzijn eenzaamheid verdrijft... In werkelijkheid is de pijn slechts weggestopt onder een laagje afleiding en plezier, plezier dat geen ware vreugde is. Ware vreugde is spontaan en aan niets gebonden... vrij van tijd en denken. Als je goed naar je innerlijke stem luistert, zul je weten dat je altijd bang bent uit deze droom te ontwaken.’

‘Het voelt inderdaad als een droom,’ zei de man, ‘als ware liefde. En als je echt van iemand houdt, wil je diegene nooit meer kwijtraken... dus ja, de angst voor een einde of verlies hoort bij de liefde. Of zie je dat niet zo?’

‘Is een eenzame man niet de smart van de wereld? Hij is nooit alleen... nooit vrij van zijn verlangens, hunkeringen en angsten. Is er liefde als er verlangens, hunkeringen en angsten zijn? Moet je niet eerst helemaal vrij zijn van dat alles, om op die manier volledig alleen — niet eenzaam — oog in oog met het leven te staan... zonder enige behoefte aan afleiding, hulp of bevrediging van welke aard dan ook?’

‘Ik denk dat ik niet helemaal begrijp wat je bedoelt.’

‘In een staat van alleenzijn — volledig vrij van elke verwachting van iets of iemand — ontdek je misschien een nieuwe geliefde: de essentie van het leven, de geur van het leven... liefde die je werkelijk liefde kunt noemen. Niet twee delen die één willen worden, maar twee deeltjes die deel uitmaken van

het geheel en elkaar ontmoeten in een besef van tijdloosheid...'

'Als ik ernaar luister, lijkt het waar,' gaf de man toe, 'maar dan wordt "mijn" liefde klein en betekenisloos... maar dat is alles wat ik heb, al mijn geluk... wil ik wel meer?'

'Is liefde bezit? Ik vraag me af: waarom spreek je van "mijn liefde"? Als er sprake is van "mijn", is er sprake van verdeeldheid... en waar verdeeldheid is, staat de deur open voor conflict.'

'Als je het zo ziet en dat nastreeft, blijf je waarschijnlijk altijd alleen!'

'Ik hoop het... is er leven, is er liefde in een mens die streeft? Of is werkelijk leven niet eenvoudigweg liefhebben wat is... en wat is, is dat niet het eeuwig stromende, het zich voortdurend veranderende leven...?'

'Ik weet niet of ik dat werkelijk tot me wil laten doordringen... het gaat mijn wereld te boven...

misschien praten we een ander keer verder... ik moet daar eerst rustig over nadenken.'

'Zoals je wilt.'

~~

Woorden zijn slechts een werktuig. Het is essentieel te ontdekken wat achter de woorden schuilgaat, de essentie te verkennen waarheen zij wijzen...

Woorden, hoe nauwkeurig ook gekozen, zijn slechts een verwijzing. De verwijzing is nooit de bestemming zelf. Het woord 'lezer' is immers niet de mens die nu deze woorden ziet; het woord is slechts een etiket. Zijn we ons van dit feit wel écht bewust?

Als we denken en dan zeggen: 'Mijn liefde', is dat beeld dat in ons opkomt niet de levendige persoon naar wie het verwijst. Het is letterlijk een denk-beeld, opgebouwd door het denken zelf — het denken dat het verleden is. Het denken kan daardoor niet anders dan de in de hersenen opgeslagen ervaringen met en kennis over die persoon gebruiken. Begrijpen we dat

we op die manier uiteindelijk altijd naar een denkbeeld kijken en niet naar de levendige mens?

Juist om al deze redenen is het van groot belang dat we bij elk woord een gezamenlijk en precies begrip hebben.

Het woord 'liefde' heeft niets te maken met werkelijk liefhebben; het is een sterk voorbeeld van iets wat niet onder woorden te vangen is, nietwaar?

Elke omschrijving is slechts een wenk. Pas als wij iets echt beleven, weten we wat het werkelijk is. En dan zijn er geen woorden meer nodig en zien we misschien dat zij die zeggen dat ze iets weten, helemaal niets weten...

Alleenzijn... om de schoonheid van werkelijk alleenzijn te begrijpen, moeten we de essentie ontdekken die achter dit woord schuilgaat. De letterlijke betekenis is al-één-zijn. Dat betekent niet 'het eens zijn' in de zin van accepteren — want accepteren is een daad van het denken. Al-één-zijn

gaat het denken te boven; het betekent begrijpen, doorzien, waarnemen op het diepste niveau, dat wil zeggen met de volledige energie van je hele wezen.

We zien nu dat werkelijk alleenzijn volledig losstaat van de plek waar je bent of het aantal mensen om je heen. Je kunt je in volledige afzondering begeven en toch niet alleen zijn, zolang je de gevangene bent van de door het denken geschapen denkbeelden.

Werkelijk alleenzijn, in de betekenis van al-één-zijn, is dus vrij zijn van de dwang van het denken. Niet 'vrij van' in de zin van ontsnapping, maar de absolute vrijheid om te zien wat is... het doorzien van de werkwijze van het denken. Het is het herkennen van het denken als de schepper van tijd in de vorm van verleden en toekomst; net als het inzien dat begeertes, verlangens en gehechtheden — en zelfs de 'denker' zelf — slechts illusies van het denken zijn.

Kun je dat alles doorzien en achter je laten — niet door strijd, maar door het pure besef dat inzicht is — en het denken toch gebruiken wanneer de praktische

noodzaak daarom vraagt? Dan ben je werkelijk een vrij mens.

Zien wat is, zonder meer... dat is ware vrijheid. Het laat je ontwaken in het hier en nu; het enige eeuwig voortdurende momentje dat werkelijk de naam 'leven' verdient.

Leven is. Het is niet mijn leven of jouw leven... het is één ondeelbaar leven dat we delen met alle uitingsvormen die er zijn. Wij zijn slechts manifestaties van het ene grote 'iets' dat we leven noemen; dat noch begin noch einde heeft, en dat nooit te vangen of te meten is in maten van denken en tijd.

Om de volle betekenis van dit alles te beseffen, moet het denken zijn eigen beperkingen en grenzen onder ogen zien, ze werkelijk doorgronden en op die manier stilvallen... In deze staat van innerlijke stilte, die al-één-zijn is, ontdek je misschien... het Andere. Het Andere dat geen naam nodig heeft. Misschien is het juist omschreven met liefde, liefde in de diepste

betekenis van het woord; liefde die een intelligentie laat ontwaken die geen woorden behoeft, omdat ze denken en tijd volledig ontstijgt...

‘De volgende vragen kwamen boven...

“Is deze liefde voor het leven genoeg om de menselijke behoefte aan warmte en een fysieke ander volledig te vervangen, of is het een fundament van waaruit je de ander pas echt kunt zien?”

“Is het voor de menselijke hersenen überhaupt mogelijk om een langdurige relatie te hebben zonder beelden op te bouwen, of moeten we die beelden simpelweg elke dag opnieuw laten 'sterven' om de ander weer fris te ontmoeten?”

“Hoe ziet die intelligentie eruit in het dagelijks leven? Hoe handelt iemand die niet vanuit het verleden (het denken) reageert, maar vanuit die woordeloze intelligentie?”

Om welke redenen stellen we een vraag? Om een antwoord te krijgen? Wat hebben we aan de woorden van iemand anders? Schuilt het antwoord niet

misschien in de vraag zelf? Misschien is het goed om, voordat we de vragen samen verkennen, de vragen zelfs nog eens te lezen; heel zorgvuldig naar elke vraag op de juiste manier luisteren...

Luisteren we ooit werkelijk op de juiste manier naar iets of iemand? Juist in de betekenis: met volle aanwezigheid en aandacht voor het geheel? Het geheel bestaat niet alleen uit de woorden die we horen of lezen; het omvat ook elke gedachte, elke emotie en elk gevoel dat in onszelf opkomt. Zijn we ons er eigenlijk van bewust dat we bijna onophoudelijk in gesprek zijn met onze eigen gedachten, emoties en gevoelens? ... Neem het nu eens bewust waar... je luistert naar de schrijver en tegelijkertijd naar jezelf. ...

Ik weet niet of we ons daar altijd volledig van bewust zijn, maar alleen als we dit alles heel aandachtig zien, begrijpen we hoe ons bewustzijn — onze herinneringen, ervaringen en kennis — ons belet om het nieuwe onbevooroordeeld waar te nemen. Hoe meer we ons hiervan bewust worden — zonder het te veroordelen of te onderdrukken — hoe stiller het wordt, omdat het denken zijn eigen beperkingen

inziet... En hoe stiller het is, hoe meer luisteren we op de juiste manier; dat wil zeggen, naar wat *is*, zonder het nieuwe onbewust meteen te verklaren in termen van het verleden, gewoonten of oordelen.

Heb jij op die manier naar onze drie vragen geluisterd? ...

Zien we dan misschien dat wanneer we nu samen op reis gaan en verkennen wat liefde is, of liefde en denken ooit kunnen samengaan en welke rol de dood — of veel meer het sterven — speelt, de vragen verdwijnen omdat het antwoord zich vanzelf onthult?

En misschien vangen we nu al de eerste glimp op en vragen we ons af... zijn leven, liefde en sterven misschien zelfs onlosmakelijk met elkaar verbonden?

‘Ik’... wat is dat uiteindelijk, wat wij ‘ik’ noemen? Laten we ons eens afvragen of we werkelijk begrijpen wat het ‘ik’ — de denker die de vragen stelt — psychologisch gezien in feite is. ... Staat de denker werkelijk los van het denken?

Het denken heeft zich opgesplitst in twee identiteiten en daarmee een innerlijk conflict geschapen: het denken dat zich in de vorm van de denker (het 'ik') afvraagt of het wel juist denkt, of het 'goed' is en of het iets beters kan worden. In werkelijkheid is er alleen een denkgebeuren dat onophoudelijk met zichzelf in discussie is; gedreven door de behoefte om orde te scheppen in het eigen huis — ons brein, onze hersenen — schept het juist meer en meer wanorde door het denkbeeld van de denker in stand te houden.

Denken is tijd. Het einde van de psychologische tijd zou het einde betekenen van de door het denken geschapen beelden. Het denken beweegt zich voortdurend in de illusie van verleden – heden – toekomst; het hier en nu — het enige eeuwig voortdurende momentje dat werkelijk de naam 'leven' verdient — wordt door het denken slechts gebruikt als werkplaats.

Het 'heden' van het denken is niet het nu; als het denken werkelijk stilstaat in het nu, is het stil en dus niet meer aanwezig.

Het denken heeft zijn eigen gecreëerde, meetbare ruimte — de tijd — maar kan de onmetelijke ruimte van het nu niet binnengaan. Het meetbare kan het onmeetbare nooit ontmoeten.

Denken is altijd het verleden; altijd oud. De illusie die het denken 'toekomst' noemt, heeft zijn oorsprong altijd in het verleden. Het denken kan alleen gebruikmaken van in de hersenen opgeslagen kennis en ervaring, en op basis daarvan een beeld van de toekomst projecteren. Als we dit feit werkelijk beseffen, zien we meteen dat de toekomst het verleden blijft — hooguit in een licht gewijzigde vorm.

Geloof het niet zomaar, neem niets aan alleen omdat iemand het zegt; kijk zelf eens goed naar de geschiedenis van de mens. Net als de rest van de natuur was hij kwetsbaar; onder de voeten van de wilde dieren bijna even licht te verpletteren als een grassprietje in de wei. Tot zijn zegen, of misschien ook zijn vloek, was er een klein maar cruciaal

verschil... zijn buitengewone brein, de fysieke plaats waar zijn briljantste werktuig, het denken, huist. Het brein dat hem in staat stelt de wereld niet alleen te zien, erop te wonen en zich ervan te voeden, maar haar ook te vormen.

Wat is er niet allemaal uit voortgekomen... een gevoel van superioriteit dat ons al lang heeft doen vergeten dat we deel uitmaken van de natuur. Datzelfde brein heeft zelfs zijn eigen goden geschapen en voor deze waanbeelden de prachtigste kerken, moskeeën, synagogen en tempels opgericht, in de hoop dat ze daar tot leven zullen komen. ... En als alle gebeden niet helpen, moet de medemens die in een ander of geen waanverhaal gevangen zit, om zeep geholpen worden.

Men kan niet anders dan zich afvragen: wanneer is het misgegaan? Misschien toen het werktuig zich tot meester maakte en een bestaan in beelden verkoos boven het werkelijke leven? Als we daar nuchter bij stilstaan en de feiten onder ogen zien, wordt ons dan niet pijnlijk bewust dat er maar heel weinig echt levende mensen op deze mooie aarde rondwandelen? Dat de overgrote meerderheid

gevangen zit in een voortdurende herhaling van het verleden?

We zien dat evolutie de rups alleen tot een 'superrups' kan maken; voor een werkelijke verandering die een gedaantewisseling van rups naar vlinder tot stand brengt, moet de hele beweging van het denken worden gezien en op die manier eindigen...

Kunnen we dit alles aanvaarden — niet als een nieuw denkbeeld of een theorie, maar door het werkelijk als een feit te beseffen? Alleen dan is er de kans op orde in het eigen huis van het denken: ons brein, onze hersenen. Alleen een diep besef, een waarlijk inzicht in de eigen beperking, laat het denken tot rust komen. Die rust betekent het einde van verdeeldheid en conflict, waarmee tegelijkertijd een einde komt aan de mateloze energieverpilling...

Nu... wat verandert er als we werkelijk beseffen, werkelijk heel helder zien dat denken en tijd een illusie zijn? En dat dienovereenkomstig wat wij met

trots of pijn omschrijven als 'mijn leven' alleen maar een dood denkbeeld is, opgeslagen in onze hersenen? Net als de vele denkbeelden zoals 'mijn vrouw', 'mijn kind' of 'mijn toekomst'... zien we dan tegelijkertijd net zo helder dat het enige wat werkelijk is, het nu — het enige eeuwig voortdurende momentje dat werkelijk de naam 'leven' verdient — is...?

Zien we dan misschien nu ook meteen dat de vraagstellers hun vragen vanuit denkbeelden hebben gesteld... en dat de vragen van geen betekenis meer zijn als we werkelijk ontwaakt zijn uit de droomwereld van denken en tijd? Zelfs de vraag die dan rijst: 'Kunnen twee denkbeelden een relatie hebben; kunnen twee mensen elkaar ooit werkelijk levendig ontmoeten zolang de illusie van de denkbeelden niet doorzien is?' ... zelfs die vraag is dan geen vraag meer, maar een inzicht...

Het nu is het zich voortdurend en onophoudelijk vernieuwende geheel dat we leven noemen... het is het enige wat werkelijk is.

De laatste vraagsteller vroeg naar een mogelijk 'hoe'... naar een nieuw denkbeeld, nietwaar? Ga niet in de val, maar vraag je af: is handelen vanuit denkbeelden wel werkelijk handelen? Of blijft het slechts een herhalen van het verleden in een aangepaste vorm?

Werkelijk handelen is één enkele beweging van zien en doen, voortkomend uit ontwaakte intelligentie. Dit ontwaken gebeurt op het moment van inzicht in alles wat we hier besproken hebben. We kunnen dit inzicht niet uitnodigen, niet oproepen; het is niet te koop en niet door enige vorm van inspanning te bereiken. Niemand kan het ooit bezitten; wij kunnen er alleen deel van zijn. Het geheel omvat het deel, maar het geheel kan nooit huizen in de beperkte ruimte van het deel...

~~

De verkenning was gedaan, de tekst geschreven... Wat heeft een vraagsteller aan een antwoord als hij of zij de vraag niet zelf doorgrondt, zo diep dat de vraag

zichzelf onthult en oplost? Alleen als we zelf zien wat *is*, verdwijnt de vraag. Een vraag stellen en van een ander een antwoord verwachten, is de ontkenning van vrijheid; het is het leiden — of veelmeer het lijden — van een droevig bestaan in afhankelijkheid... Samen een vraag verkennen en de essentie ervan blootleggen is iets heel anders... het is het zonder haast, stapje voor stapje blootleggen van de waarheid. Zelfs bij schriftelijke communicatie doen schrijver en lezer het feitelijk op hetzelfde moment; tenminste als beiden werkelijk serieus te werk gaan. ... Ik vraag me af of eenieder dat werkelijk kan zien.

Sinds dagen scheen voor het eerst de zon en het zou zonde zijn geweest om niet naar buiten te gaan. Je liep het bosje in en voelde je meteen verwelkomd door je in een prachtig licht gehulde grote vrienden; waardig en toch volledig open zoals altijd, genoten ook zij van de warmte van de zon die vanaf een strakblauwe hemel, met slechts een paar snel trekkende witte wolkjes erop, op alles neerkeek... wat is de aarde toch mooi, een pracht van licht en kleur.

Licht en duister hebben absoluut niets met elkaar gemeen. Licht is er als de duisternis verdwijnt. De duisternis van de mens verdwijnt als hij de muren die hem in het duister gevangen houden neerhaalt door te zien wat is. Die muren zijn de door het denken zelfgeschapen denkbeelden.

‘Licht in het duister brengen’ is een leugen van de priester die we accepteren omdat we hem al duizenden jaren voorgeschoteld krijgen. Zijn we ons er werkelijk van bewust dat ons bewustzijn uiteindelijk niet van ons privé is? Bewustzijn is denken, en denken is kennis en ervaring uit het verleden; het overgrote deel ervan is aan ons doorgegeven, deels al sinds duizenden jaren, zonder dat de waarheid ervan ooit nog eens bevraagd wordt. De priester, de politicus, de opvoeders, zelfs de ouders van het geliefde kind verkopen de oude beelden onder het toch zo mooi klinkende woord ‘traditie’ — maar kijken we naar de oorsprong van het woord, dan onthult het zijn afschuwelijke hypocrisie... de graag getoonde betekenis is ‘geven’, ‘doorgeven’, ‘overhandigen’... maar er is nog een tweede: ‘verraad’...

Traditie betekent dus letterlijk de dode beelden van het verleden in stand houden en is bijgevolg een verraad aan het nieuwe, aan de waarheid die het leven zelf is. Beseft de traditionalist – in welke vermomming hij ook verschijnt – dat hij de vrijheid, de waarheid en het leven opoffert voor... ja, voor wat eigenlijk,... een bestaan in herhaling? Hij ontkent de schoonheid van het sterven aan het verleden. Maar zonder dat sterven aan het verleden is een helder wakker zijn in het nu – het enige eeuwig voortdurende momentje dat werkelijk de naam 'leven' verdient – absoluut onmogelijk, en is de toekomst verdoemd het verleden voortdurend te herhalen.

Het bosje achter je latend en luisterend naar de vrolijke stemmen van de vogels en het kabbelen van het riviertje, liep je via het witte houten bruggetje het park in. Direct achter de brug zag je zes prachtige appels aan de kant van het pad op het dikke dek van bruine bladeren liggen. Je vroeg je af hoe ze daar terecht waren gekomen en meteen merkte je hoe meer en meer gedachten opkwamen...

Het zien van de appels bracht de herinnering naar boven aan een klein meisje en haar moeder op een

bankje in een ander park. Het meisje was een echte kleine vrijgeest, die haar meer en meer gefrustreerd rakende moeder niet wilde volgen in de uitleg hoe ze de appels — die ze waarschijnlijk kort tevoren samen geplukt hadden — moest tellen. Voor het slimme meisje was het veel belangrijker en interessanter om elke appel nauwkeurig te bekijken en te beschrijven. Ze wees volhardend op elk klein verschil en vroeg bijna meelijdend: ‘Zie je dat dan niet?’...

Wat zou er van haar geworden zijn? Is ze een vrij mens gebleven die nog altijd in het licht van de onmetelijke ruimte van de geest leeft, of is zij uiteindelijk bezwiken onder de druk van opvoeding en onderwijs en — zoals de meesten — gevangen geraakt in het beperkte, duistere gedeelte van de geest dat we het verstand noemen?

Een vrij mens is vrij van denken... hij is vrij van vooroordeel en oordeel over iets of iemand; hij ziet simpelweg wat *is*... En feit is dat het verstand — het denken — als een deel in het geheel van de geest een briljante, nuttige en waardevolle werktuiglijke functie heeft.

Het wateroppervlak van het vijvertje was nog bijna één volledige ijslaag; alleen aan de rand van het kleine eilandje was het al gesmolten, tot vreugde van de vele eendjes. Het denken was door het zien van zijn eigen doen stilgevallen. Het was prachtig om zo om het verstand gebracht – vrij van gedachten – naar al die schoonheid te kijken, niet naar iets specifieks en totaal zonder doel... alleen kijken, zien, waarnemen in een staat van zijn. We kunnen het volledige aandacht of meditatie noemen; ... de naam, de benoeming, de woorden doen er niet toe... vraag nooit 'hoe'; doe het, zie het... 'het andere' is er wanneer alles op zijn eigen, juiste plek valt... 'het andere' is niet iets mysterieus en je moet er niets mysterieus van maken; en juist geen nieuwe god of autoriteit van maken... alleen als er een einde komt aan alle goden, aan alle autoriteiten, is er de kans dat 'het andere' er is... en als het er is, zijn alle woorden, hoe mooi of diepzinnig dan ook, van geen enkele betekenis meer... woorden zijn slechts wegwijzers... als ze hun werk hebben gedaan, zijn ze van geen enkel belang of waarde meer... en eerst dan...

~~

...terug thuis en alles opgeschreven, sta je voor een momentje heel stil op je veranda en zie je hoe de dag met een heerlijke zonsondergang, die de hemel in een pracht van licht en kleur laat verschijnen, afscheid neemt... je zult het nooit meer zo zien; het was...

Ik vraag me af of we de hele lange reis van verkenning werkelijk samen zijn geweest... kun je naar iets of iemand kijken zonder er een naam aan te geven, zonder de behoefte het te beschrijven in je gedachten? ... simpelweg zien wat is...

V: Volgens mij wijs je op het cruciale stapje, het momentje wanneer verstand en geest verbinding met elkaar maken. Maar als je zegt dat er geen methode is, ontken je de belangrijkheid het verstand tot rust te brengen en ook de nodige balans tussen verstand, zintuigen, geest, hart en ziel in het lichaam.

N: Zijn we nog aan het verkennen als de een zegt ‘zo is het’ en de ander ‘nee, zo’? Laten we toch stap voor stap kijken naar het complexe wezen van de mens...

V: Ik zeg niet dat het niet juist is wat je zegt; ik wilde alleen erop wijzen dat er meer is. Laat het ons stap voor stap op een rij zetten.

N: Is het belangrijkste niet gewoon te zien wat is? Ik bedoel, we moeten opletten de verkenning — de woorden — niet belangrijker te maken dan het zien...

V: Dat is zeker waar en iets om in gedachten te houden.

N: Mag ik een verhaaltje vertellen voordat we onze verkenning opnemen? ...

Een jonge man heeft een nieuwe auto; een werkelijk fraaie en moderne wagen. ... als je ermee onderweg bent, is het waarlijk puur rijplezier; hij geniet er enorm van ...

Op een dag besluit hij een uitstapje naar zee te maken. Hij heeft alles goed voorbereid en veel gelezen om het leukste plekje te vinden...

Onderweg verbeeldt hij zich al hoe hij langs het strand wandelt, hoe de warme zon op zijn gezicht voelt en het water tegen zijn blote voeten spat. Hij kan bijna het ruisen van de golven horen en de geur van de zee ruiken. Hij glimlacht bij de gedachte die in zijn hoofd draait: dat hij daar het meisje van zijn dromen tegenkomt. Het ritje gaat vlug vooruit, en zijn gedachten beelden het dagje aan zee meer en meer uit.

Op de parkeerplaats aangekomen kan hij de zee al zien, de golven horen... hij stelt de motor af, heeft de klink al in zijn hand en dan... hij is zo verliefd geworden op het rijden in deze auto, dat hij de motor weer start en rijdt en rijdt...

V: De auto is hier de metafoor voor het verstand, nietwaar?

N: Precies.

V: Je zou nooit weten wat de zee — de geest — is als je niet uit de auto — het verstand — stapt.

N: Nee, als de zee als metafoor voor de geest staat, is er nog altijd verdeeldheid. Het uitstappen is de cruciale handeling: het zien van wat is... je kunt de geest niet binnengaan... de geest is vrij wanneer het verstand zijn eigen geschapen beperkingen herkent en dus de herhaling opgeeft...

V: Het uitstappen is dus de verbinding?

N: Nee, ook dat niet. Het zien van zijn eigen beperking en het uitstappen is de handeling... het verstand heeft, als we het zo willen noemen, de rups achter zich gelaten en is de vlinder geworden...

V: Het verstand is opgegaan in de geest... ja, dat is nu heel duidelijk... ik zie nu waarom je zegt dat er geen sprake is van verbinding...

N: Precies. En het is belangrijk te beseffen dat de werktuiglijke functie van het verstand, het denken, natuurlijk volledig beschikbaar blijft.

V: Maar het verstand heeft niet langer de behoefte de leiding op te eisen. ... op die manier wordt er geen energie meer verspild aan het instandhouden van beelden. ... ja, dat is helder.

...

De zintuigen zijn onderdeel van de geest, dat is een logisch feit. Maar hoe werken ze in de twee verschillende staten? Het verstand in zijn beperktheid maakt immers gebruik van de zintuigen... wat verandert er als het verstand zijn beperking ziet en opgeeft?

N: Dat is zeker een essentieel punt. Zoals je zegt, het verstand maakt alleen gebruik van de zintuigen; dat wil zeggen, hij laat ze niet echt tot bloei komen en hij maakt zo goed als nooit ten volle gebruik van alle

zintuigen. Bijna altijd is de focus gericht op slechts één ervan...

V: Een vrije geest laat alles tot volledige bloei komen... tegelijkertijd....

N: Precies: alles ... al-één-zijn ...

...

Misschien moeten we dan het ‘tot rust komen’ bespreken? ... Of zien we misschien nu gewoon dat elk streven, elk hunkeren naar rust, het tot rust komen juist tegenwerkt? Is het niet zo dat het de onrust in stand houdt en zelfs nog versterkt?... Wat niet wil zeggen dat het tot rust komen niet van groot belang is, maar niet door te vechten — of je nu vecht vóór de rust of tégen de onrust, dat maakt trouwens daarbij geen enkel verschil — maar door het zien van wat is; door besef dat inzicht *is*.

V: Dat was me nu bijna al duidelijk, maar nu ook nog zo helder te zien dat vechten vóór of tégen iets precies hetzelfde is, maakt het inzicht nog duidelijk scherper en belangrijker... met vechten bereik je helemaal niets.

N: Zo is het, dat is juist.

V: Maar voor mij rijst nu zojuist de vraag: ligt dat wat we met 'hart' omschrijven dan niet uiteindelijk ook op het vlak van de geest? Ik bedoel, als we stellen dat een vrije geest al-één-zijn is en alles tot volledige bloei laat komen, bloeien dan niet vanzelf in de geest de attributen en kwaliteiten op die we aan het hart toeschrijven? ... We hebben het hier ... soms denk ik dat dit niet voor iedereen helder is – natuurlijk niet over het fysieke hart, maar we omschrijven daarmee ja de ‘hart’-kwaliteiten... de diepste gevoelens, niet de gevoelens op de vlakte van het verstand...

N: Ja. ... Tussenvraagje: is er echt sprake van gevoelens op de vlakte van het verstand... of zijn dat alleen maar emoties teweeggebracht door het denken? ... Zie je dat verstand – denken – en gevoelens nooit samengaan? Gevoelens zijn direct, onmiddellijk, onverdeeld... denken is tijd en kan dit niet; ... dus als het denken ertussen komt, is er geen sprake van gevoelens...

V: Dat maakt het heel helder en vaagt elke misvatting weg. ...

N: We zijn nu aan het beseffen dat het uitstappen uit het verstand – het momentje waar zien en handelen één zijn – een volledig nieuwe staat van zijn teweegbrengt... nietwaar? ... het is ja niet alleen het einde van de innerlijke verdeeldheid, maar tegelijkertijd het besef dat innerlijk en uiterlijk één zijn. Het inzicht: het leven is één, laat het vechten tegen wat of wie dan ook meteen eindigen... en als er geen weerstand en conflict meer is, ontwaken vanzelf de 'hart'-kwaliteiten... genegenheid voor de natuur, mededogen voor de medemens en liefde voor het leven...

V: Als ik naar deze verandering in de staat van zijn kijk, begrijp ik nu pas echt wat je bedoelt met 'bewustzijn is iets heel anders dan bewust zijn'...

N: Ja, bewustzijn is een constructie van het verstand, gebaseerd op herinnering, ervaring en kennis uit het verleden; als je zo wilt een dood beeld waarop we

ons 'ik'-beeld hebben gecreëerd enzovoort... bewust zijn is voortdurend bewust leven in het hier en nu...

Ik vraag me af... als we nog eens naar ons verhaaltje kijken en het als volgt verder laten lopen: de jonge man stelt de motor weer af en loopt naar de zee... is hij dan daadwerkelijk uit het verstand gestapt?

V: Je bedoelt dat hij zijn 'auto' — zijn verstand — kan meenemen in zijn hoofd, zelfs als hij fysiek op het strand staat?

N: Helemaal juist! ... ik wilde het grote gevaar duidelijk maken dat het verstand – het denken – zichzelf heel graag voor de gek houdt door gewoon weer een nieuw denkbeeld te creëren.

V: Is de valstrik misschien dat we het 'Nu' als een punt zien dat te bereiken is...

N: Volgens mij wel, zolang men niet beseft dat het 'Nu' helemaal losstaat van de tijd. Tijd is denken in termen van verleden, heden, toekomst... Het 'Nu'

daarentegen is het eeuwig voortdurende momentje waarin het leven plaatsvindt...

V: En in het 'Nu' kun je alleen maar zijn...

N: Aandacht hebben voor alles wat er is... bewust zijn...

V: En voordat jij het nu vraagt... de ziel is ook niets meer dan een denkconstructie waarmee we proberen een beetje meer betekenis aan ons 'ik'-beeld te geven...

N: Precies. Betekenis aan, of de hoop op, een voortbestaan van het 'ik' na de dood...

V: Heel mooi en helder... uiteindelijk blijft nog het lichaam over... het huis van de geest, als je zo wilt het voertuig om de mooie aarde te bewandelen...

N: Voor een vrije geest wel... anders is het waarschijnlijk meer een gevangenis...

V: Helaas, ja...

N: Misschien is het nog interessant zich bewust te maken dat het lichaam zijn eigen intelligentie heeft. Ik bedoel daarmee instincten en reflexen. ... ik zie de afgrond en draai meteen om; zien en handelen is één.

V: Je bedoelt dat in elke cel een fysieke intelligentie besloten ligt die reageert zonder dat het denken ertussen komt. Maar kan het niet zo zijn dat het denken in een flits reageert omdat het de afgrond identificeert?

N: Kijk naar de feiten. We hebben gezien: denken kan alleen werken op basis van opgeslagen informatie, toch? ... een jongetje van een jaar of zoiets is nog nooit verteld dat een slang gevaarlijk is, maar hij ziet ze en loopt meteen weg... of een baby draait zich weg van de felle zon... dat baby kan nog niet denken, maar reageert instinctief om zijn oogjes te beschermen...

V: Ja, dat is waar... en het betekent dat het menselijk lichaam buitengewoon intelligent is...

N: Ik zou het niet aan het menselijke vastmaken... ik zou zeggen: leven of levende wezens zijn buitengewoon intelligent... kijk naar de bloem... ze sluit haar kelk bij regen... en de bloem heeft niet eens een brein...

V: Wonderen van de natuur...

N: De natuur waar de mens deel van uitmaakt, niet te vergeten...

V: Niet te vergeten, juist...

N: En nu... wat is er gebeurd met jou? Kon jij dat alles stap voor stap helder zien...?

voetpad was wit van de sneeuw; onschuldig en heel, zover je vanuit je comfortabele plekje achter het raam kon zien... en het zou waarschijnlijk zo blijven... nergens was een mens te bekennen... naast de sneeuw hielden de stevige bries en de dreigende gladheid de mensen binnen...

Je sloot je ogen en in een flits was er 'het andere'; het andere dat er is als het denken stilvalt... het andere dat één-zijn is, onverdeelde aandacht en waarneming van het geheel... je gesloten ogen keken in een onmetelijke zee van licht en kleur; maar in feite keek je niet met je ogen, maar nam je waar met je hele wezen... het momentje in kloktijd mag een paar seconden of minuten geduurd hebben; het maakt niet uit, het was een momentje van tijdloosheid, van eeuwigheid... alleen het denken schept de tijd en de denker, maar nu in deze bijzonder soort stilte was noch tijd, noch denken... het beperkte kan het onbeperkte nooit binnengaan, het kan het niet eens begrijpen...

Ontsprongen vanuit de stilte, de heldere waarneming van 'het andere' meldde zich een gedachte: waarom ben je bij dit prachtige weer niet naar buiten gegaan? ... je opende je ogen... het sneeuwde nog steeds, zelfs een grijze mist was opgetrokken, maar dat deed er niets toe... de absoluut onverdeelde energie van het momentje bleef bij je; het licht dat van binnenuit kwam... niet uit het binnen van je lichaam of brein, maar uit het binnen van het geheel dat begin noch einde heeft, en dus ook geen centrum, en waarvan je deel uitmaakt... het leven.

Het leven dat altijd het eeuwige, voortdurende 'Nu' is; tot bloei komt en sterft om meteen vol onschuld opnieuw tot bloei te komen...

Alleen het denken haalt de tijd — in de vorm van verleden, heden en toekomst — erbij door ze zelf te creëren.

~~

Zien... zijn we ons van de grootsheid van dit kleine woordje werkelijk bewust? ... Het is veel meer dan alleen maar gewoon kijken met je ogen, het betekent 'waarnemen met je hele wezen'... zien, horen, voelen, ruiken, proeven... je totale energie... je volledige, onverdeelde, volledige aandacht aan het geheel van het 'Nu' – het leven – schenken... dat is waarnemen zonder waarnemer, omdat de waarnemer één is met het geheel... het is het einde van alle scheiding, verdeeldheid en conflict.

... dit alles ligt ingesloten in dit kleine, grote woordje 'zien'... tenminste in de context van onze hier gevoerde gesprekken, verkenningen...

Zien is volledige aandacht en de ware sleutel voor een echte staat van zijn in het 'Nu'... de waarheid die het leven zelf is...

Men vertelt je dat je, om vrij te zijn, moet 'sterven aan je verleden' en daar ben je bang voor; je wilt je herinneringen, kennis en ervaringen niet kwijt... maar dat is ook niet wat er gebeurt of wat nodig is om vrij te zijn... als je het verleden ziet voor wat het

daadwerkelijk is – alleen nog opgeslagen informatie in je brein – verliest het meteen zijn emotionele greep op je... je kunt ernaar kijken of het gebruiken als je dat wilt of als het nuttig of nodig is, maar je bent er niet langer aan gehecht of van afhankelijk... en – heel belangrijk – je bent vrij van de onbewuste patronen die een handelen in het hier en nu onmogelijk maken, simpelweg omdat je, zolang je gevangen bent in de patronen van het verleden, niet echt handelt maar voortdurend het verleden herhaalt in een net iets aangepaste vorm...

Elk momentje van volledige aandacht is een momentje waar je uit je verstand stapt en één bent met de hele geest...

V: Je verheldering over 'zien' eindigde met het inzicht dat elk moment van volledige aandacht een stap uit het verstand is, waarbij je één bent met de hele geest. ... Ik vroeg me af: waarom zeg je 'de hele geest' en niet gewoon 'de geest'? ... De geest is toch al het geheel?

N: Dat wordt waarschijnlijk meteen duidelijk als je kijkt naar de oorsprong van het woord 'heel'. Het betekent letterlijk onbeschadigd, gezond of ongeschonden.

V: Ah, ja, op die manier wordt het direct helder.

N: We moeten werkelijk goed oppassen dat we niet verliefd worden op de woorden, de beschrijvingen... 'Zien is weten'. Het is het ontwaken van intelligentie, en intelligentie betekent letterlijk 'tussen de dingen – laat staan woorden – door kunnen lezen of zien'...

V: Dat begrijp ik. Ik zoek alleen naar de grootst mogelijke helderheid. Volgens mij is het waardevol

om nog even bij dat woord 'heel' stil te staan. Als je die lijn doortrekt, kom je bij 'helen'. Bij mij roept dat de vraag op: is het helder zien van wat is dan niet ook een daad van heling? En kunnen we van daaruit misschien iets meer afleiden, zeggen over dat cruciale moment waarop het verstand – het denken – zijn eigen beperkingen inziet?

N: De eerste stap... ja, ik begrijp wat je bedoelt... Onverdeelde aandacht is de sleutel; geen concentratie op iets specifiek, want dat kost inspanning... Kijk niet alleen naar wat je denkt, maar naar hoe het denken werkt. Dan zie je dat de denker niet losstaat van het denken, de waarnemer niet van de waarneming. Ze beïnvloeden elkaar continu en zijn dus één geheel. ... En 'geheel' betekent: een totale eenheid of gewoon één...

V: Is dat echt alles wat we erover kunnen zeggen?

N: Woorden blijven slechts woorden... Je kunt het andere in duizenden variaties beschrijven, maar uiteindelijk moet iedereen die eerste stap zelf zetten... je zou weten als je ziet ... en dan beseft je

misschien ook dat de eerste stap tegelijkertijd de laatste is...

~~

Het woordje 'heel'... wat schuilt er niet veel in... in zijn oorsprong betekent heel: onbeschadigd en gezond... daaruit zijn de woorden helen en heling afgeleid, en ook geheel, wat totale eenheid betekent, of simpelweg: één... maar het gaat nog zo veel verder... tot aan het grote en zo vaak geschonden woord: heilig...

Als je dat alles werkelijk overpeinst, dan zie je, weet je wat werkelijk heilig is: dat wat heel is, wat gezond is... wat in zijn geheel ongeschonden en in zijn oorspronkelijke staat verkeert. ... Zien is weten; en als je nu echt ziet, dan weet je wat het enige heilige is... dat wat begin noch einde heeft, het 'Nu' – het enige tijdloze en dus eeuwig voortdurende momentje... het 'Leven'...

Het woord leven verwijst in zijn oorsprong naar 'voortbestaan'... omdat het het eeuwige 'Nu' is... niet

de denkbeelden, illusies van ‘mijn leven’ en ‘jouw leven’... maar het ene Leven dat er is... wat hebben ze er niet allemaal van gemaakt – verbeeld –; ‘ze’, de verhaaltjesvertellers in hun mooie gewaden van geloof, gezag en macht... op de meest uiteenlopende manieren hebben ze het besmet met afschuwelijke illusies die stuk voor stuk op angst gebouwd zijn, en die steeds weer een ‘wij tegen zij’ creëren... verwijt het hun niet, zie het feit en zie dat de volgeling minstens zo afschuwelijk is... zonder soldaat geen grote veldheer, zonder gelovige geen god-beeld, zonder dienaar, knecht of lakei geen heer...

Als we in de oorsprong van de woorden heel ver teruggaan, zien we dat de mens meer en meer verwijderd is geraakt van een natuurlijke staat van zijn – van zien wat is en weten. Hij heeft zijn natuurlijke, onbeperkte intelligentie en intuïtie verloochend en is gaan huizen in de beperkte maten van het intellect, omdat dit de schijn van zekerheid laat oplichten...

Wat hebben de vele oplichters – in welke vermomming dan ook – voor de schijn van het heilig zijn niet allemaal in de naam van religie gedaan... maar als we naar de diepe oorsprong van het woord

religie kijken, krijgt een waarlijk religieus leven een heel andere betekenis: heelmaking, waarnemen... met volledige aandacht zien wat is...

God – of beter gezegd: de goden – zijn creaties van de mens (denkbeelden). Niet God heeft de mens geschapen, maar de mens, die zich meer en meer van het geheel (het Leven) heeft verwijderd, heeft de vele goden geschapen. Ze zijn een realiteit in de meetbare ruimte van denken en tijd, maar geen waarheid in de onmetelijkheid van het eeuwig voortdurende ‘Nu’, het Leven...

Een religieus leven leiden toont zich niet door te knielen voor een van de in steen gehouwen afgoden of uit hout gesneden symbolen, maar door de waardering van het Leven in zijn geheel; door te verkeren in een staat van zijn, vol aandacht voor het ‘Nu’ en met het diepe besef dat jij niet losstaat van het leven. Dat je geen leven leidt, maar één bent met het Leven...

~~

V: Ik had een beetje gehoopt dat we toch zouden uitkomen bij 'God is liefde', maar ja... ik heb het woord God opgezocht in het woordenboek: 'de aangeroepene' of 'het hemelse'... ja, iets wat buiten het leven staat dus. En het woord liefde verwijst enkel naar verlangen... en is dus gevangen in de tijd, in een staat van worden in plaats van zijn... dat had ik niet verwacht...

N: Ik vraag me af waarom je zo in de woorden blijft hangen? ... Zien is vrij zijn van denken en tijd; woorden *zijn* denken... Wat werkelijk interessant is aan het onderzoeken van de oorsprong van woorden, is dat we zien hoe de mens al heel lang de verkeerde kant opgaat en zich steeds meer heeft geïsoleerd van een natuurlijke staat van zijn.

Het woord god verwijst waarschijnlijk inderdaad al heel, heel lang naar aanbidding, en bevestigt zo dat de mens de goden zelf geschapen heeft. Maar als je echt diep afdaalt in de wortels van dat woord, ontdek je ook een oeroude oorsprong die naar 'zijn' verwijst... het goddelijke is dan geen buitenstaand wezen, geen schepper, maar het geheel zelf... maar waar het werkelijk op aankomt is te zien, echt te

beseffen: het geheel is het enige wat er is...

...

En wat het woord liefde betreft, daar heb je niet goed gekeken... de oudste oorsprong verwijst naar: 'zorg dragen voor', 'diepe genegenheid' en 'toewijding'. ...

En als je echt voelt, beseft, ziet dat je één bent met het geheel, dat er helemaal geen scheiding is, dan betekent liefde... liefde hebben voor het geheel: zorg dragen voor het leven... diepe genegenheid en toewijding voor het leven...

...

Maar alsjeblieft: blijf niet hangen in de woorden...
voel, besef, zie...

auto stond als enige op het grote parkeerterrein, en je liep evenzo alleen naar het strand... al uit de verte werd je verwelkomd door het gebulder van de golven... het geluid was enorm intens, het klonk bijna dreigend... je kon de kracht van het water bijna fysiek voelen... zoals de kracht van een wild dier dat prachtig is, maar evenzeer gevaarlijk... maar als je het de ruimte laat, is het van een grote schoonheid om het met volledige aandacht gade te slaan...

De golven moeten 's nachts tot aan de rand van de duinen zijn gekomen; en zelfs nu kwamen ze nog heel ver het strand op... je was hier nooit eerder geweest, maar had de indruk dat het een smal strand moest zijn... Dicht bij het water was het oorverdovend en toch was je wandeling vervuld van grote stilte... de geest was heel stil – noch in strijd met de wereld, noch in strijd met zijn eigen gedachten – en observeerde gewoon alle schoonheid die er was... zien, zonder meer...

Het wolkendek brak meer en meer open; in de bovenlagen kon je de heldere, grenzeloos blauwe

hemel al zien, maar lager boven het water en de kust dreven nog altijd dikke, witte wolken... de zee had een mooie, wat sobere groene glans, waarschijnlijk door het vele drijvende zeegras, en de golven lieten op het strand schuim achter dat zo wit was dat het op vers gevallen sneeuw leek...

Je zag enorme heuvels bestaande uit vele verschillende soorten schelpen en je vroeg je af hoe die daar zo terecht waren gekomen... je wilde ze op de weg terug nauwkeuriger bekijken, maar dat bleek geen goed plan... ze waren zonder een spoor achter te laten verdwenen... je kunt het leven niet plannen, alleen maar op elk moment in volledige aandacht beleven... Het 'wat is' – het 'Nu' – wacht niet op jou en de illusies die het denken creëert...

Zo zag je later ook dat het strand in feite heel breed was en dat het water in de ochtend simpelweg de ruimte nam om te zijn... aan zee is er geen vaste grens tussen water en land... ze geven elkaar de ruimte die ze nodig hebben en bewegen met elkaar mee... hoe anders is de mens die verloren is in zijn verstand; hij verdedigt zijn zelfverzonnen grenzen, geeft aan alles en iedereen een naam en een label...

en smeedt daarmee de ketting van verdeeldheid, conflict, haat en oorlog... alleen als hij de werking en de daaruit resulterende beperkingen van het verstand – het denken – doorziet, is er kans op bevrijding, op echte vrijheid en het ontwaken van de intelligentie die het intellect ver te boven gaat...

Een enkele meeuw stond heel stilletjes in het vlakke water en keek naar de golven... je liep intuïtief – om haar niet te storen – in een kleine boog om haar heen, voordat je haar van een afstandje gadesloeg... ze bewoog niet en het scheen alsof ze in meditatie was... en ineens was jij het ook... jij was de meeuw en de meeuw was jij; niet fysiek natuurlijk, maar één in het geheel... in dezelfde stroom van zuivere energie... het Leven...

In meditatie zijn... wat wil dat uiteindelijk zeggen? Je kunt het alleen maar *zijn*; elke inspanning of elk streven om het te 'doen' is een ontkenning van meditatie... meditatie is... vol aandacht zien, keuzeloos waarnemen wat is... het geheel – de totale beweging van het leven – en het beseffen van de ware betekenis van alleenzijn: al-één-zijn...

Het leven is niet van grotere of kleinere waarde, of het nu door jou, de meeuw of het zeegras stroomt... van veel grotere betekenis is het inzicht te beseffen, te zien, dat het moet stromen en niet mag worden geblokkeerd door de beelden van denken en tijd, of door het ontkennen van het enige heilige, eeuwig voortdurende momentje: het momentje 'Nu'... het Leven...

De zee wordt meer en meer rustig, de geluiden van de wind verzachten en maakten plaats voor meeuwengeschreeuw en de stemmen van een paar wandelaars... de zon was nu echt warm en haar prachtige stralen zorgden voor een heerlijke sfeer van licht en kleur... bijzonder mooi was het de schelpen te zien net nadat het water over ze heen gespoeld was... kleur zonder licht bestaat niet... de dode schelpen zijn afhankelijk van de gunst van water en zon om in volle pracht te schijnen... een levendig wezen als de mens kan een licht voor zichzelf zijn, hij moet alleen alle afhankelijkheden zien, afwijzen en daarbij goed opletten geen nieuwe denkbeelden, autoriteiten of illusies te creëren... vrij zijn is geen

doel, maar de eerste en laatste stap voor een leven dat de naam leven werkelijk waard is...

Meer en meer meeuwen kwamen aanvliegen; ze zochten naar eten, genoten van de zon of draaiden rondjes boven de hoofden van de weinige wandelaars... je was heel ver gelopen, het was het punt om terug te keren... het strand was nu heel breed, het zand warm en de zee had een mooie blauwe kleur gekregen... een jong stelletje verzamelde schelpen en hij schepte met zijn handen water uit de zee en riep lachend naar haar: 'Ik houd de zee in mijn handen!'...

Jij dacht: 'Als je het water in je handen houdt, is het die zee niet meer; je kunt de zee niet vasthouden, je kunt er wel één mee zijn als je erin duikt, net zoals je één kunt zijn met het 'Nu' – het Leven... als je het wilt vasthouden in je gedachten – meten in termen van verleden, heden of toekomst – maak je het tot een dood ding; dan verliest het zijn schoonheid en heiligheid, en is het alleen nog van heel weinig waarde... waarom wil de mens altijd iets vasthouden... het eeuwige, tijdloze opgeven in ruil voor niets dan illusies?'...

~~

Een licht voor jezelf zijn... wat klinkt dat toch mooi... maar wacht, betekent dat dan niet vanzelfsprekend ook: verantwoordelijk zijn? ... En in het diepe besef van al-één-zijn – het inzicht dat jij en de wereld, het Leven, onlosmakelijk één zijn – zie je net zo helder dat al jouw doen en laten, net als dat van ieder ander, inwerkt op het geheel... als je werkelijk serieus bent, is dat opeens een heel grote verantwoordelijkheid... wat letterlijk betekent: ‘op een uitdaging een antwoord geven’...

En ik vraag me af: zolang je afhankelijk bent van het verleden, in de vorm van traditie, gezag, geloof of ervaring... wie geeft dan het antwoord? Jij, of het verleden? De autoriteit die je volgt? Ben je je ervan bewust dat zolang je op iets of iemand teruggrijpt, je onverantwoordelijk handelt? Of beter gezegd: dat je uiteindelijk helemaal niet handelt, maar gewoon herhaalt... het verleden, of de woorden van een autoriteit?

Schep nu geen nieuwe afhankelijkheid door te streven vrij te worden van het verleden; zie in dat het verlangen, de begeerte om vrij te zijn van het verleden, nog steeds begeerte is. Besef je dat voor of tegen iets zijn, iets willen worden of juist helemaal niets willen zijn, één en hetzelfde is: verzet, weerstand tegen wat is... een blijven hangen in denken en tijd... zie toch gewoon wat is, zonder ervoor te vluchten, zonder elke wens, verlangen, begeerte om het te veranderen... en zie wat er dan gebeurt...

Als je werkelijk een verantwoordelijkheidsgevoel hebt – niet voor iets bepaalds, los van ‘verantwoordelijk voor...’ – maar voor het Leven in zijn geheel, dan verandert je doen en laten volledig. Als iemand je niet begrijpt, voel je desondanks zorg voor hem en heb je aandacht voor hem – meelevend, niet medelijdend. Je veroordeelt niet, maar geeft acht op wat hij doet; je doorgrondt zijn doen en laten – niet vanuit een oordelende blik of het juist of verkeerd is, maar je ziet alles gebeuren in het geheel. En zo leg je ook bloot welke oorzaken zijn doen en laten heeft, wat het voor

hemzelf betekent en wat de gevolgen voor hemzelf zijn... dit is geen analyse, maar zien en weten...

~~

Laat in de avond is de hemel bedekt met een dikke laag traag drijvende, grijze wolken. Je moet je er altijd helder van bewust zijn wat je werkelijk ziet; zeg niet dat je de hemel ziet als die aan het zicht onttrokken is en je in feite alleen de wolken waarneemt. Wat de feiten betreft: de wolken moeten eerst verdwijnen voordat de hemel weer zichtbaar wordt. Hetzelfde geldt voor je blik op de werkelijkheid: wees je ervan bewust of je naar je eigen denkbeelden kijkt of naar de waarheid zoals die is.

Een heerlijk warm winterzonnetje zorgt voor een prachtig tafereel uit licht en kleur, en één met deze pracht bloeit het eerste sneeuwklompje van het jaar... hoe kwetsbaar zijn haar intens groene stengeltje en haar helderwitte kopje...

Zij is mooi, zij is van een smetteloze, natuurlijke schoonheid. Het is die schoonheid die haar zo mooi maakt.

Schoonheid... wat is de werkelijke betekenis ervan?

Als we het woordje 'mooi' vergelijkend gebruiken, is het een uiting van onze persoonlijke smaak en niets meer dan een mening. Schoonheid is iets heel anders: iets diepers, iets feitelijks. Het woord 'schoon' betekent: puur, volmaakt en rein – oftewel: onverdeeld, ongespleten. Schoonheid bestaat ergo alleen in iets of iemand die volledig heel en onvervalst is; en daarmee ook vrij van elk conflict – innerlijk én uiterlijk.

De één vindt het sneeuwkllokje prachtig, de ander loopt eraan voorbij zonder het op te merken, en een derde vindt het zelfs lelijk.

Maar feit is: smaak is slechts een mening, en een mening is geen feit.

Een mening hebben, een zogenaamd recht op vrije meningsuiting... wat houdt dat uiteindelijk in en waarom zijn mensen er zo aan gehecht?

Zijn we ons er helder van bewust dat elke mening in feite altijd gebaseerd is op vergelijken en tot stand komt door kiezen en oordelen? Maar elke keuze is een bewijs van niet-weten, en elk oordeel sluit de deur voor een oprecht onderzoek naar wat feitelijk – werkelijk – is.

Vrije meningsuiting staat in de zogenaamde ‘vrije wereld’ synoniem voor vrijheid. Maar vragen we ons ooit af hoe meningen tot stand komen? Waarom er zoveel ‘opiniemakers’ actief zijn en waarom bepaalde meningen dan toch als ‘fout’ of onaanvaardbaar worden bestempeld?

Maar wie inziet, helder beseft dat een mening geen feit is, ziet meteen waarom er zoveel waarde aan meningen gehecht wordt: meningen kun je sturen en beïnvloeden, terwijl de werkelijkheid simpelweg is 'wat is'.

Wie waarde hecht aan meningen, hecht geen waarde aan waarheid. Simpelweg omdat wie de waarheid wil zien, alleen waarde hecht aan de feitelijke werkelijkheid.

'Opiniemakers' zijn moderne geloofsverkopers...

Of het nu de moderne goeroe is die zich coach noemt, de man van de kerk, of de politicus van welk systeem dan ook... ze verschillen niet van elkaar. Allen zijn ze verliefd op hun geloof en verkocht – in de letterlijkste zin van het woord – aan hun zelfgecreëerde realiteit.

Geen van hen is geïnteresseerd in de mens of in vrede onder elkaar op aarde... Ze willen de mens tot een volgeling van hun geloof maken én hun realiteit tot werkelijkheid en waarheid verklaren. Om dat te bereiken, zijn ze bereid de mens volledig te

vernietigen, om hem vervolgens naar hun eigen geloof en realiteit weer in elkaar te zetten.

Een wereld vol schoonheid – een onverdeelde, vreedzame wereld – komt nooit tot stand door meningen, geloof, realiteiten... maar door mensen die zien ‘wat is’ en de waarheid ervan beseffen: de werkelijkheid... en de werkelijkheid is dat we in een wereld van realiteiten – de werkelijkheid vervormt door deze te vertalen vanuit meningen en geloof – leven, en op die manier de verdeeldheid en het conflict onder elkaar in stand houden.

Wie bereid is de werkelijkheid onder ogen te zien, ziet dat de wereld niet alleen verdeeld is in naties, politieke systemen en zogenaamde religies... maar dat die verdeeldheid tot diep in de samenleving reikt, zelfs tot in families, en dat zelfs de enkeling binnen in zichzelf verdeeld is.

En als de enkeling zijn eigen verdeeldheden, zijn eigen innerlijke conflicten werkelijk de ruimte geeft om te zijn wat ze zijn, zou hij zien dat ze een voor een

voortkomen uit meningen en geloof... over wat hij wil zijn of juist helemaal niet wil zijn...

... en als jij de enkeling bent, kun je 'Nu' naar alles wat in je opkomt luisteren zonder oordeel, vergelijking, keuze ... zonder een nieuw mening, een nieuw geloof te creëren...

Vraag niet wat dan gebeurt... doe het en misschien ontdek je dan iets totaal nieuws en openbaart de werkelijkheid haar hele schoonheid...

V: Bij het lezen beseftte ik dat de betekenis van ‘het woord is niet het ding waarnaar het verwijst’ veel dieper gaat: de gedachte is niet de werkelijkheid waarover die gedachte denkt, maar een door het denken vervormde realiteit.

N: Dat is een interessante, scherpe observatie. De bron van woorden is het denken; zonder gedachten zijn er geen woorden. Het denken kan niet anders dan het nieuwe — de werkelijkheid — interpreteren via het verleden, in de vorm van kennis en ervaring. Deze interpretatie is de vervorming van de werkelijkheid en het denkbeeld is de realiteit van de denker, die zelf het denken is.

V: Ik vraag me af: als de werkelijkheid ‘wat is’ is, waarom maak je dan nog onderscheid tussen werkelijkheid en waarheid? ‘Waar’ betekent in het Latijn letterlijk ‘wat is’.

N: Precies, werkelijkheid is ‘wat is’, maar de realiteit van de denker is óók ‘wat is’. Voor de onbewuste

denker is zijn realiteit zelfs het enige wat is; het is voor hem zijn werkelijkheid en waarheid.

V: Waarschijnlijk worden die drie woorden daarom in het dagelijks leven zo vaak door elkaar gebruikt. Voor een gelovige is zijn god de enige realiteit, werkelijkheid en waarheid. Maar in feite is die god slechts een door het denken geschapen realiteit. De werkelijkheid is dat die god een denkbeeld is... maar is dat laatste dan niet ook de waarheid?

N: Nee, de waarheid is het geheel te zien en te begrijpen als 'wat is': de realiteit van de gelovige én de werkelijkheid. Als je alleen de werkelijkheid ziet (dat de god een verzinsel is), ontken je de realiteit van de gelovige. Dan zie je helemaal niet het geheel. Integendeel, je schept dan nieuwe verdeeldheid en ontkent de waarheid door de werkelijkheid tot je eigen realiteit te maken. De god van de gelovige bestaat niet werkelijk, maar in de wereld waarin we leven bestaat het denkbeeld van de god wel, en de invloed daarvan is zelfs werkelijkheid. De oorlogen die vanwege goden of ideologieën worden gevoerd — het vermoorden van miljoenen mensen in de naam

van een geloofsovertuiging — die zijn toch werkelijkheid!?

V: Dan is het dus juist om te zeggen dat realiteit, werkelijkheid en waarheid onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn?

N: Ja, je kunt de waarheid niet zien als je de werkelijkheid of de realiteit ontkent. De denkbelden en overtuigingen van mensen zijn hun realiteiten. Misschien maakt een voorbeeld het duidelijker: de soldaat in Rusland gelooft dat hij zijn land moet verdedigen tegen de dreigingen van het Westen. En de soldaat in Nederland gelooft dat de Rus alleen maar wacht op een goede kans om zijn land te overvallen. Beiden leven ze in hun eigen realiteit. De werkelijkheid en de waarheid zien en weten ze niet. De werkelijkheid is dat zij in hun eigen realiteit gevangen zitten en zo verdeeldheid en conflict in stand houden die tot oorlog leiden. De waarheid is het tegelijkertijd zien van die realiteit én die werkelijkheid. Als ze dat zouden doen, zouden ze geen soldaat meer zijn, omdat ze dan zien én weten dat ze zelf de oorzaak van de oorlog zijn.

V: Als we naar het voorbeeld van de soldaat kijken, zien we dat elke uiterlijke crisis haar oorzaak en oorsprong altijd innerlijk heeft en geworteld is in het denken. Kunnen we misschien nog verder gaan en zeggen dat elke innerlijke crisis, verdeeldheid en elk conflict hetzelfde schema volgen? Dat het denken de innerlijke werkelijkheid naar een realiteit vertaalt en de ogen sluit voor de waarheid?

N: Innerlijk en uiterlijk staan niet los van elkaar. Sterker nog: het innerlijke conflict zoekt de oplossing buiten zichzelf. Het denken is helemaal niet geïnteresseerd in het conflict zelf, of in de oplossing ervan; het is geïnteresseerd in een verklaring. Het vraagt naar een ‘waarom’, en als het dat heeft gevonden — of uitgevonden — vecht het daartegen. Maar het geeft geen aandacht aan het conflict zelf.

V: Misschien wordt ook dit aan de hand van een voorbeeld duidelijker: een mens met een trauma zoekt naar de oorzaak, in plaats van ‘wat is’ — de werkelijkheid in de vorm van onrust, kwellende gedachten, angstgevoelens, enzovoort — de ruimte

te geven. Maar de oorzaak ligt in het verleden en dat kan hij niet meer veranderen; dus verandert er ook in het heden niets.

Wij stellen dat er juist iets verandert als hij de werkelijkheid keuzeloos de ruimte geeft!? Met andere woorden: de waarheid beïnvloedt de realiteit en lost deze misschien zelfs helemaal op. Dat is feitelijk wat we bij de soldaat veronderstellen: bij het besef van werkelijkheid en waarheid zou hij geen soldaat meer zijn.

N: Het zoeken naar en het analyseren van de oorzaak houdt het conflict in stand en kan niet tot een echte verandering leiden. Het leidt misschien tot een andere kijk erop, maar het verleden blijft in licht gewijzigde vorm voortbestaan. Pas als de mens beseft dat de werkelijkheid — het ‘Nu’ — losstaat van het verleden en helder ziet dat niet de gebeurtenis uit het verleden invloed op het ‘Nu’ heeft, maar zijn interpretatie – in de vorm van gedachten en daaruit voortkomende emoties – van dat verleden, is hij vrij van zijn zelfgecreëerde realiteit.

V: Die zelfgecreëerde realiteit is uiteindelijk zijn ik-beeld, nietwaar? Maar dan zou iemand kunnen tegenwerpen dat hij niet losstaat van invloeden van buitenaf; de soldaat in Nederland staat immers niet los van de dreiging van de Rus, om bij ons voorbeeld te blijven...

N: Dat kan men tegenwerpen, maar dan heeft diegene helaas helemaal niet begrepen waar we het hier over hebben. Als de soldaat echt helder ziet wat realiteit, wat werkelijkheid en wat waarheid is, blijft hij niet langer hangen in de realiteit. Dan houdt hij geen realiteit meer in stand.

zien én weten ... 3/10

De tafel is door de mens uit een boom gemaakt; ze is heel mooi, maar toch aangetast door het denken en zo beroofd van zijn natuurlijke levendigheid en schoonheid.

De boom, de vogel in zijn vlucht en de hemel zijn geen product van het denken; als je naar ze kijkt zonder dat er een gedachte in je opkomt, zie je wat ware schoonheid is: onvervalst, natuurlijk, één met het leven.

Wat werkelijk blijft, is nooit het ding, de foto, de herinnering... maar alleen de essentie die voor het denken niet toegankelijk was en is... Het denken kan over liefde denken, maar dan is het geen liefde meer. Dan is dat wat je liefde noemt bezoedeld met begeerte, verlangen, lust, genot en wat het denken nog meer in staat is voort te brengen in zijn onophoudelijke streven alles te verwoorden en te vergroten. Maar al dat streven, iets willen worden of bereiken, verkleint alleen maar het 'Nu'... het enige nooit eindigende momentje dat ooit werkelijk

levendig is... Het leven is 'Nu' of nooit; een toekomst bestaat niet!

En zo kan ook inzicht alleen 'Nu' of nooit zijn. Inzicht is geen te bereiken doel; je kunt ze niet verkrijgen door inspanning of door een opeenstapeling van kennis en ervaring. Je kunt ze ook niet vasthouden. Ze is er in een flits, bloeit, sterft en komt opnieuw tot bloei van moment tot moment, zoals het leven zelf.

Het 'Nu' is niet het heden van de tijd; het heden is, net als het verleden en de toekomst, een illusie van het denken. Het 'Nu' is het tijdloze en dus eeuwige moment van het leven. Misbruik het niet om het dode verleden op te roepen en dit 'dode iets' in een niet-bestaande toekomst te projecteren. Werkelijk in het 'Nu' zijn en leven betekent zien én weten wat is, zonder meer.

Iemand vroeg of je weet dat inzicht 'naar binnen kijken' betekent en dat je dus alle antwoorden binnen jezelf vindt. 'Meneer, je ziet iets heel belangrijks over het hoofd: als je beseft dat er maar één geheel is, dan

krijgt 'naar binnen kijken' een heel andere betekenis:
het geheel tot in zijn binnenste doorzien.

Iets trok je aandacht en je keek naar de top van de grootste boom die dicht bij de oever van de vijver staat. Hoog boven zag je, in het vreemde licht van de lentezon, een grote, slanke, zwarte vogel kaarsrecht en bewegingsloos zitten. Hij was zeer waardig en je wist meteen wat het was dat je aandacht trok: zijn gebundelde energie die op geen enkele manier versnipperd was. Hij was één met alles wat er was. Alleen de mens is bijna nooit volledig aanwezig in het 'Nu' en dus nooit één met alles — met het geheel van wat werkelijk is. Hij heeft denkbeelden over van alles en nog wat, maar een denkbeeld is slechts een projectie van een dood verleden naar een toekomst die nooit zal bestaan. De mens leeft in concepten, conclusies en illusies; je zou zelfs kunnen zeggen dat hij helemaal niet leeft, omdat leven volledige aanwezigheid in het 'Nu' vergt.

Kun je dat alles zien — zonder goed- of afkeuring, zonder de verleiding er iets aan te veranderen — en simpelweg zien wat is, het feit? Om het geheel in zijn totaliteit te kunnen zien, moet je de juiste positie

innemen, net als de vogel op zijn hoge tak die voortdurend alles alert waarneemt en in een flits vanuit het ‘Nu’ handelt als dat nodig is.

Als je je te sterk op een deel van het geheel focust, ga je je ermee identificeren. Die identificatie met iets specifiek is de wortel van verdeeldheid, van ‘wij tegen zij’-denken en daarmee van conflict. Als je je echter te ver van het geheel verwijderd, beland je in theorieën en waanvoorstellingen over ‘hoe het zou moeten zijn’ — zaken die niets te maken hebben met de werkelijkheid, met het leven.

‘Niets zijn’ betekent letterlijk ‘niet iets’ zijn; dat wil zeggen: geen ding zijn en geen identificaties hebben. Het is het louter zien van wat is, zonder oordeel en zonder vergelijking, omdat oordelen en vergelijken altijd gebaseerd zijn op kennis — en kennis is per definitie beperkt en oud. ‘Nieuwe kennis’ is een illusie; alle kennis berust immers op denken en tijd, en behoort dus tot het verleden. Het nieuwe ís het leven; zodra je het als kennis archiveert, maak je er een dood ding van.

Later op een bankje laat je de verkenning van de ochtend de revue passeren. Iemand had een mailtje gestuurd: ‘Als ik goed over je teksten nadenk, zie ik dat de beroepen van militair en politicus tegen de mens gericht zijn en een schande voor de maatschappij; ik zou die van de jurist en politiebeambte daar nog aan toe willen voegen. Ben je het daarmee eens?’

Je had voorgesteld dit onderwerp samen te verkennen — niet de vraag of je het ermee eens bent, die op zich betekenisloos is, maar de essentie van de stelling.

‘Waarschijnlijk doelde de vraagsteller op de gemeenschappelijke factor: het uitoefenen van macht over anderen. Het verschuilen in een uniform of achter een positie maakt de daad onpersoonlijk, omdat het uniform of de positie bewust of onbewust als masker wordt gebruikt.’

Staat de soldaat, de politicus of wie dan ook in die positie werkelijk los van de mens, van het menselijke wezen dat hij of zij is? En is machtsuitoefening beperkt tot deze beroepen? Is de interne opsplitsing

tussen beroep en mens niet louter denkwerk, net zoals we de mensen die deze beroepen uitoefenen los van de maatschappij bekijken? Zijn ze geen deel van de samenleving, en wat is de maatschappij uiteindelijk?

‘Terwijl ik naar de vragen luisterde, kwam het begrip bewindspersoon in mij op — de regerende mens in zijn functie. Hier hanteren we officieel het begrip "persoon", en als we naar de oorsprong van dit woord kijken, betekent dit letterlijk: masker of toneelrol. De mens speelt als persoon een rol of draagt een masker; hij of zij is dat niet echt. Hetzelfde geldt voor een uniform: de soldaat of politieagent "trekt letterlijk zijn functie aan" en gebruikt deze als rechtvaardiging dat zijn handelen losstaat van hem als mens.’

Hij of zij maakt zich tot iets, tot een ding. Kan een ding liefhebben of mededogen voelen? Kan een mens die vanuit zijn functie mensen doodt — of uit plezier voor de jacht leeuwen of vossen vermoordt of de natuur vernietigt — naar huis gaan en een liefhebbende vader zijn? Of is het volkomen logisch

dat hij zijn verdraaide wereldbeeld doorgeeft aan zijn kind? Voedt hij het kind niet op vanuit zijn ideologie, vanuit de illusie dat je in je functie iemand anders bent dan de man die thuis zijn kind opvoedt? Heeft het verkeren in denkbeelden het menselijke wezen in hem niet al lang gedood? Is wat dan rondloopt niet allang alleen nog de "persoon" in de letterlijke betekenis: een rol, een masker?

Ik beweer het niet, ik vraag het alleen en stel het ter discussie.

Misschien is er een verschil tussen het masker van de functie en het masker van de echtgenoot, de vader, de minnaar of de buurman. Druist het dragen van een masker en het spelen van een rol niet volledig in tegen het natuurlijke leven?

‘Je vraagt je af of de mens die zich met een functie of een andere rol identificeert, nog wel een levend wezen is. Of wisselt hij of zij alleen nog van de ene naar de andere rol als een toneelspeler, zonder echte identiteit?’

Ik zie het feit dat hij in zijn functie leeft in een realiteit en niet in de werkelijkheid. Hij kan de waarheid ervan

niet meer beseffen, omdat voor hem de rol — de zelfgeënceneerde realiteit — werkelijkheid en waarheid is. Bijgevolg reageert hij op wat is (de werkelijkheid) vanuit de denkbeelden van zijn zelfgeschapen realiteit. Van werkelijk handelen — zien wat is én handelen in één beweging — is nooit sprake. Zijn hele doen en laten is een reactie om de werkelijkheid aan te passen aan zijn eigen realiteit: zijn illusies en denkbeelden. Hij is voortdurend in verzet tegen de werkelijkheid, en dus tegen het leven. Volledig ongeacht of hij nu in functie is of thuis.

‘Als we daarop doorgaan: dan is het niet voldoende om alleen de werkelijkheid te zien, dan is werkelijke verandering pas mogelijk als ik beseft dat de realiteit waarin ik verkeer — persoonlijk en collectief — een illusie is?’

Het perspectief van waaruit je kijkt is cruciaal. Zolang je de realiteit als standpunt inneemt, is het zien van de werkelijkheid onvoldoende; het roept dan alleen weerstand op omdat die werkelijkheid tegen de realiteit indruist. Pas als je jouw realiteit in vraag begint te stellen en je denkbeelden in twijfel trekt,

verliezen ze hun grip. Ze verliezen hun masker en je herkent ze voor wat ze zijn: niet feitelijk, irreëel, idealistisch.

Dit wordt misschien meer duidelijk aan de hand van een voorbeeld. Ik sprak onlangs iemand die veganist is en nu plant — tegenwoordig wordt waarschijnlijk helemaal alles gepland — om kinderen op de wereld te zetten. Hij plant nu al dat zijn kinderen ook veganist moeten worden. Iemand in zijn omgeving stelde dat hij hen hiermee geweld aandoet omdat het onnatuurlijk is. De man was echter van mening dat het óók dwang is als je een kind niet-veganistisch opvoedt. Op mijn vraag waar het verschil ligt — aangezien ze in essentie beiden voorstander zijn van een gewelddadige opvoeding — werd hij boos en somde hij alle pluspunten van het veganisme op. Hij zag niet dat er een derde optie is: het kind in vrijheid laten ontdekken wat juist is.

De mens — in het algemeen — komt niet verder dan het kiezen van een kant, niet begrijpend dat waar keuze is, geen vrijheid bestaat. Het woord "keuzevrijheid" is een waanidee van een verwrongen geest die in onvrijheid verkeert. Zo'n geest is gevangen en uitsluitend geïnteresseerd in meningen

en conclusies, niet in feiten. Voor zijn mening voert hij oorlogen en verwoest hij de wereld en zichzelf; voor de feiten sluit hij zijn ogen.

‘Wat je wilt laten zien, is dat geweld heel diep geworteld is in de mens en de hele samenleving, nietwaar? Dat werpt de vraag op of de mens van nature gewelddadig is, misschien een erfenis van het dier.’

Het is een feit dat de mens altijd gewelddadig heeft geleefd, maar het geweld van de mens verschilt wezenlijk van het geweld van het dier. Een dier gebruikt geweld alleen als het niet anders kan, uit noodzaak om te eten of bij direct gevaar. Geen dier op aarde doodt uit plezier of uit berekening. Dierlijk geweld is puur functioneel, een biologische noodzaak. Menselijk geweld is psychologisch; het komt voort uit denkbeelden en ideologieën die dan bijna dwangmatig verdedigd moeten worden. Dit leidt tot haat tegen degenen die een ander denkbeeld hebben.

De oorzaak van dit levensminachtende geweld is dus niet natuurlijk, maar een product van duizenden jaren

geestelijke conditionering. We geven dit van generatie op generatie door onder mooie woorden als "traditie" en "religie". De enkeling leeft in de illusie een individu te zijn met een eigen brein en eigen gedachten, maar in feite is dat niet zo. Het fysieke brein mag dan van de enkeling zijn, maar het denken is dat niet. Het is een product van de leefomgeving, opvoeding, geloofsovertuigingen en ervaringen; het wordt voortdurend beïnvloed door de wereld om hem heen.

Dit brengt ons terug bij de kern van de bewering. We zien dat de soldaat, de politicus of de agent een product van de samenleving is en er niet buiten staat. Daarmee rechtvaardig ik hun daden niet; integendeel, het laat zien dat wij gezamenlijk een gruwelijke samenleving tot stand hebben gebracht. Met "samenleving" bedoelen we hier niet een specifiek land, maar de hele mensheid op aarde.

‘Als je zegt dat wij die samenleving tot stand hebben gebracht, roept dat bij veel mensen direct weerstand op.’

Als dat zo is, heeft diegene helaas niet begrepen waar we over spreken en blijft hij hangen in denkbbeelden van het individu en "ik versus de anderen". Als je begrijpt dat leven "in relatie staan" betekent, zie je dat niemand een individueel leven heeft. Er is slechts één leven waarvan we deel uitmaken, en elk deel beïnvloedt het geheel. Het geheel is de totaliteit van alle delen; als er één deel verandert, verandert het geheel. Dientengevolge is elk mens, of hij nu wil of niet, absoluut verantwoordelijk voor de hele mensheid en voor het hele leven — simpelweg omdat hij er onlosmakelijk deel van uitmaakt. Wat je doet of laat, werkt in op alles wat is.

‘Wat je doet of laat... waarschijnlijk leggen de meeste mensen veel te sterk de focus op het doen en veronachtzamen ze het laten. Ik bedoel: de wereld zou zeker een betere plek zijn als sommige dingen nooit waren gedaan.’

Dat is zeker niet te ontkennen, maar we moeten echt goed oppassen niet te blijven hangen op het verstandelijke vlak, omdat het dan gewoon een nieuw

ideaal, een nieuw denkbeeld of zelfs een nieuwe ideologie wordt. We raken hier aan de oude wijsheid van het niet-doen, maar helaas wordt dat meestal volledig verkeerd begrepen. Niet-doen betekent niet dat je niets doet; het betekent: reageer niet op de werkelijkheid vanuit denkbeelden, illusies of ideologieën. Het betekent: handel op basis van wat is — de werkelijkheid die het leven zelf is.

Om op die manier te kunnen leven, moet je dat wat we hier hebben besproken met je hele wezen beseffen — sterker nog, je moet dit met je hele wezen zijn. Als je zegt: "Oh, een interessante theorie," dan verandert er niets. Dan is het volledig waardeloos en een verspilling van tijd en energie.

Een lentedag vol pracht en glorie; de eerste van dit jaar. Staande op het kleine maar stevige houten bruggetje, omgeven door in de zon opbloeiende bomen en struiken, luisterde je naar het kabbelen van het riviertje en het gezang en getjilp van waarschijnlijk duizenden vogels die de warmte verwelkomden. Je keek heel aandachtig naar alles om je heen en voelde de zon op je gezicht terwijl je je blik langs de blauwe lucht liet dwalen. De lange, koude en natte winter — hoewel die die ochtend nog voelbaar was — voelde nu al als ververleden tijd en vergeten. Elk levend schepsel was blij met wat er was en bloeide op; zelfs de meeste mensen die je op het wandelpad was tegengekomen.

Op dit bruggetje was je werkelijk alleen in de ware betekenis van dit woord: al-één-zijn. En dat was zo omdat 'jij' er helemaal niet was; tenminste, niet dat wat we gewoonlijk bedoelen als we over onszelf spreken: je ik, je ego, je bewustzijn.

Bewustzijn... wat is dat eigenlijk? Het is het denken dat via het verleden — kennis, ervaring, herinneringen — de werkelijkheid die via de zintuigen binnenkomt, vergelijkt, beoordeelt en vertaalt naar een realiteit. Op die manier ontstaat verdeeldheid. Als je zo naar een boom kijkt en denkt: 'die is mooi', dan wordt dat 'mooi' een vergelijking of een oordeel ten opzichte van een beeld in je hoofd. Dat creëert wanorde. Het is cruciaal om te begrijpen dat dit volledig losstaat van de vraag of het oordeel positief of negatief is.

Wanorde is simpelweg de afwezigheid van orde, niet het tegenovergestelde ervan. Orde is geen toestand die je kunt bereiken of iets waaraan je moet voldoen; het is het zien van elk deel in het geheel, precies zoals het is, zonder enige weerstand. Wanneer je dit volledig beseft, zie je dat de wil om orde te scheppen, de drang om iets te bereiken of het verlangen om iets te veranderen, juist al wanorde is.

Handelen vanuit orde verschilt totaal van reageren vanuit wanorde. Handelen vanuit orde is zien én weten én handelen in één, in zich gesloten beweging.

Reageren vanuit wanorde voltrekt zich in stappen: zien — oordelen — plannen — de planning uitvoeren.

Het is van het hoogste belang de werking van het bewustzijn in zijn totaliteit te beseffen, want dan zie én weet je dat een 'hogere' of 'lager' bewustzijn, of het onderscheid tussen collectief en persoonlijk bewustzijn, louter bedenksels van het bewustzijn zelf zijn. Natuurlijk zijn er verschillende lagen — wat we meestal het onderbewuste noemen — maar in feite is het bewustzijn voortdurend in zijn geheel in werking. Het bepaalt ons doen en laten, althans zolang we onaanachtig zijn; dat wil zeggen: zolang we niet elke gedachte, emotie en elk gevoel waarnemen en de volle ruimte geven.

Het bewustzijn is zijn inhoud. Daarom kun je via het bewustzijn het andere — de staat van bewust zijn — nooit bereiken. Je kunt er voortdurend iets aan toevoegen, meer kennis of ervaring, maar dat is slechts het vullen van de kamer, niet het verlaten ervan. De 'kamer' verlaten is alleen mogelijk via besef en inzicht in het geheel. Dat is uitsluitend mogelijk door aandachtige observatie van 'wat is', zonder

meer — zonder doel, zonder ook maar het geringste verlangen of streven naar resultaat. Op die manier waarnemen is zien én weten, en dat is de handeling die alles verandert. Het is de handeling zonder weg, zelfs zonder weg terug. Zolang je blijft vragen: 'wat is er dan?', ben je er niet, en blijft het onmogelijk om er werkelijk te zijn.

Je was verder gelopen langs het rustig kabbelende riviertje, luisterend naar een ijsvogel. Bijna was je in de val van het willen en streven getrapt, omdat je de ijsvogel zo graag wilde zien. Maar 'wat is' laat zich niet dwingen. Concentratie op iets bepaalds is de vernietiging van ware – altijd onverdeelde – aandacht; maar het mooie is: zodra je dat opmerkt, is er alweer aandacht. Zie je het? Aandacht betekent absoluut en bewust in het 'Nu' zijn, en dat is leven.

Nu zat je op een dode boom bij een kruising van wandelpaden midden in het kleine bos en keek je door de toppen van de bomen recht in de zon, die vanaf een strakblauwe hemel op je neerkeek. Nadat je alles om je heen goed in je had opgenomen, sloot

je je ogen. Opeens hoorde je zwaar hijgende geluiden. Toen je keek, zag je in het prachtige zonlicht een grote, waarschijnlijk al wat oudere hond moeizaam in je richting lopen. Hij kwam je even dag zeggen en keek je heel vriendelijk aan. Er was meteen een band en hij wachtte bij je tot zijn baasje naderde. Zij verontschuldigde zich dat haar hond je lastigviel en zei dat hij veel moeite had met zijn ademhaling. Je antwoordde: 'Dat is dan zo.' Ze keek geïrriteerd, bijna een beetje boos, en liep meteen verder. Haar hond bleef nog even; voor hem waren je onbedacht gekozen woorden geen enkel probleem. Hij was aanwezig met zijn hele intelligentie; hij had zichzelf niet gereduceerd tot louter zijn intellect, zoals zijn baasje. Dit is geen verwijt aan die vrouw, maar een nuchtere observatie. Zij staat hier slechts symbool voor de overgrote meerderheid van de mensen die een deel — het intellect — tot meester over het geheel hebben gemaakt, in plaats van het intellect slechts zijn juiste en evenwichtige plek toe te kennen.

V (V staat niet voor een bepaald persoon, maar voor vraagsteller of vriend, wat in essentie hetzelfde is

omdat je een vraag niet samen serieus kunt onderzoeken als er geen zekere mate van genegenheid is) vroeg, een paar dagen na het gesprek over wat de samenleving uiteindelijk is: 'Als ik dit alles met mijn hele wezen "ben", hoe verhoud ik me dan tot, of communiceer ik met de maatschappij die nog steeds vanuit maskers en geweld opereert? Moet ik me terugtrekken of juist midden in de chaos staan?' Niet onbeleefd bedoeld, maar heel nuchter en eerlijk gezegd: als je deze vraag stelt, 'ben' je het niet. Als je beseft dat jij en de samenleving — of veel juister en belangrijker: het leven — één zijn, dan handel je gewoon vanuit die staat van zijn. Je kunt je niet terugtrekken uit wat je bent. Leven betekent 'in relatie staan'. Als je beseft dat je onlosmakelijk deel van het leven bent, begrijp je dat alles wat je doet, of je je nu terugtrekt in afzondering of niet, invloed heeft op het geheel. Dan beseft je dat 'in relatie staan' niet te reduceren is tot je verhouding met medemensen; of je nu met weinigen of zelfs met niemand omgaat, is van weinig betekenis. Je staat net zozeer in relatie tot de voorbijganger als tot de boom, de vlieg, de lucht of de regendruppel op je raam, en — heel belangrijk — tot je eigen gedachten, emoties en

gevoelens. Elk deel is een onlosmakelijk onderdeel van het geheel; als een deel verandert, verandert het geheel. Als je naar de letterlijke betekenis van het woord relatie kijkt, wordt dat heel helder: 'het ene dat naar het andere verwijst' of 'in verhouding tot elkaar'. Paradoxaal genoeg heeft het denken — het bewustzijn — de werkelijkheid en waarheid van dit belangrijke woord vertaald op basis van zijn in verdeeldheid verkerende realiteit: het maken van een verbinding tussen twee losse dingen, het ene individu met het andere verbinden. Maar er is slechts één levend geheel en er zijn helemaal geen individuen. 'Individu' betekent letterlijk 'on-deel-baar'. Toch kan de mens feitelijk helemaal niet op zichzelf bestaan en is hij dus geen afgescheiden individu, maar een deel van het geheel dat we leven noemen.

Als je dit alles goed volgt, zie je dat er geen echte communicatie tussen mensen kan plaatsvinden zolang zij een bestaan leiden in door het bewustzijn gecreëerde denkbeelden — of is het nauwkeuriger, bijna juister om te zeggen: een bestaan *lijden*? Er staan dan immers denkbeelden tegenover elkaar en geen levende wezens. Van communicatie — letterlijk:

gemeenschappelijk, delen met anderen — is uiteindelijk helemaal geen sprake, evenmin als van een echte relatie. Dat klinkt tegenstrijdig, aangezien we zeiden dat leven 'in relatie staan' betekent, maar vraag je eens af: is er sprake van werkelijk leven als we vanuit dode denkbeelden op elkaar reageren? Het leven is Nu; je kunt het niet ontmoeten in een dood verleden of een niet-bestaande toekomst, de schuilplaatsen van alle ideologieën, theorieën, concepten, enzovoort.

Waarom vraag je 'hoe verhoud ik me dan?' Zie je niet dat dit een verkeerde vraag is die alleen weer naar een nieuw denkbeeld vraagt en niets te maken heeft met het 'Nu', het leven? Zien, zonder meer, is de enige handeling die belangrijk is en die alles verandert. Wil je eigenlijk werkelijk veranderen — heb je daar echt eens bij stilgestaan — of is het lezen van dit alles gewoon een vorm van tijdverdrijf, nieuwsgierigheid in een zogenaamde filosofie of iets dergelijks? Je vraagt 'wat moet ik doen'; begin toch met die vraag, onderzoek het nu meteen. Of kijk naar de boom voor je raam. Zie je de boom echt — met volledige, ongespleten aandacht — of komt er

meteen het woord 'boom' of de soortnaam in je op? Als het woord – en daarmee het beeld – er is, zie je de boom, of waar je ook naar kijkt, niet werkelijk. Zie je ooit je vrouw, vriendin, man of kind werkelijk, met je hele wezen? Met je hele wezen zien is veel meer dan alleen kijken met je ogen; het betekent waarnemen met al je zintuigen, al je energie onvoorwaardelijk aan het Nu geven. Begin toch gewoon met de eerste stap – met volle aandacht zien wat is – en niet met een onbezonnen vraag die je alleen maar wegleidt uit het Nu, de werkelijkheid, het leven.

Het vijvertje baadde, alleen maar heel zachtjes bewegend, in het licht van een gouden middagzon. Vanuit het bankje op de kleine hoogte was het een grote vreugde om dit heerlijke tafereel — dat je nooit nog eens zo zou zien — gade te slaan. Het kleine, prachtige plekje is omgeven door hoge, mooie bomen van diverse soorten die samen een bos vormen dat je altijd in absolute stilte verwelkomt. Vanaf de eerste stap ben je er deel van en als je wilt, staat het je toe het mee te nemen; niet in je handen, maar in je geest, je hele wezen.

Dit mooie plekje is — tenminste als je echt met je hele wezen aandachtig aanwezig bent — een uitnodiging voor meditatie. Die komt vanzelf als jij, de denker, de waarnemer, er niet bent. De denker, de waarnemer, kan meditatie niet uitnodigen; hij moet stilvallen en één worden met de stilte die alles omvat. Vraag nu niet weer ‘hoe?’... Wij — jij en ik, de lezer en de schrijver, tenminste als we samen werkelijk met dezelfde aandacht gelezen en geschreven hebben — hebben dat zo vaak onderkend; misschien is het zo gewoon en simpel dat je het nu over het hoofd ziet.

Observatie, het gadeslaan van wat is zonder dat de denker, de waarnemer ingrijpt als censor die vergelijkt en oordeelt... dat is de vlam die de muur van oude as opbrandt zonder nieuwe as achter te laten. Helaas hunkeren de allermeesten van ons ernaar meer as toe te voegen; zij zien in de dode as de hoogste waarde en zijn bang voor de levende vlam. Om het heel duidelijk te maken: de vlam is het Nu, het leven; de as is het dode verleden en de projectie ervan in een niet-bestaande toekomst.

‘Kan ik nu echt helemaal niets doen om het op te roepen?’ hoor je ze alweer vragen als je dit schrijft. Nee, je kunt niet ‘iets’ doen. Iets doen is richting geven, en richting geven is uitsluiten. Je kunt alleen nietsdoen, wat letterlijk betekent: niet iets (bepaalds, specifiek) doen, maar oplettend en met absoluut onverdeelde aandacht waarnemen wat is. En wat ‘is’, is alles wat er is: het leven in zijn gehele gebeuren.

Maar omdat je blijft vragen, doe toch eens gewoon voor de lol — maar maak er in hemelsnaam geen oefening van — het volgende: ga ontspannen zitten, kijk goed naar alles om je heen zodat je beseft waar je bent en wat er om je heen gebeurt. Als je wilt, kun je dan je ogen zachtjes sluiten; het maakt het

makkelijker omdat je dan niet van buitenaf afgeleid wordt (later kun je het met open ogen doen). Merk op wat je ogen doen: je voelt dat ze voortdurend kleine schokjes maken. Ze blijven kijken — zelfs met gesloten oogleden — naar gedachten, herinneringen of projecties. Dit is de spiegel van je onrustige hersenen. Probeer nu de oogappels heel zachtjes, zonder dwang, volledig onbeweeglijk stil te houden. Let op dat je ze niet op één bepaald punt focust, dat zou alweer dwang zijn; laat ze gewoon rusten en voel dan hoe zij én je hersenen heel stil worden. Kijk wat er met je gedachten gebeurt op het moment dat je ogen fysiek stilstaan. Je zult merken dat het bijna onmogelijk is om een actieve gedachte vast te houden als de ogen niet meebewegen. Maar nogmaals: dwing de ogen niet. Zodra er dwang is, is er conflict, en waar conflict is, is geen stilte, geen meditatie. De kunst is de beweging stop te zetten door zich ervan bewust te worden; het is geen wedstrijd om ze vast te zetten of te meten hoelang je het kunt volhouden.

Als we naar de oorsprong van het woord meditatie kijken, komen we in het Latijn uit bij ‘overpeinzing’ of

‘contemplatie’ en vinden we zelfs een samenhang met ‘genezen’ — een helende werking voor de geest dus. Maar meditatie bestaat in het Oosten al duizenden jaren, lang voordat Latijnse woorden ontstonden. In het Sanskriet is er een woord dat, als je het nauwkeurig vertaalt, ‘absolute aandacht’ betekent. Deze richt zich op de juiste manier van luisteren naar de absolute stilte die niets uitsluit maar alles omvat: de oerklanken van het universum waarin alles tot leven komt.

Heb je ooit eens geluisterd met onverdeelde, absolute aandacht; oftewel naar alle geluiden tegelijkertijd? Absoluut zonder uitsluiting naar de verre vogel, de voorbijrijdende auto, het geritsel van de wind en het geluid van je eigen ademhaling? Zelfs zo absoluut dat er niet eens een gedachte bijkomt zoals ‘dat is een vogel’. Als de gedachte er is, ben je al niet meer aan het luisteren. Probeer het geluid te horen zonder er een naam aan te geven. Doe het niet ‘ooit’ — wat toch al nooit betekent — maar nu, meteen. Wanneer je luistert zonder meer — dat wil zeggen: zonder vergelijking of oordeel in de vorm van gedachten zoals ‘dat is irritant’ of ‘dat is mooi’ — verdwijnt de afstand, de grens tussen de luisteraar en

het geluid. Opeens merk je dan misschien zelfs op dat elk geluid opkomt uit een diepe stilte en daar weer in verdwijnt.

Meditatie was voor de religieuze mens — we gebruiken het woord religieus hier in zijn diepste betekenis: alle energie bundelen om de verdeeldheid schepende essentie van het denken te beseffen en op die manier te ontstijgen; niet in de goedgegelovige (on)zin die het menselijk denken ervan heeft gemaakt — buitengewoon belangrijk. Je vindt het zelfs terug in symbolen en figuren die zo'n zeventienduizend jaar oud zijn, van nog voordat de ons bekende woorden of schriften bestonden. Maar noch het symbool, noch het woord is datgene waarnaar het verwijst. Je moet in meditatie zijn om het te zien.

Toen je het bosje binnenstapte, zat er iemand op het bankje en dus was je het grote rondje om het vijvertje gelopen; het was prachtig om te zien hoe de lente alles tot bloei liet komen. Zelfs sommige mensen die je tegenkwam, schenen ervan in de ban te zijn geraakt en op te leven. Bijna de hele tijd schreeuwde er een baby. Je zag het kind met zijn ouders op de houten steiger. Ze hadden het in een speciale

babystoel op het mooiste plekje gezet — helaas pal in de zon. Als je een beetje gevoelig was en met de baby meeleefde, beseftte je dat de waarschijnlijk goede bedoeling van de ouders het leed van het kindje was. Maar elke goede bedoeling die gebaseerd is op denkbeelden in plaats van op dat wat Nu is — de werkelijkheid, het leven — is misvormd en geen ware liefde. Liefde is nooit vervormd, omdat zij alleen handelt vanuit én in het Nu; anders is het geen liefde. Liefde en leren hebben een wezenlijke gemeenschappelijke factor: zien én weten. Je vermoedt het al: we hebben het niet over leren in de tegenwoordig gangbare betekenis (het opeenstapelen van kennis), maar over leren in de betekenis van een staat van onophoudelijk aandachtig waarnemen van wat is. Kun je samen met je kind de situatie verkennen en vanuit deze verkenning handelen, of zeg je zoals de vader van de baby op de vraag of de felle zon misschien niet een beetje te veel van het goede is: ‘Daar moet hij aan wennen, we zijn buitenmensen’... Is het liefde, medeleven, samenleven als je je kind opvoedt om aan jouw ideaal of wereldbeeld te voldoen? Ik vraag het alleen maar, zonder te beweren dat het zo is of

niet... het is niet belangrijk om 'ja' of 'nee' tegen iets of iemand te zeggen; belangrijk is om zonder doel te verkennen wat is en op die manier tot zien én weten te komen.

~~

De 'nieuwgeboren' veganist liet weer eens van zich horen. Hij was een belezen en gestudeerd man van bijna dertig jaar, sportief in zijn hele verschijning, die sinds ongeveer twee jaar veganist was en nu absoluut geen begrip meer kon opbrengen voor de andere 98% van de mensen die dat niet waren:

'Als je de feiten kent, is er geen andere conclusie. De mens heeft geen dierlijke producten nodig om gezond te leven. Dat is wetenschappelijk bewezen. Een mening kan niet tegen feiten op. Dat is wat er helemaal misgaat als het om de uiting van meningsvrijheid gaat. Als de wetenschap een feit benoemt, moet je daarnaar handelen. Het is verwerpelijk hoe de media met wetenschappers omgaan; ze zetten ze samen met een criticus van een kritische politieke partij in een talkshow en presenteren dat als een uitgewogen discussie. Maar

het is feit tegenover mening. De kijker ziet het als gelijkwaardig, maar de realiteit is dat de ene weet en de ander niet. We moeten de wetenschapper meer waarderen en vertrouwen. Als we dat deden, zouden we bij de belangrijke onderwerpen van onze tijd veel verder zijn: klimaat, integratie en een gezonde veganistische levensstijl.'

Kan een feit voortkomen uit, of gebaseerd zijn op niet-feiten — zoals bij de bestrijding van de zogenaamde klimaatverandering, die voornamelijk op modellen en aannames is gebouwd? Is de wetenschapper op tv 'de wetenschap'?

Vertegenwoordigt hij werkelijk een feit, of zoals ze het zelf noemen alleen de 'wetenschappelijke consensus'? Of is hij misschien zelfs niet meer dan een ideoloog die een zelfgecreëerde realiteit verdedigt en ontkent hij op die manier niet de essentie van wetenschap: twijfel, onderzoek en debat? Is een echt, serieus wetenschappelijk werkend mens bang voor de werkelijkheid? Of anders gevraagd: waarom zoekt hij alleen naar bevestiging van zijn vooraf bepaalde onderzoeksdoel? Heeft serieuze wetenschap een

einddoel, iets dat bewezen moet worden, of kijkt serieuze wetenschap alleen naar wat is?

Je hebt het niet over feiten en niet over wetenschap, maar over een ideologie als je alleen in één richting zoekt en de punten over het hoofd ziet die tegen deze richting spreken. Nog duidelijker wordt dit als je begint de criticus weg te zetten als niet-wetend of zelfs gevaarlijk. Weet je eigenlijk wat een echte criticus is, wat het woord criticus letterlijk betekent? Iemand die in staat is te onderscheiden, die ziet wat is en vanuit dat inzicht handelt. Een ware criticus volgt dus geen ideologie, geen denkbeeld, maar is alleen bezig met de feiten van het geheel. En dus is er geen keuze. Een ideoloog is het volstrekte tegendeel, letterlijk: 'een mens die een concept in zijn hoofd heeft'. Hij kan niet anders dan verdeeldheid en conflict in de wereld brengen. Als je achter hem aanloopt, word je deel van de ideologie en leid je een bestaan in verwarring; verwarring tussen werkelijkheid — wat is — en realiteit — de werkelijkheid bekeken vanuit concepten en denkbeelden.

De stam van het woord ideologie is oeroud. Je vindt zijn wortels in het Latijn en in het mooie woordje ‘idee’, dat letterlijk ‘iets gezien hebben’, ‘inzicht krijgen’ en ‘zien is weten’ betekent. Het heeft aldus helemaal niets te maken met wat wij er in de loop van de tijd van gemaakt hebben. In het Sanskriet zijn dezelfde verwijzingen en zelfs een link naar wijsheid te vinden. In zijn diepste oorsprong had ‘een idee hebben’ niets gemeen met verdeeldheid en conflict tussen wat is en een beeld in je hoofd over hoe het moet zijn, maar met inzicht in het Nu, in het leven. Echt een idee van iets hebben is een onverdeelde, voortdurende beweging in het Nu: zien én weten én handelen zijn onlosmakelijk één. De ideoloog — dit woord ontstond pas rond 1800 — heeft er meer en meer een abstractie van gemaakt. Zijn handelen is in feite geen actie voortkomend uit de werkelijkheid, maar een reactie vanuit een denkbeeld op de werkelijkheid.

Waarom volg je een ideologie? Besef je dat je op die manier het bestaan van een tweedehands mens leidt? Denk je dat jouw ideologie beter is dan welke andere dan ook? Zie je niet dat ze in essentie

allemaal hetzelfde zijn: verdeeldheid zaaiende dogma's die niets te maken hebben met de werkelijkheid, voortkomend uit verwrongen geesten die in abstracties verkeren en beweren dat alleen zij het juiste antwoord hebben? Of je nu aan de ideologie vervallen bent van een kerk — welke dan ook — of aan die van de communist, de woke klimaatdrammer of de nieuwste goeroe: het maakt geen verschil. Zolang je een volgeling bent van welke ideologie dan ook, houd je de oorzaak van het kwaad en de pijn van de wereld in stand. Het is helemaal jouw eigen verantwoordelijkheid het nooit veranderende mechanisme te beseffen en zo te voorzien, en op die manier ervan vrij te zijn.

Wil je de kinderen van de wereld echt beletten zelf te zien wat werkelijk is? Wil je ze vanaf de eerste dag het bruisende leven ontnemen en ze tot blinde volgelingen van een dood denkbeeld maken? Zie je niet dat het in essentie hetzelfde is of je ze nu tot veganist of anti-veganist opvoedt, of je ze leert dat er een god bestaat of dat er helemaal geen god bestaat? Heb je zo weinig vertrouwen in de kinderen van de wereld dat je bang bent dat ze onmenselijke

worden als ze geen richting krijgen? En zie je dan niet iets essentieels over het hoofd: het feit dat we al duizenden jaren in een onmenselijke, op ideologieën gebaseerde wereld vol wreedheid, haat en geweld leven?

Terug in de auto was je opeens toch blij dat het zo goed afgelopen en voorbij was: je ontmoeting met de jongens bij de parkbank, nog maar enkele minuten geleden. Plotseling was je je er helder van bewust dat het snel uit de hand had kunnen lopen. Dit bewustzijn kwam echter voort uit het intellect dat terugkeek op wat was – heel anders dan de werkende intelligentie, die staat van puur bewust zijn in het Nu, die tijdens het gebeuren zelf aanwezig was. Het intellect kan zich de werking van de intelligentie later voor ogen halen, maar op het moment van werkende intelligentie moet het zwijgen. Anders is er geen sprake van intelligentie.

Intelligentie is zien én weten in één beweging, zonder de tussenstap van intellectuele interpretatie. Intelligentie is actie in het Nu en gebruikt het intellect alleen om de woorden te formuleren die je spreekt, maar zonder dat die woorden door het intellect zelf worden gefilterd of gevormd. Het intellect op zichzelf is nooit werkelijk in het Nu, in het enig echt bestaande ogenblik van het leven. Het gebruikt het

Nu – dit heilige ogenblik – slechts om het vorige ogenblik te vertalen op basis van kennis en ervaring uit een voorbij verleden, om dit vervolgens in het volgende ogenblik als reactie te uiten.

We gebruiken hier bewust het woord ‘actie’ wanneer we spreken over het doen en laten in een staat van intelligentie, en ‘re-actie’ wanneer het doen en laten voortkomt uit het intellect. Zo zie je meteen heel helder het verschil: actie betekent letterlijk ‘één handeling’ – dus zonder tussenkomst van tijd/denken. Het voorvoegsel ‘re-’ maakt het letterlijk tot ‘terug-handeling’. Hoe leef je: reageer je vanuit het dode verleden of beweeg je mee met het stromende leven? Besef je de diepte van deze vraag? Het is geen vraag die je zomaar kunt beantwoorden. Uiteindelijk kom je erachter dat er nooit een afsluitend antwoord bestaat. Je kunt de vraag alleen van ogenblik tot ogenblik benaderen in een staat van zelf-bewust-zijn – in de letterlijke zin: je zelf bewust zijn van je eigen doen en laten. Niet achteraf, maar in elk ogenblik opnieuw. Zelfwaarneming – of zelfobservatie – is van veel meer belang en waarde dan zelfkennis. Wat heb je aan kennis over een dood verleden? Is het niet veel belangrijker te zien én te

weten wie je bent – Nu – dan wie je was één minuut of tien jaar geleden, of volgens het beeld dat je daarvan construeert en ‘ik’ noemt?

Wat was er eigenlijk gebeurd? Je zat op een mooi houten bankje en keek naar het water van het prachtige vijvertje, waarin de gouden middagzon zich glinsterend weerspiegelde. Diezelfde zon scheen vanaf een strak helderblauwe, wolkenloze hemel op alles neer, voor iedereen – zonder enige voorkeur. Langs de oever naderde luidruchtig een groep jongens. Je nam het waar, meer niet. Opeens kwam een jongen – misschien zeventien jaar oud, slank, gekleed in korte broek en shirt, met een bierflesje in zijn hand dat zeker niet het eerste van die dag was – op je af. Hij liet zich met een brutaal gebaar naast je op de bank vallen, zei iets en keek je provocerend aan.

Je vroeg rustig: “Wat zei je?” – niet uit berekening of keuze, maar gewoon omdat je het echt niet had verstaan. De jongen keek geïrriteerd en je merkte dat de anderen vanaf een afstand verwachtingsvol toekeken. Hij was uit zijn verhaal en vroeg op een veel minder provocerende toon of je geen Nederlands

begreep. Je antwoordde dat je naar al het mooie aan het kijken was en dat dit je volledige aandacht opeiste. Hij keek met een dwalende blik over het tafereel dat voor jullie lag, alsof hij het nu pas werkelijk zag, en vroeg of je hier vaak kwam zitten. Er ontwikkelde zich een – niet eens onsympathiek – gesprek. Zijn vrienden kwamen nu dicht voor het bankje staan en vroegen hem wat er aan de hand was. Het was duidelijk dat ze iets heel anders hadden verwacht en ze kregen bijna ruzie onderling. Je vroeg wat ze eigenlijk aan het doen waren. Ze vertelden dat het de eerste dag van hun examenvakantie was. Opeens vroeg er één of je ook een biertje wilde meedrinken en wees naar een plekje waar je dan mee naartoe moest lopen. Je bedankte vriendelijk en ze liepen terug in de richting waar ze vandaan waren gekomen. Je bleef nog even zitten en liep daarna terug naar de auto.

Zelf-bewust-zijn (zelfobservatie) is alleen mogelijk in een werkelijk ongespleten staat van zijn, dat wil zeggen: in absolute aandacht voor ‘wat is’, van ogenblik tot ogenblik. En dat ‘wat is’ omvat alles wat je ziet, hoort en waarneemt om je heen, evenals alles

wat in je opkomt via gedachten, emoties en gevoelens. Binnen en buiten staan niet los van elkaar; sterker nog, ze zijn één onlosmakelijke, nooit eindigende beweging.

Let je er ooit werkelijk aandachtig op hoe je door het leven beweegt? Niet alleen fysiek, maar vooral mentaal? Hoe loop je door een onrustige straat, een prachtig park of op weg naar het kantoor van je baas? Creëer je vooraf al een beeld, een verwachting of een voorgevoel van wat je te wachten staat? Als je dat beeld meedraagt, ben je nooit alleen op je pad – in de diepste zin van het woord: al-één-zijn. En als je dat niet bent, zie je nooit iets zoals het werkelijk is. Dan kijk je naar het leven met ogen die vertroebeld zijn door het dode verleden. Omdat binnen en buiten één beweging zijn, wordt de buitenwereld onvermijdelijk een weerspiegeling van je innerlijke staat. Dat is geen theorie, maar een feit. Elk denkbeeld – of het nu positief of negatief is – is verzet tegen ‘wat is’, tegen de werkelijkheid die het leven zelf is.

We hebben het hier niet over gedachten die op magische wijze een realiteit creëren, maar over het

simpele feit dat wat je in de buitenwereld ziet, en hoe die wereld op je reageert, diepgaand beïnvloed wordt door je innerlijke gesteldheid. Innerlijk verzet tegen ‘wat is’, in de vorm van een denkbeeld over hoe het zou moeten zijn, schept verdeeldheid en een ‘ik’ dat afgescheiden door de wereld loopt in plaats van in al-één-zijn met het geheel mee te stromen.

Kun je zonder ‘ik’-beeld door de wereld, met het leven meestromen? De vraag is heel serieus en raakt de essentie die nodig is voor een werkelijk harmonieuze levenswijze. Een lichaam dat ontspannen en zonder verzet beweegt, straalt iets anders uit dan een lichaam dat via het denken permanent op alert, bang, vergelijkend of veroordelend wordt gehouden. Als er maar één iemand is – jij – die werkelijk geen verzet meer heeft tegen ‘wat is’, verandert de frequentie van elke situatie of relatie volledig. Niet omdat de buitenwereld opeens paradijselijk wordt, maar omdat je zelf niet langer meewerkt aan de spiraal van verdeeldheid en conflict. Je voedt die spiraal niet meer met gedachten, emoties en de daaruit voortkomende reacties. Er is geen angst, anticipatie of oordeel meer.

Het denken, het intellect, vraagt zich af: kan ik deze onbevangenheid creëren of aanleren? Zie je dat juist die vraag al verdeeldheid schept tussen ‘wat is’ (dat je niet onbevangen bent) en wat je graag zou willen zijn? Het deel – het intellect – vraagt zich af of het het geheel – de intelligentie – in zijn beperkte ruimte kan binnenhalen. Het onbeperkte kan niet in de ruimte van het beperkte wonen; het kan het beperkte alleen omvatten wanneer het beperkte zijn weerstand opgeeft en zich niet langer afsluit. Wanneer het beperkte – het denken, het intellect – zijn eigen beperking volledig doorziet en door absoluut inzicht in zijn eigen werkwijze stilvalt, is het gebeurd. Dan kan de intelligentie tot volle bloei en actie komen.

Vanzelfsprekend vergt deze absoluut bewuste staat van zijn veel energie, maar die energie is er eenvoudigweg omdat je haar niet langer verspilt aan het onophoudelijk interpreteren van de werkelijkheid via denkbeelden. Je ziet én weet, zonder meer. Het ‘én’ gebruiken we hier om duidelijk te maken dat het één absolute, ongespleten beweging is.

Heeft je doen en laten een reden? Dan is het geen actie, maar een re-actie vanuit een denkbeeld. Het gebruik van 'doen en laten' in plaats van 'handelen' maakt duidelijk dat het bij handelen niet alleen gaat om wat je doet, maar evenzeer – en vaak is dat zelfs belangrijker – om wat je niet doet.

Zelf-bewust-zijn... Kijk Nu – natuurlijk alleen als je werkelijk geïnteresseerd bent – eens goed naar jezelf: ben je je er helder van bewust wat je uitstraalt? Niet via de uiterlijkheid van het lichaam, maar vanuit je energie, je innerlijke gesteldheid? Beweeg je je tegen het leven – vanuit een denkbeeld van hoe het moet of hoort te zijn – of stroom je gewoon mee?

Duizenden regendruppels dansten op het raam. Het was donker in de kamer; alleen het matte, eenzame licht van de straatlantaarn liet de schaduwen opgetogen en uitgelaten, in het ritme van de stormachtige wind, door de kamer bewegen. De grote blauwe ceder was nu één onophoudelijke beweging, en je leefde mee met haar en de eekhoorn die in haar kroon zijn thuis had gevonden. In het prachtige ochtendlicht van deze dag — dat nog geen schaduw droeg van de naderende storm — zag je hem op het dak zitten, nieuwsgierig om zich heen kijkend, voordat hij vlug in ‘zijn’ boom verdween. Even later kwam hij beneden weer tevoorschijn om voer op te rapen en naar zijn nest te brengen.

Het was mooi om dit alles gade te slaan — mooi in de zuiverste zin van het woord, zonder dat ‘mooi’ het tegendeel wordt van lelijk...

Schaduwen... Noch zijn ze het lichaam dat hen voortbrengt, noch staan ze los ervan. Ze zijn niet het lichaam, niet de beweging en niet het licht dat ze levendig en op zichzelf staand doet lijken... Uiteindelijk behoren ze tot het lichaam zelf, ook al is het lichaam zich er niet van bewust. Zonder lichaam bestaat er geen schaduw.

Net als de schaduw van het lichaam is de schaduw van het bewustzijn onlosmakelijk deel van het bewustzijn zelf.

Iemand vroeg: Als je stelt dat mensen bang zijn voor de “levende vlam” en de voorkeur geven aan de “dode as”, op welke manier moet bewustzijnsontwikkeling dan plaatsvinden om de “levende vlam” te kunnen benaderen?

Is dat de juiste vraag om een antwoord te vinden? Maakt zij niet van begin af aan een juist antwoord onmogelijk, omdat zij al uitgaat van de veronderstelling dat er een ontwikkeling van het bewustzijn nodig is? Zie je dat het een verkeerde

vraag is — niet omdat je haar niet zou mogen stellen, maar omdat zij sturend en daardoor onvrij is, en je belemmert om helder te zien?

Wat is uiteindelijk het bewustzijn? Het bewustzijn is zijn inhoud en de inhoud is het bewustzijn: een denkkebeuren dat vanuit een dood verleden een 'ik'-beeld schept en dit een naam geeft. De “dode as” is het bewustzijn dat met zichzelf bezig is en zich op die manier in stand houdt.

Het woord “ontwikkeling” kent een boeiende geschiedenis. Waar de oorspronkelijke betekenis “onthullen, uitpakken, openbaren” was, verwijst het tegenwoordig naar een geleidelijke verandering of voortgang van een lager naar een hoger niveau. Klaarblijkelijk versterkt een benadering volgens de hedendaagse definitie het bewustzijn slechts en maakt de mens er niet van vrij om het zich voortdurend vernieuwende leven door dode — vergelijkende, oordelende, verlangende — ogen te bekijken.

Maar is een benadering vanuit de oorspronkelijke betekenis — het doen van schaduwwerk, zoals het

vaak genoemd wordt, wat inhoudt dat je de lagen van conditionering en overtuigingen afpelt om tot de kern te komen — werkelijk het juiste pad naar de ‘levende vlam’? Wat zou de kern van het bewustzijn zijn? Ongetwijfeld bewustzijn, nietwaar!? De ‘levende vlam’ kun je niet benaderen via welk pad van het bewustzijn dan ook, simpelweg omdat er geen pad naartoe bestaat. De ‘levende vlam’ is de vernietiging van het bewustzijn in een staat van puur bewust zijn in het Nu.

Bewustzijn is totaal iets anders dan bewust zijn (in twee woorden geschreven). Bewustzijn is een beweging van het denken binnen de tijd, vanuit een kern, en heeft dus altijd een uitgangspunt. Wat je ook doet en hoe belangrijk je het ook maakt, het blijft altijd geworteld in het verleden en is dienovereenkomstig onvrij en beperkt. Van bewust zijn is alleen sprake wanneer je absoluut in het Nu — het enige werkelijk bestaande moment van het leven — bent. En vanzelfsprekend is dat uitsluitend mogelijk wanneer het bewustzijn stilvalt, zodat tijd én denken het waarnemen – het helder zien van ‘wat is’

— niet langer vanuit het dode verleden kleuren en vervormen.

De cruciale vraag luidt: kan het bewustzijn zich in een staat van bewust zijn gewaarworden van zijn eigen essentie? Niet dat een deel van het bewustzijn een ander deel analyseert, maar dat het zich geheel gewaarwordt van zijn eigen werkwijze en begrenzingsen... en aldus beseft dat alle verdelingen in lager of hoger bewustzijn, schaduwen en welke namen het ook verzint, zijn eigen creaties zijn. Dat er in werkelijkheid slechts één bewustzijn bestaat dat zichzelf in stand houdt en versterkt.

~~

In deze samenhang kwamen ook de volgende vragen op:

“Is bewustwording misschien een beter woord?” ...
Zie je niet dat “wording” eveneens denken én tijd is?
Een beweging van het bewustzijn binnen het
bewustzijn, of — als je zo wilt — een truc van het

bewustzijn om zichzelf in stand te houden? Zonder tijd en denken bestaat er geen bewustzijn, geen “ik” dat iets wil worden... Het verschil tussen worden en zijn is dat zijn tijdloos is en dus een vonkje van het eeuwige, van het heilige...

“Mijn bewustzijn is al mijn concepten, identiteiten en ‘ismen’. Als ik die loslaat, wie blijft er dan over?” ... Vraagt en verlangt het bewustzijn daarmee niet gewoon om een nieuwe of betere versie van bewustzijn?

“Als ik geen ideologie volg, hoe handel ik dan nog in een wereld die om keuzes vraagt?” ... Vraagt de wereld werkelijk om keuze, of vraagt een bewustzijn dat vanuit denkbeelden, vanuit het verleden — de ‘dode as’ — naar het Nu - de ‘levende vlam’ - kijkt? Is keuze niet al een teken van een geest die in verwarring verkeert? Wanneer je helder ziet wat is, handel je spontaan... dan is er actie en geen reactie... dan bén jij de ‘levende vlam’...

Je was gaan liggen, in de namiddag, zonder reden, zonder noodzaak. Als je je ogen sloot, was er – volkomen onverwacht – ‘het Andere’: één eindeloze beweging van en in licht, in letterlijk beide betekenissen tegelijk. Ruimte en tijd waren weg, en daarmee ook je ‘ik’.

Je ‘ik’-wereldje bestaat alleen in tijd/ruimte – dat wil zeggen: in het denken. Ben je je daarvan werkelijk helder bewust?

Ben je bang voor de dood, dan weet je niet wat leven uiteindelijk is. Leven en dood zijn één beweging. Wanneer je werkelijk leeft, is de dood van ogenblik tot ogenblik voortdurend aanwezig; anders is het een ontkenning van het leven.

De dood is de stilte tussen de ogenblikken, de vlam die al het voorbije volledig wegvaagt zonder ook maar één spoor van as achter te laten. Hij – de dood – is net zo essentieel als de stilte tussen twee klanken in een volmaakte melodie. Je hoort die stilte niet, maar ze is absoluut noodzakelijk; zonder haar zijn er geen klanken, geen gevoel, geen liefde.

De stilte van de dood is niet ‘het Andere’, maar vloeit eruit voort, zoals alles uit haar voortkomt, in haar bloeit en sterft. ‘Het Andere’ is de stilte van een andere dimensie: de diepe, naamloze oerstilte waarin alles geboren wordt en beweegt in één absolute, ongescheiden en tijdloze stroom.

Alles wat we doen is zo oneindig klein, bijna betekenisloos en toch ‘moet’ het gedaan worden. Net zoals een waterdruppeltje met de rivier mee moet gaan om de rivier te zijn, moet alles levende meegaan met het Leven. Er is alleen één Leven. Weet je wat al-één-zijn is?

Het ene druppeltje... wat maakt het uit voor de rivier, denk je misschien, maar zonder het druppeltje is er

geen rivier. Het meebewegen in absolute harmonie is het geheim, het mysterie, of hoe je het ook wilt noemen.

Is het dat stille, soms waarschijnlijk zelfs onbewuste heimwee naar ‘het Andere’ dat mensen maakt tot wie ze zijn? Bijna niemand ziet het, omdat het zo onschuldig en teder is en tegelijk overweldigend – net als het druppeltje in de rivier. Heb je daar werkelijk ooit eens met volle aandacht naar gekeken?

Maar wat zijn woorden? Net als symbolen en alles wat daaruit voortkomt, zijn ze volledig overbodig als ‘het Andere’ er is – werkelijk is.

“De geest kan overal naartoe” is een veelgehoord gezegde. Toch zien de meeste mensen over het hoofd dat ze daarmee uiteindelijk alleen het denken – het verstand is niet de hele geest – in al zijn onrustigheid en streven bedoelen. Wanneer het verstand zich afscheidt van de geest, zit het gevangen in zijn eigen gecreëerde gedachtenwereldje, opgebouwd uit de as van een voorbij verleden – dat alleen nog bestaat omdat het

verstand de ware schoonheid van de dood ontkent. En het projecteert vanuit deze as een niet-bestaande illusie die het 'toekomst' noemt – die dan natuurlijk niets anders kan zijn dan een herhaling van het verleden in licht gewijzigde vorm.

Het denken – het verstand – is het druppeltje dat weigert mee te stromen met de rivier, dat aan de oever zijn bestaan lijdt en daar langzaam verdort.

Alleen als het verstand tot inzicht komt en werkelijk ziet én weet dat het hele 'ik'-wereldje slechts een zelfgeschapen constructie is en daardoor zonder dwang absoluut stilvalt, is het één met de geest. Dan wil het nergens meer naartoe. Het is er allang.

Het lichaam lag ontspannen en uitgerust, omdat het verstand geen energie opeiste of verspilde.

Tot in de namiddag van deze dag was het de afgelopen veertien dagen ononderbroken grijs weer geweest en had het bijna dagelijks geregend; opeens was er de zon en ze scheen van een strakblauwe hemel. Er dreven heel weinig grote, witte wolken. Ze leken op bergen met lichtgevulde toppen en het was een vreugde om naar al dit te kijken. De bomen, het grasveldje en de lange rij rododendronstruiken erachter met hun vele grote, kleurrijke bloemen schenen op te leven en dezelfde vreugde te voelen, net als de enkele zwartgrijze kraai die op het grasveld voedsel oppikte en zich verder niets van je aantrok. Op het pad lagen twee bloemen van de rododendron. Hun rode kleur was nog heel intens en ze leken nog vol leven; het zou niet lang duren voordat ze zouden verdorren. Je vroeg je af hoe ze op het pad waren beland. Je wist het niet. Je zag ze en voelde, leefde met ze mee in dit momentje van aandacht.

Meeleven, meevoelen met de mooie, dode bloem of de vrolijke kraai of de waardige boom – wat iets volledig anders is dan medelijden, dat altijd hand in

hand gaat met sentiment voortkomend uit emotie geboren uit een denkbeeld dat de werkelijkheid ontkent – is de essentie van liefde én vrede én dood én leven. Het is zien én weten, zonder meer. Als er een van ontbreekt, sta je los van het geheel dat we leven noemen. Meeleven is aandacht hebben voor het geheel, niet voor een deel van het geheel. Meeleven alleen met je naaste en het tegelijk neerkijken op de vreemde, of onverschillig zijn tegenover de dode bloem, is de ontkenning van meeleven. Meeleven is absoluut, of helemaal niet bestaand. Meeleven betekent niet instemmen met een of andere mening, zienswijze, ideologie of wat dan ook, maar gewoon zien én weten van ‘wat is’, van de feiten, zonder meer. Het is zuivere voeling voor het leven.

Bij de vijver zat je op een van de nieuwe houten stoelen in de schaduw van de grote kastanje en keek over het water, naar al de pracht van het eilandje dat in de avondzon, in licht en ontelbare tinten groen, stil en vredig en vol leven was. Niets herinnerde aan de lange regentijd; ze was een dood en al lang vergeten verleden, ook al was ze pas een paar uurtjes geleden

geëindigd. Ze was van geen betekenis meer omdat je er – net als al de natuur om je heen – geen betekenis, geen gedachte en geen emotie meer aan gaf. Je zat gewoon te kijken en na een tijdje had je het gevoel dat het gezang van de vogels luider en vrolijker was geworden en de kleuren intenser waren, en alles heel dicht bij je was – of, nauwkeuriger gezegd, er helemaal geen scheiding meer was. Jij was niet meer de waarnemer die naar iets keek, jij was de waarneming die zichzelf waarnam. ... En als je wilde, kon je je afvragen of er echt buiten jou een verandering had plaatsgevonden, of dat je luisteren, zien en voelen nu van een heel andere kwaliteit was omdat je geest niet meer afgeleid en in beslag genomen was door het gekwetter van het denken, dat nu geen kringetjes meer draaide in zijn eigen gedachtenwereldje. Maar was dat echt een vraag? Is er echt een buiten en een binnen; een buitenwereld en een innerlijke wereld, of is dat alleen een denkbeeld van een in denken gevangen en dus onvrije geest? Al die gedachten waren er gelukkig niet... er was alleen de bruisende levendigheid van een absoluut lege geest... die zag én wist.

V: Stel je voor, ik kwam iemand tegen die zei dat je een gevaarlijke man bent, omdat je alles wat bestaand is wilt neerhalen. Hij gebruikte zelf het woord ‘vernietigen’.

N: Hij heeft gelijk. Wat we zeggen is heel gevaarlijk voor mensen die in illusies willen leven, die willen geloven in plaats van zien én weten. Zien én weten is de dood van geloven, wensen en hopen; van al die dingen die niets met werkelijkheid en waarheid te maken hebben.

Alleen met dat “willen” heeft hij het mis. We willen niemand overtuigen. Wat we wél doen, is opmerkzaam maken en iedereen uitnodigen dit alles zelf te verkennen en te onderzoeken. Wat hij of zij ermee doet, is aan diegene zelf.

V: ‘Het andere’... ik denk dat het goed is om daarmee te beginnen. Het is geen doel dat bereikt kan worden; er bestaat geen oefening of methode om het op te roepen. Maar ik vind het belangrijk om ook duidelijk te zeggen dat het niet iets mysterieus of

geheimzinnigs is. Maar dan rijst natuurlijk meteen de vraag: wat is het uiteindelijk wél?

N: Precies, we beschrijven alleen 'wat is' – feiten dus, geen verbeeldingen. En we wijzen erop: de beschrijvingen zijn alleen maar woorden die naar iets wijzen; ze zijn nooit het beschrevene zelf. 'Het andere' is er als al het andere – alle ver-beeld-ingen – er niet zijn. Je kunt het ervaren, maar niet als een ervaring opslaan die je onder woorden kunt brengen. Het laat een spoor achter in je geheugen en brein, maar is voor het denken niet grijpbaar. Dat wil zeggen: het dient zich aan als het denken stilvalt; als er niets is dan de absolute stilte van een lege geest die in hoogste mate sensitief, alert en wakker is, maar helemaal niet bezig is met zichzelf. Anders gezegd: als het 'ik' er niet is en je dus één bent met alles.

In deze toestand registreert het brein rechtstreeks. Dat wil zeggen: zonder dat wat je waarneemt door de filter van het denken loopt en het denken er op die manier een — door ervaring en kennis uit het verleden — besmet en vervormd beeld van maakt. En precies daarom kan het denken het ook niet reproduceren. Het nieuwe, het onmetelijke is voor het

denken niet vatbaar. Het meetbare kan het onmetelijke niet omvatten. Het onmetelijke kan het meetbare wél gebruiken.

Het denken werkt alleen vanuit en in beelden. Dat is zijn beperking, en dit ten volle, werkelijk beseffen is de cruciale stap die alles verandert. Daarom zeggen we ook dat de eerste stap de laatste stap is. Wanneer het denken absoluut beseft dat wat het zo graag wil bereiken niet te bereiken is, valt het stil en verkeert de geest in een heel andere dimensie.

Niemand kan je ernaartoe leiden. We kunnen er alleen op wijzen dat het bestaat; niet als een vaststaand iets, maar als iets dat zich voortdurend vernieuwt en voor het denken onbekend is.

V: Je kunt een ander het raam laten zien, maar hij moet het zelf schoonmaken en erdoorheen kijken om te zien.

N: Nee, hij moet het stukslaan. Zolang het raam er nog is, is er nog steeds verdeeldheid: het 'ik' dat naar iets kijkt. Zie je dit belangrijke verschil? De schoonheid van de vernietiging die liefde én dood én

leven is? Ze zijn niet te scheiden. Als er één ontbreekt of ontkend wordt, is het niet gebeurd.

V: De totale vernietiging van het 'ik'... ik geloof dat dit het cruciale punt is waar mensen bang voor zijn, waarom ze wat je zegt als gevaarlijk beschouwen. En volgens mij is er een belangrijke nuance die we duidelijk moeten maken: het fysieke 'ik' – het lichaam, het brein inclusief de geest – en het psychologische 'ik'-beeld – het denken dat in het brein plaatsvindt, maar niet het brein of de geest zelf is.

N: Heel juist. Natuurlijk word je niet fysiek of lichamelijk één met alles – gelukkig maar niet. Alles draait om het diepe besef dat het 'ik'-beeld het dode verleden is, een illusie van het denken die in stand gehouden wordt dóór het denken en op die manier verdeeldheid schept. Eenvoudig leven draait niet om het verloochenen van je bezit of je afsluiten van de samenleving in een klooster, maar om één-zijn met het leven, in het diepe besef van het feit dat er maar één leven bestaat waar je onlosmakelijk één mee bent. Niet verbonden – dat woord staat voor twee

delen die samengevoegd worden – maar onlosmakelijk één-zijn.

Een tijdje geleden vroeg iemand me of het niet tekortschiet als ik zeg 'je bent het leven' en vroeg wat er dan is met de zon, de verre ster aan de avondhemel of het hele universum. Ik vroeg hem: 'Meneer, ik zei "jij bent het leven"... houdt dit op zichzelf een begrenzing in? Of ontstaat de begrenzing pas door je denkbeeld, dat het leven probeert in te perken tot "leven op aarde" of wat dan ook? Maar leven, in zijn ware, diepste zin, is de totale beweging van het bestaan zelf. En deze beweging heeft noch grens, noch maat.' Ik vertel het hier omdat het ons goed laat zien hoe vaag de grens is tussen werkelijk zien én weten, en het kijken vanuit een denkbeeld dat alleen maar gelooft te zien.

V: Met 'zien én weten' bedoel je het handelen vanuit intelligentie die ongespleten is en die van het intellect, het denken, alleen werktuiglijk gebruikmaakt. Volgens mij is het belangrijk om duidelijk te maken dat dit geen afwijzen, neerhalen of kleineren van het denken is.

N: Precies. We zeggen niet dat het goed of slecht is, we wijzen het ook helemaal niet af. Integendeel, we zien het als een briljant en belangrijk werktuig van de geest. Waar we wél heel duidelijk over zijn, is dat het helder zijn eigen werkwijze en functie moet beseffen, zodat de geest vrij en onbeperkt te werk kan gaan. In het Nu leven – dus met volledige aandacht aanwezig zijn – betekent niet dat je geen herinneringen meer hebt, maar dat de herinnering, kennis en ervaring het Nu niet overschaduwden; dat je helder ziet wat ís, vrij van het verleden.

V: Volgens mij is het uiteindelijke probleem van naar het Nu kijken door de ogen van het verleden niet eens puur de herinnering op zich, maar de daarmee verbonden of toegevoegde emotie. Het gebeuren is al lang voorbij, maar de emotie van destijds houd ik in leven.

N: Als kind wordt iemand door een hond gebeten en sindsdien roept het zien van welke hond dan ook de emotie op die destijds opgeslagen en nooit echt verwerkt is.

V: Dat is wat ik bedoelde, in de praktijk gebracht. Zich ervan volledig bewust worden is ervan vrij zijn. Je zei het zojuist: ‘helder zien wat is’. Volgens mij is dat ook de ware betekenis van helderziend, en niet de hele onzin die er deels van gemaakt wordt.

N: In de oorspronkelijke betekenis van het woord en de zin van hoe wij het hier gebruiken, is het precies zo. En misschien is het ook nog belangrijk om toe te voegen dat zien én weten niet tot een ‘alles is mooi, er bestaat geen kwaad’-bestaan leidt. Als dat gebeurt, is het een nieuw verhaaltje dat het denken zichzelf vertelt. Zien én weten is gewoon het helder zien van de feiten en deze duidelijk benoemen. Als je ziet dat het huis in brand staat, zeg je niet “de wereld is mooi, laat het maar branden”. Dan handel je en blus je de brand – op welke manier je maar kunt – en als je werkelijk helder ziet, blus je daadwerkelijk de wereld, omdat het huis dat in brand staat de wereld is.

Iemand schreef...

“Terwijl ik dit allemaal lees, merk ik hoe hardnekkig mijn eigen denken toch blijft vragen.

“Hoe moet ik dit dan leven?”

“Hoe ziet dit eruit in mijn relatie, met mijn werk, met mijn kinderen?”

“Wat doe ik als het echt moeilijk wordt, als er pijn is of angst opkomt?”

En op het moment dat ik die vragen zie opkomen, besef ik plotseling: zolang deze vragen nog in me leven, heb ik het eigenlijk nog niet echt gezien.

Ik sta nog voor het raam.

Misschien poets ik het nu wat beter. Misschien vind ik het uitzicht mooier dan ooit. Maar ik sta nog binnen. Het glas is nog heel. De scheiding is er nog steeds.

De vragen zelf verraden me. Ze laten zien dat een deel van mij nog steeds probeert om dit inzicht te gebruiken, te integreren, veilig te maken, “toe te

passen”. Alsof het een nieuw instrument is voor het ‘ik’ om beter te functioneren.

Er is geen brug.

Geen methode.

Geen zachte overgang.

Er is alleen het zien dat zelfs deze oprechte, serieuze vragen nog steeds voortkomen uit dat wat eigenlijk moet sterven — het ‘ik’ dat hoopt er iets mee te kunnen doen.

En als ik heel eerlijk ben... ergens ben ik nog bang om het raam kapot te slaan. Bang voor wat er dan overblijft. Bang voor de volledige consequentie.

Misschien is dat het enige dat er nu toe doet: die angst zien.

Zonder hem weg te willen duwen.

Zonder er een nieuwe zoektocht van te maken.

Zonder hoop dat het snel overgaat.

Gewoon kijken.

Hier. Nu.”

wat ik zeg is:

Neem het alleen maar waar,
zonder 'ja' of 'nee' tegen te zeggen,
zonder te oordelen,
zonder het te vergelijken
met wat je weet of denkt te weten.

Sla het gewoon gade
en luister naar jezelf,
voel wat bij je opkomt
en wat er gebeurt.

al-één-zijn

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