

M
E
T
O
P
O
L
I
T
I
C
I
A
N



Nico Tilling

met open ogen...

© tekst en beelden: Nico Tilling

"De waarheid
is niet iets dat je kunt of moet zoeken;
want ze heeft geen vast punt,
maar is enorm levend
en ontvouwt zich voortdurend nieuw
van moment tot moment.

Het leven
verwacht niet veel van je... alleen
volledige aandacht: je helder bewust te
zijn van 'wat is'... 'Nu'
en dus op elk moment van je bestaan."

met open ogen...

24 ontmoetingen met het leven

De dag werd wakker met een prachtige zonsopgang. Het was fijn om naar haar te kijken vanuit het lange, smalle badkamerraam. Later, terwijl je op de bank in het kleine kamertje zat te lezen, werd je blik gevangen door de zon. Ze straalde en het was gewoon prachtig om naar haar en de blauwe lucht om haar heen te kijken. Even sluit je je ogen om te genieten van de warmte en het licht en er één mee te zijn. ‘Wat een mooie ochtend. Een ochtend om de tijd te vergeten,’ flitste als een gedachte door je hoofd.

Toen je je ogen weer opendeed en je blik een beetje neersloeg, verschenen er eerst heel mooie grijze wolken in je gezichtsveld, gevolgd door een dieper gelegen laag donkergrijze wolken. ‘Misschien regenwolken,’ was de volgende gedachte die in je opkwam. Je wist dat die gedachte er was omdat je die ochtend naar de weersvoorspelling op je telefoon had gekeken.

Plotseling verplaatsten de wolken zich heel snel en werd ook de wind opeens luid hoorbaar — de wind was krachtig, bijna een lichte storm. Je merkte op dat de vogels verdwenen waren en dat gold ook voor hun

gezing en getijl. Ze schuilden waarschijnlijk in de bomen van het kleine bosje dat je duidelijk vanuit het raam kon zien. De bomen bewogen nu heel heftig.

De wolken waren inmiddels dikker geworden, maar er ontstond een prachtig kleurenspeel omdat enkele zonnestralen nog hun weg door het wolkendek vonden. Het was om van te genieten. Dit spel duurde een tijdje. Jij was de gefascineerde waarnemer. Maar het was meer: het was waarnemen zonder waarnemer. Een moment van echte meditatie. Niet teweeggebracht door de wil of het denken, maar eenvoudigweg voortkomend uit het zijn. Ruimte en tijd hadden geen betekenis meer.

Uiteindelijk blijft de zon waar zij is en verlaat zij het toneel ten gunste van de wolken. Het was ineens donker en dat bleef zo. ... Je wist niet hoe lang je daar zat te kijken, te zijn... Nu was het moment voorbij en kon je wachten op de regen... en de vraag kwam in je op: wat is tijd?

Wat is tijd? ... Als je tegenwoordig deze vraag aan iemand stelt, krijg je waarschijnlijk van heel veel mensen het vlugge antwoord: 'Kijk naar de klok en je weet hoe laat het is en verspil mijn tijd niet,' of iets

van dien aard. Helaas zijn mensen veel te druk en te snel met het geven van een antwoord; we geven de vraag zelf nooit de ruimte die deze nodig heeft. Observeer dit zelf eens goed in je dagelijks leven: mensen zijn vaak niet werkelijk geïnteresseerd in vragen. Het grote belang ligt in het geven van een snel antwoord of een reactie.

Laten we het nu eens anders doen en onze vraag — ‘Wat is tijd?’ — de ruimte geven die ze nodig heeft.

...

Is er slechts één soort tijd of zijn er verschillende soorten tijd? Is tijd iets van de natuur of iets dat voortkomt uit het menselijk denken? Met andere woorden: is tijd iets natuurlijks of iets kunstmatigs? Welke betekenis heeft tijd in de natuur, voor de dieren? En heel belangrijk natuurlijk: welke rol speelt tijd in het leven van de mens?

Het begin van de tijd op aarde is voor de menselijke ervaring waarschijnlijk het moment waarop de zon voor het eerst opkwam. Er bestaat geen twijfel over het bestaan van zonnetijd. De zon schept dag en nacht en beïnvloedt de seizoenen, maakt de dagen

korter of langer, enzovoort. Laten we het bij zonsopgang en zonsondergang houden. De beweging van de zon is de natuurlijke tijd. En als je naar de planten- en dierenwereld kijkt, zie je dat deze een grote invloed heeft op hun bestaan. Uiteraard heeft de zonnetijd ook invloed op het natuurlijke leven van een mens. Maar de mens heeft de klok uitgevonden en leeft volgens het werktuig dat hij door zijn denken heeft gecreëerd, alsof dit instrument iets natuurlijks is.

Kloktijd is zonder twijfel een zeer nuttig en zinvol werktuig. Maar net als het brein waaruit het voortkomt, is het iets mechanisch en blijft het iets kunstmatig — uitgevonden door de mens. Een werktuig, een hulpmiddel, moet de mens dienen. Maar helaas hebben we onszelf tot slaaf gemaakt van ons werktuig. Is het niet zo?

Volgens mij moet ieder mens voor zichzelf beslissen in hoeverre hij zijn leven afhankelijk maakt van de kloktijd en op welke momenten hij zijn horloge aan de kant legt en leeft in de ware zin van het leven: zijn. Als je de kloktijd de juiste plaats in je leven geeft — een

nuttig en mooi hulpmiddel — zul je een leven leiden met minder stress, zorgen en lijden.

Lijden brengt ons bij het derde type tijd: psychologische tijd. Verleden en toekomst — bestaan deze uiteindelijk echt? Bestaat er werkelijk een gisteren en een morgen? Nee, dat bestaat niet; de werkelijkheid en dus het leven speelt zich uitsluitend af in het 'Nu'. Verleden en toekomst vinden alleen plaats in ons hoofd, ze ontstaan uitsluitend in ons brein. Verleden en toekomst zijn niets anders dan gedachten. Dus illusies. En toch zijn ze heel belangrijk voor de mens. 'iets zijn' en 'iets worden dat nog beter, belangrijker of mooier is' — wie wil dat niet?

Maar besef dat als je iets wilt worden, je je verzet tegen wat is — wat gelijkstaat aan verzet tegen het leven. Begrijp je dit, niet als theorie maar in feite? Alleen het denken creëert een toekomst, gebaseerd op herinneringen, kennis en overtuigingen; kortom, gebaseerd op het verleden. Het huidige moment — het 'Nu', de werkelijkheid, het leven — is meestal gevuld met denken in termen van tijd. 'Ik moet nog

dit of dat doen' — dergelijke gedachten leiden je weg van het echte leven. Je bent op die manier nooit bewust in het 'Nu'.

Door dit voortdurend te doen creëer je een scheiding tussen 'wat is' en jouw beeld van wat zou moeten zijn of wat je wilt worden. En deze scheiding, deze verdeeldheid — het conflict, de strijd, het streven — is het begin van alle angsten en het daaruit voortvloeiende lijden op aarde.

Wat kun je nu doen? Stoppen met denken, geen plannen meer maken? Zeker niet. Het plan om te stoppen met plannen is gewoon een nieuw plan, toch? Zie je dat?

Om een einde te maken aan het lijden moet je je bewust worden van wat tijd werkelijk is. Je moet je helder bewust zijn van elke gedachte en emotie die uit die gedachte voortkomt, van elk gevoel en elke reactie op gebeurtenissen om je heen. Door zo aandachtig te zijn voor wat er om je heen en in jezelf gebeurt, ben je werkelijk aanwezig in het 'Nu'. Je ziet de werkelijkheid — de waarheid die het leven zelf is

— en zo komen ook jouw handelingen voort uit het leven zelf.

Het weer is mooi voor februari en de wandeling is een genot, ook al is het een beetje koud vanwege de wind en het gebrek aan zon. Terwijl je door het bos loopt, luister je naar de zachte geluiden van de wind en zie je de kracht ervan in de bewegingen van de boomtoppen. Je voelt een sterke bries op je gezicht. De wind draagt de geuren van het bos met zich mee: de geuren van de bomen, de vochtige aarde en het mos en gras dat je links en rechts van je pad waarneemt in verschillende tinten groen.

Al je zintuigen zijn alert en actief. Naast al het moois om je heen ben je je ook bewust van je eigen bewegingen en de weinige gedachten in je hoofd. De wandeling is een moment van zijn, van ervaren, zonder ervaringen op te roepen of op te slaan.

Plotseling voel je een opkomende pijn in je nek, die, zoals altijd, gepaard gaat met lichte hoofdpijn en druk op je ogen. Het is een vertrouwd gevoel: een oude bekende die zo nu en dan onaangekondigd zijn opwachting maakt. En met deze gedachte eindigt het ervaren. Het denken neemt het over en trekt het

verleden naar het 'Nu' in de vorm van ervaring en kennis. Je wilt dat de pijn stopt, je vraagt je af hoe de pijn zich deze keer zal ontwikkelen en wat dit voor de rest van de dag betekent. Je weet uit ervaring dat hij je de avond of nacht in kan begeleiden.

Denken is tijd. Dit betekent dat jij en de pijn niet langer echt verbonden zijn. Je vergelijkt wat is met je kennis en ervaringen uit het verleden. Je hebt geen echte toewijding meer aan wat er op dit moment werkelijk gebeurt. Niet voor de pijn en helaas ook niet meer voor al het moois om je heen. Je loopt onbewust, bijna mechanisch, en denkt na over het verleden (hoe het de vorige keer was) en de toekomst (hoe het vandaag zal zijn). Als je je hiervan bewust wordt, in een flits van bewust zijn en aandacht, merk je dat je je energie volledig aan het denken besteedt en dat de waarneming van je zintuigen naar de achtergrond wordt verdrongen.

Denken is tijd en haalt je uit het moment, uit de werkelijkheid. Op deze manier ontstaat er onvermijdelijk een conflict tussen 'wat is' en wat je verlangt of waar je bang voor bent. Als je je hiervan bewust bent en al je aandacht op de werkelijkheid

richt, eindigt het conflict en wordt de pijn draaglijk. Ze is er nog steeds, maar ze heeft de ruimte om te zijn wie ze is. Daarnaast is er al het moois van de natuur en omdat je het nu allemaal weer kunt zien – echt zien – kun je de rest van de weg genieten van de schoonheid om je heen. Even wordt je blik en dan je hele aandacht gevangen door een met mos bedekte boomstam die er prachtig uitziet. Het krachtige groen in zijn veelzijdige tinten. Even is er alleen maar dit prachtige groen — de pijn is er niet.

Hersenen en zintuigen horen bij elkaar. Pas als alle zintuigen alert zijn en je ze bewust waarneemt, ben je in het ‘Nu’. En pas dan leef je echt. Denken is een heel belangrijk hulpmiddel, maar wanneer het denken domineert en zintuiglijke waarnemingen naar de achtergrond worden geduwd, leef je in een automatisme, uitsluitend gebaseerd op herinneringen, ervaringen en kennis — dat wil zeggen in het verleden. Ieder zintuig moet de ruimte krijgen om waargenomen en begrepen te worden. Bewust zijn is de enige discipline die je nodig hebt: bewust zijn, in het ‘Nu’, van alles wat er om je heen gebeurt en jouw reacties daarop in jezelf.

Alleen wanneer de hersenen zich volledig bewust zijn van hun eigen beperkingen en hun manier van werken, en zichzelf zien als een hulpmiddel en opslagplaats voor het verleden, kunnen ze scherpzinnig en intelligent werken. Wanneer de hersenen scherpzinnig worden, kunnen ze alle zintuiglijke waarnemingen zeer nauwkeurig ervaren zonder ze dwangmatig te beoordelen, te vergelijken en op te slaan als ervaring. In deze staat van helderheid, vrede en stilte is er ook verbinding met de geest. De verbinding kan alleen vanuit de geest tot stand worden gebracht. De hersenen zijn hier niet op eigen kracht toe in staat. Integendeel: voortdurend denken maakt het voor de geest onmogelijk om toegang te krijgen tot de hersenen, omdat alle energie wordt in beslag genomen door het denken.

Hoe alerter de zintuigen zijn, hoe gevoeliger de hersenen worden. Hoe gevoeliger de hersenen, hoe rustiger ze worden. Het denken sluit de hersenen af van een volledige zintuiglijke waarneming, van het ervaren in het 'Nu'. Ervaren zonder de noodzaak om te oordelen, zonder de vergelijking met het verleden, zorgt ervoor dat de hersenen tot bloei komen. Het

leidt tot acties die voortkomen uit het directe ervaren van het 'Nu' — zonder tussenkomst van het oordelende denken.

Lenteweer in februari. Het is een heerlijk zonnige dag met weinig wind en een temperatuur van 17 graden in de middag. Het zou zonde zijn om op deze prachtige dag niet buiten te zijn. Na een paar stappen ontdek je de eerste bloemen op een plek waar je ze niet zou verwachten. Misschien hebben ze niet de mooiste plek uitgekozen voor hun korte bloeitijd hier op aarde. Ze bloeien direct tussen de straatstenen en een stenen border van een kleine voortuin aan een drukke straat.

Er komen talloze mensen voorbij, maar slechts weinigen zullen naar de bloemen kijken en nog minder zullen ze daadwerkelijk zien. Voor degenen die ze echt zien — en niet alleen met een vluchtige blik — maken ze de plek tot de mooiste plek die je je kunt voorstellen.

Iemand die werkelijk ziet – niet alleen met zijn ogen, maar met zijn hele wezen observeert – ziet in één enkele bloem de schoonheid van al het leven. Zo gemakkelijk breekbaar en toch zo sterk. Ze wil niets worden. Ze is gewoon. Maar dat met alle

levensenergie die haar is gegeven. Deze volledige onverdeeldheid en dus de afwezigheid van enig innerlijk conflict is wat haar onberispelijke schoonheid uitmaakt.

Ze is uniek: geen enkele andere bloem zal ooit zoals zij zijn. Dit geldt uiteraard voor iedere uitingsvorm van het leven: alles wat leeft is uniek en dus iets bijzonders. Haar bloeitijd hier op aarde mag dan kort zijn — gemeten in tijd en denken — maar dat maakt niet uit: ze werd gezien en haar wonder blijft; het wonder is tijdloos en dus eeuwig. Vraag niet wat het wonder is. Het is het wonder van het leven, het wonder van liefde en mededogen voor ieder leven op aarde.

Wat blijft van een bloem, een boom, een dier of een mens — van alles wat ooit deel heeft uitgemaakt van het leven — is nooit het materiële. Al het denken en wat daaruit voortkomt is vluchtig en niet echt betekenisvol. Zelfs de emoties niet. Het zijn slechts reacties die door het denken worden veroorzaakt. Helaas worden emoties vaak verward met gevoelens.

Gevoelens komen echter uit het hart. Wat uit het hart komt, komt uit een andere dimensie en heeft geen oorzaak en dus ook geen begin en geen einde. Ze zijn en behoeven geen uitleg. Ze staan boven het denken en dus ook boven de tijd. Je moet ze met al je aandacht en toewijding volledig tot bloei laten komen en ze de ruimte geven die ze nodig hebben om begrepen te worden.

Wat buiten het verstand ligt — buiten het denken — is niet gebonden aan tijd en ruimte en is daarom tijdloos, eeuwig. Daarom heet het ‘Liefde is.’ en is er geen toevoeging nodig. Liefde die een reden nodig heeft en daarom een begin en dus een einde heeft, is geen liefde, en is dat ook nooit geweest.

Zien... is iets dat je alleen met je hele wezen kunt doen — met al je zintuigen, met heel je hart en geest. De geest is dan volkomen rustig en stil en daardoor buitengewoon alert, gewaar en bewust. Al het denken met zijn oordelen, meningen en vergelijkingen is tot zwijgen gekomen. Niet door wilskracht of dwang, maar doordat het denken zich bewust is geworden van zijn functie en manier van werken. Pas

dan is er sprake van volledige en onbeperkte waarneming.

Voor een geest die op deze manier waarneemt zonder enige voorkeur of afwijzing, doet tijd noch ruimte ertoe en dus is er geen scheiding meer tussen de waarnemer en wat er wordt waargenomen. Zien – volledige waarneming – betekent het einde van alle verdeeldheid, het einde van alle conflicten.

Op weg naar de winkel loop je door het prachtige park en stop je bij de kleine vijver voor een momentje van rust en stilte. Er is hier altijd levendige bedrijvigheid. Geen haast, gewoon levendigheid. Zo is het ook op deze dag. Een waterhoen loopt vlak langs je voeten. Je ziet de zachte, glanzende zwarte veren en in contrast de kleine rode snavel en de groene pootjes. Het is plezierig om naar te kijken omdat het zo eenvoudig en toch waardig loopt en zo natuurlijk beweegt. Een ander waterhoen is alleen te horen. Terwijl je de geluiden met je ogen volgt, zie je het in de struiken vlak bij de oever. Het voelt zich misschien verstoord in zijn rust, maar de geluiden zijn geenszins verwijtend.

Er ligt ook een eend te rusten. De intens groene en blauwe veren op haar kop glanzen prachtig in de middagzon. Geen enkel schilderij kan de ware schoonheid van de kleuren van de natuur vastleggen. Een schilderij of een foto is nooit de levende, steeds vernieuwende werkelijkheid die het leven voortbrengt. Dode dingen — zoals afbeeldingen, symbolen en beschrijvingen — kunnen niet concurreren met de

schoonheid van het leven. Het woord wordt nooit wat het beschrijft. Het blijft — hoe goed en treffend ook gekozen — een verwijzing naar de werkelijkheid; meer kan het nooit zijn.

De rustende eend bleef de hele tijd kalm en liet zich niet storen. Ze beseftte in een flits dat je geen gevaar vormde. Haar gevoeligheid voor het leven maakt dit mogelijk. Ze voelt het direct door de energie die jij uitstraalt en die jou met haar verbindt. Een hoge mate van gevoeligheid voor het leven — voor het ‘Nu’ — maakt het mogelijk dat iedere reactie direct vanuit de situatie plaatsvindt.

Andere eenden zwemmen op het water. Ze doen daar heel rustig hun ronde, maar opeens vliegen er twee met veel lawaai weg. Je kunt de kracht van de vleugels horen en hun energie voelen. Alles wat ze doen, doen ze met hun hele wezen. Er is geen verdeeldheid in hun handelen en dat maakt het zo mooi om te zien.

Echt zien kun je pas als je aandachtig bent voor wat er om je heen en in jezelf — je gevoelens, gedachten en reacties — gebeurt. Aandacht kan niet worden

getraind of gecultiveerd. Dan zou het concentratie zijn, maar aandacht heeft absoluut niets met concentratie te maken. Aandacht moet — zoals alles wat belangrijk is — ontstaan zonder dwang of inspanning. Er is maar één discipline die het leven van je verwacht: je moet altijd zorgvuldig observeren wat er om je heen gebeurt en wat er tegelijkertijd in je opkomt. Dit betekent: streef niet na wat je wilt denken of voelen, maar observeer alleen wat je feitelijk voelt, denkt en doet. Zie je het grote verschil? Dit verschil is van enorm belang. Dit is introspectie en de enige weg naar echte zelfkennis, die zelfwaarneming in het ‘Nu’ is.

Zelfkennis betekent hier jezelf waarnemen in de context van het leven. Het heeft niets te maken met het vormen van een beeld van jezelf, maar eerder met het waarnemen van jezelf in relatie tot de wereld om je heen. Welke relatie heb jij met al het leven om je heen? Welke relatie heb jij met de boom, met de bloem langs jouw pad?

Er komt een vrouw langs. Ze beantwoordt je groet, maar je kunt zien dat ze in gedachten verzonken is. Hoogstwaarschijnlijk zal ze de prachtige zon tussen

de grijze wolken niet zien, noch de eerste zachte knoppen van de struiken waar ze langs loopt. Ongetwijfeld merkt ze ook niets van de frisse, schone lucht en de prachtige geluiden van de vogels in de bomen.

Denken is een mechanisch proces van de hersenen dat voortdurend doorgaat. Je kunt dit proces niet stoppen. Elke weerstand hiertegen, of het gebruik van een methode om het denken te beheersen of het in een gewenste richting te dwingen, creëert alleen maar conflicten en sluit je af van de wereld om je heen, van de werkelijkheid.

Elke gedachte moet worden waargenomen en moet de ruimte krijgen om tot bloei te komen en vervolgens te sterven. Dat is de weg van het leven. Elke gedachte en daaruit voortvloeiende emotie die niet tot bloei mag komen, blijft doorwerken in je hersenen en maakt je ongevoelig voor het leven in het 'Nu'.

Je neemt afscheid van het eendje, dat nog heerlijk slaapt, maar af en toe één oog opent en weer sluit. Even verderop wordt je blik gevangen door de eerste bloesems van een boom. De jonge bladeren en

stengels zijn filigraan; zo kwetsbaar en toch sterk. Hoe krachtig is hun kleur: geel met een klein wit stipje aan de kop van de stengel. Naast deze boom staat een wilgenstruik. De eerste knoppen zijn al opengegaan. Het wit is erg mooi en doet denken aan vers gevallen sneeuw. Je kunt het niet laten en aait een van de 'katjes' heel voorzichtig. Het voelt echt als de vacht van een jong katje.

Zonder volledige bewuste aandacht is het bestaan op aarde troosteloos; je mist het leven letterlijk. Maar maak er geen probleem van als je denkt dat je niet aandachtig bent, en maak het in hemelsnaam niet tot een doel om aandachtig te worden. Om aandachtig te zijn moet je volledig aanwezig zijn in het moment, en dat kan alleen als je vrij bent van het verlangen om 'iets te worden'. Elke vorm van streven haalt je uit het 'Nu'. Aandachtig zijn betekent zien wat er is. Zonder keuze — zonder de druk om een mening of oordeel te hebben of te moeten vormen. Kijk gewoon wat er is en laat je handelingen er rechtstreeks uit voortkomen. Het zien zelf is de handeling.

Aandacht... betekent een vrije geest hebben. Een vrije geest is een geest die zich in een meditatieve

staat bevindt, wat betekent dat hij absoluut stil en alert is. Hij neemt waar zonder de geringste behoefte om wat hij ziet te meten aan ervaring en kennis. Zo'n geest is vrij van oordeel, vergelijking en de behoefte om een ervaring op te slaan. Hij ziet gewoon wat er is — van moment tot moment. Een vrije geest wordt nooit afgeleid, simpelweg omdat er geen afleidingen bestaan wanneer alles onderdeel is van de waarneming. Wanneer je je bewust bent van een afleiding, is dat op zichzelf al aandacht.

Schenk — zonder dwang — aandacht aan alles om je heen en je reacties daarop.

Het was een heerlijke ochtend. Toen je wakker werd, was de hele kamer gevuld met licht. Als je uit het raam keek, zag je de daken van de huizen aan de overkant en de boomtoppen daarachter tegen een helderblauwe lucht. Even later, terwijl je uit het grote badkamerraam keek, zag je de laatste fase van de zonsopgang. De lucht was volkomen wolkenloos en had een prachtige roodoranje kleur.

Later zit je in de kleine kamer met het grote raam en kijk je door het open raam direct in de zon. Aangenaam warme lucht stroomt de kamer binnen. Je hoort de geluiden van de kinderen die beneden aankomen voor de kinderopvang. Uit de speeltuin achter het huis komen meer kinderstemmen. Er zijn ook geluiden van auto's, de wind en vrolijk zingende vogels. De zon is zo sterk dat het pijn doet aan je ogen als je er lang naar kijkt. De lucht is nog steeds onbewolkt en helderblauw; direct rond de zon is hij bijna wit. De hele kamer wordt overspoeld met licht.

Licht is niet het tegenovergestelde van duisternis. Alles wat een tegendeel heeft, bevat dat tegendeel in

zichzelf. Maar licht kan geen duisternis voortbrengen, en duisternis kan geen licht voortbrengen. Daarom is het oude gezegde 'Nu komt er licht in de duisternis' feitelijk onjuist. Licht *is*. Duisternis kan niet bestaan in de aanwezigheid van licht. Licht en duisternis hebben niets met elkaar gemeen.

Misschien wel de belangrijkste vraag die je jezelf kunt stellen is: ben jij een licht voor jezelf en daarmee een licht in de wereld, of ben jij onderdeel van de duisternis en houd je deze daardoor in stand?

Als je een licht voor jezelf bent, kies je geen kant; dan ben je vrij om te zien wat er is en ben je noch voor, noch tegen. Elke strijd voor of tegen 'wat is', voedt conflicten. Kijk naar wat er in de wereld gebeurt. Neem de huidige of vroegere oorlogen in de menselijke geschiedenis: in de overtuiging dat ze aan de goede kant staan, de juiste vlag volgen of het juiste geloof aanhangen, trekken jonge mannen en vrouwen ten strijde voor de vrijheid en vrede van morgen. In werkelijkheid is er echter alleen sprake van het doden en verminken van leven. Er is nooit een winnaar in een oorlog — allen zijn slachtoffers:

gedood of verminkt, fysiek of psychologisch. Dit wordt mensen van generatie op generatie aangedaan, of juist gezegd: dat doen mensen zichzelf van generatie op generatie aan... zelfs ouders zijn trots op hun vechtende kind in het stijlvolle uniform van machts- en geldzuchtige leiders. Het is onbegrijpelijk.

Net zoals licht niet het tegenovergestelde is van duisternis, is werkelijke vrede niet het tegenovergestelde van oorlog. In elke vrede waarvoor gevochten moet worden, ligt de kiem van oorlog al besloten; het is slechts een kwestie van tijd voordat de volgende uitbreekt. Echte en duurzame vrede kan niet worden bereikt op het slagveld, met wapens en verdediging. Het ontstaat alleen als de mens zich volledig bevrijdt van het 'ik'-denken, dat de oorzaak is van een wij-tegen-zij-denken — de verdeling van de wereld in naties, ideologieën en religies — en begrijpt dat hij bovenal één ding is: mens.

Tot de dag dat politici en de zogenaamde grote leiders van de wereld dit niet beseffen — en integendeel juist de verdeeldheid in stand houden —

zijn zij volkomen nutteloos voor de mensen die werkelijk naar vrede verlangen.

Macht... Iedereen die naar macht streeft, is bereid mensen geweld aan te doen, psychologisch of fysiek. Het gaat zo iemand niet om de vrijheid van mensen. Voor een naar macht strevend mens – of het nu een groot politicus is, een groot leider in het algemeen of de familiebaas – is het enige belang dat de massa volgt en dat de door hem gecreëerde idealen, waarden en regels niet in twijfel worden getrokken.

Zolang je een volgeling bent, heb je ogenschijnlijk niets te vrezen. Maar je betaalt een enorme prijs: je bent verkocht, je bent een 'tweedehands mens'. Je mag niet voor jezelf denken en de autoriteit niet in twijfel trekken. Doe je dat wel, dan is het voor jou voorbij. Eerst proberen ze je terug op het 'goede spoor' te krijgen. Lukt dat niet, dan word je voor gek of gevaarlijk verklaard. Is dat nog niet genoeg, dan ben je een vijand en moet je worden bestreden.

Tijdens de wandeling door het bos, begeleid door het gezang van de vogels en kijkend naar de prachtige oude bomen, de helderblauwe lucht en het licht dat tussen de boomtoppen valt, verschijnt plotseling — geheel onverwacht — de eerste vlinder van het jaar. Hij vliegt dicht bij je borst, draait en fladdert een ogenblikje in de lucht, en nestelt zich dan in het gras en de dode bladeren langs het pad. Je ziet hem bijna niet meer. Hij heeft zijn vleugels gesloten en is nu helemaal zwart. Je herkent hem alleen omdat je zijn vlucht aandachtig hebt gevolgd. Van de prachtige oranje kleur en de witte strepen en stippen is niets te zien.

Je blijft aandachtig kijken, zonder te bewegen en zonder ergens aan te denken. Hij is niet bang, is volkomen kalm en slaat plotseling zijn vleugels open. Nu zie je hem in al zijn pracht, in al zijn kwetsbaarheid, en je voelt zijn levensvreugde. Nadat je hem intensief hebt bekeken en echt hebt gezien, geeft hij je ook nog de tijd om een foto te maken. Maar wat je werkelijk meeneemt, is niet dit beeld, maar het gevoel van de ontmoeting, de levendigheid ervan en de golflengte van levensenergie die je even met elkaar deelde. Je zult hem nooit meer zien, maar het wonder van de ontmoeting is tijdloos, dus voor eeuwig.

Geen enkele afbeelding of beschrijving kan de werkelijkheid weergeven. De werkelijkheid is. Je kunt haar niet vangen en je kunt haar niet vasthouden. Niet met een camera, niet in mooie woorden in een boek. Je moet haar met volledige aandacht zien terwijl ze zich ontvouwt — de werkelijkheid, de waarheid die het leven zelf is.

Je kunt niets toevoegen aan het leven. Je kunt het alleen heel bewust leven van moment tot moment;

dat wil zeggen, gewaar zijn van wat is — niet bewust van tijd (denken in termen van verleden-heden-toekomst) en ruimte (het afmeten en vergelijken van wat is op basis van kennis en ervaring uit het verleden).

De prachtige vlinder is een vlinder in zijn hele wezen. Hij heeft de rups die hij was achter zich gelaten. Voor hem is zij geen verleden meer, geen herinnering — simpelweg niets meer. Net zoals de rups volledig moest ophouden te bestaan om een vlinder te kunnen zijn, moet er ook een einde komen aan elk denkbeeld dat je van jezelf en de wereld om je heen hebt gecreëerd, of dat je is opgedrongen door de maatschappij, je cultuur of je familie. Dit einde kan niet worden bereikt door geweld, zelfbeheersing of onderdrukking, noch door het vervangen van het ene denkbeeld door een nieuw denkbeeld. Elke identificatie met denkbeelden van welke aard ook moet volledig worden gezien en daarmee in zijn geheel worden begrepen, zonder jezelf of een ander iets te verwijten. Het geheel zien betekent ook het herkennen van de wortel van alle denkbeelden. En deze wortel, de oorzaak, is het denken zelf.

Als dit besef zijn volle ruimte krijgt, komt het tot volledige bloei en zo ook een einde aan, want aan alles wat een oorzaak heeft, komt vroeg of laat tot een einde. Dit is een feit, geen theorie.

Het belangrijkste om te begrijpen is: het volledige en aandachtige zien — zonder verwachtingen, zonder de drang om te veranderen, te beoordelen of te vergelijken — is de handeling zelf.

Alleen een mens die al zijn identificaties met denkbepelden herkent, ziet en begrijpt, en deze daarom achter zich laat, is wie hij werkelijk is. En als hij is zoals hij is, betekent dat het einde van alle verdeeldheid en elk innerlijk en uiterlijk conflict. Het einde van conflict betekent leven in vrede, medeleven en liefde.

Zou het liefde zijn als de rups wilde dat de vlinder nooit uit haar zou voortkomen? Dat hij een rups zou blijven — misschien een superrups, maar toch een rups? Wanneer zij zou denken: verandering ja, mutatie nee? Ik denk het niet.

Is het dan liefde als ouders – zoals ze vrijwel overal ter wereld doen – willen dat hun kinderen in hun

voetsporen treden en de tradities en waarden van hun religie, natie en familie voortzetten? Voor deze 'dode dingen' zijn zij bereid zichzelf, hun kinderen en andere levende wezens geweld aan te doen. Geweld begint niet pas bij fysieke schade. Elke situatie waarin een mens niet mag zijn zoals hij is, of niet mag denken en zeggen wat hij voelt, is een situatie van geweld. Van je kind verwachten dat het zich zonder keuzevrijheid conformeert aan religies, tradities en rituelen, enzovoort, is een vorm van geweld. Van iemand verwachten dat hij op een bepaalde manier denkt, is geweld.

Schrik niet, word niet boos of verdrietig — het is een feit. We leven in een gewelddadige wereld. Je moet dit feit onder ogen zien zonder het te veroordelen. Noch het feit, noch een medemens en ook niet jezelf. Zie het gewoon volledig.

In alles wat door geweld is gecreëerd, blijft de vonk van geweld aanwezig. Alles wat eruit voortkomt is weer gewelddadig. Het eindigt pas wanneer je het niet langer wilt hervormen of onderdrukken, maar het volledig wilt zien en begrijpen. Dat inzicht zorgt voor een mutatie in je handelen.

Zou het geen echte liefde zijn als ouders hun kinderen zouden helpen zichzelf te herkennen en een leven zonder verdeeldheid en innerlijk conflict te leiden? Misschien kan er dan een wereld ontstaan waar mensen al sinds het begin der tijden van dromen — een vreedzame wereld waarin vrede geen tegenpool is van oorlog, maar een staat van zijn waarin het concept van oorlog niet eens meer bestaat.

Heel vroeg was je in een oogwenk wakker. Het lichaam was volkomen stil en er flitsten geen gedachten door je hoofd. De ogen hebben een momentje nodig om bij te komen en te zien. Dan merk je dat de veranda en de slaapkamer verlicht worden door een warm, natuurlijk licht. De bron van het licht is de prachtige grote maan, die door het brede raam letterlijk in al zijn pracht en schoonheid direct in je gezicht schijnt. Het lijkt alsof hij je recht aankijkt. De lucht om hem heen is lichtblauw en dit prachtige scenario is omgeven door witte wolken gehuld in licht. De wolken zelf lijken gevuld met licht of zelfs van licht te zijn gemaakt. Het geheel is een pracht van licht en kleur; elke beschrijving schiet tekort.

Het is heel dicht bij je, of beter gezegd: je bent er helemaal niet — wat is, is in wezen één. Het is een één-zijn van en met alles: pure, heldere waarneming van alles in zijn geheel... de stilte, het licht, de onmetelijke ruimte zonder afstand. Jijzelf — jouw 'ik', de waarnemer — is er niet omdat er geen gedachten

zijn en dus ook geen besef van tijd. Het werktuiglijke verstand is stil, maar wat klaarwakker en intens gevoelig is, is de geest. Hij is in meditatie en dus één met de stilte, het licht en de onmetelijke ruimte, omdat hij alleen waarneemt wat er is, zonder enige gehechtheid, zonder iets te willen.

Zonder erover na te denken sta je op, trek je een broek en trui aan, open je de deur naar de veranda en stap je de koude ochtendlucht in. Het is fris en de houten vloer is koud, maar het is niet onaangenaam. Je schuift het raam open en op dat moment merk je dat er veel wolken aan de hemel hangen. Het is niets minder dan een wonder dat ze precies voor dit moment openscheurden, waardoor de prachtige maan zijn weg naar je slaapkamer kon vinden.

Terug in bed blijf je naar de maan kijken. Opeens beweegt hij zich vrij snel en daalt hij neer in de boomtoppen. De intensiteit van zijn licht neemt af en verdwijnt heel snel volledig. Wat blijft, zijn de donkere wolken en het wonder dat je dit tijdloze moment hebt gezien. Je bent heel rustig en de slaap komt snel terug, net zo snel als hij eerder was geëindigd.

Je weet niet hoe lang het hele moment heeft geduurd, en dat is ook niet belangrijk. Het was een moment van meditatie — en dus tijdloos. Het hele gebeuren — inclusief opstaan en aankleden — was meditatie omdat er geen scheiding, geen verdeeldheid was. Er was geen gedachte over hoe het zou moeten zijn, en daarom was er geen conflict tussen 'wat was' en wat het volgens het denken had moeten zijn. Alle actie kwam simpelweg voort uit het zijn, uit het zien van wat er was.

Meditatie komt uit het niets. Je kunt haar niet uitnodigen, je kunt haar niet plannen en je kunt haar niet oproepen via een bepaalde actie of oefening. In een bepaalde houding zitten en bepaalde woorden herhalen is geen meditatie. Dit alles is handelen vanuit het denken, vanuit een verlangen om iets te bereiken waar niets te bereiken is.

Werkelijk in meditatie zijn is een staat van zijn, een staat van niet-willen. Het is de toestand waarin het verstand — het denken — stil is omdat het zijn eigen beperkingen herkent en begrijpt. Hierdoor ontstaat er ruimte voor de geest die ziet wat is, zonder enige behoefte om daar vorm aan te geven.

Meditatie is het keuzeloos gewaar zijn van wat is; van alles wat er om je heen en in jezelf gebeurt, zonder een doel na te streven. Meditatie is dus volledige aandacht voor het **‘Nu’**. Volledige aandacht betekent dat er alleen sprake is van waarneming — niet van iemand die waarneemt.

Al lopend door de zijstraatjes geniet je van de warme lentezon en het daaruit voortvloeiende spel van licht en kleur in de voortuinen. Overal beginnen de bloemen te bloeien en mensen maken hun eerste klusjes in de voortuinen.

Van een afstand dringen ook de geluiden van de stad door: de geluiden van vrachtwagens en auto's die door de nabijgelegen drukke hoofdstraat rijden, de treinen die over de brug bij het prachtige park denderen. Ze worden luider naarmate je dichterbij het park komt en vervagen bijna zodra je de hoofdstraat achter je laat en het park binnengaat. Je kunt ze nog vaag op de achtergrond horen, maar nu overheersen de geluiden van vogels die in de bomen zingen, de golven van het water als de watervogels opstijgen of landen, de vrolijke stemmen van spelende kinderen en het geklets van andere parkbezoekers. Het licht en de warmte van de zon zorgen voor lentegevoelens bij mens en dier en natuurlijk ook in iedere boom, struik en zelfs in het kleinste grassprietje. Alles en iedereen is erg

levendig. Het is prachtig om het te zien en te voelen, heerlijk om het te ervaren.

Elke keer dat je in het park bent, bezoek je de grote kooi. Het is in goede staat met veel prachtige vogels in verschillende levendige kleuren die er goed verzorgd uitzien. Vooral de papegaaien boeien je altijd. Ze zijn van nature zo vriendelijk dat ze graag dichtbij komen en een tijdje op de takken zitten en op hun eigen manier met je communiceren. Ze zijn erg nieuwsgierig en attent als je een tijdje naar ze kijkt en praat. De jongen zijn erg snel en fladderen op en neer of klimmen in het gaas van de kooi.

Een oudere papegaai zit in een hoek, vlak naast het rooster. Hij is veel rustiger, zijn ogen volgen je. Je herkent hem en vraagt je af of hij jou misschien ook herkent. Hij trekt je volledige aandacht en je blijft dicht bij hem staan. Jullie kijken elkaar aan. Hij is oud, mooi en waardig. Waarschijnlijk heeft hij zijn hele leven in deze prachtige gevangenis doorgebracht. Realiseert hij zich dat hij niet vrij is? Waarschijnlijk niet. Je moet geen medelijden met hem hebben. De vogels hebben het hier goed; het is een prachtige plek en er wordt goed voor ze gezorgd.

Medelijden – met iemand anders of met jezelf – is nooit gepast. Waarom zou je mee-lijden met iemand? Zo vergroot je het lijden alleen maar. Kijk hiernaar en besef dat het zo is. Neem het niet zomaar van mij aan. Onderzoek het grondig voor jezelf, zodat je de waarheid ervan kunt zien. Medeleven en mededogen zijn iets heel anders. Gevoelig zijn voor wat er in jezelf en in de wereld om je heen gebeurt, is een teken van betrokkenheid bij wat werkelijk is.

Alleen vanuit deze heldere waarneming van wat is – het zien van de feiten – kan juist handelen voortkomen. Als je ziet dat de papegaai – of misschien jijzelf – in de gevangenis zit en je medelijden hebt met de arme vogel die daar zit, wat heb je daar dan aan? Het helpt niet, want het verandert niets, zet niets in beweging. Als je de feiten onderkent en de situatie als ondraaglijk beoordeelt, leidt de herkenning van de feiten tot actie.

Voor de oude papegaai is een ander leven niet meer mogelijk. Hij is gewend aan zijn leven in deze prachtige gevangenis, net zoals de meeste mensen

gewend zijn aan het leven in hun persoonlijke gevangenis.

De muren van je persoonlijke gevangenis zijn je denkbeelden. Het denken is de schepper van de gevangenis, de gevangenis zelf, de gevangene en de bewaker. Alleen als je je diep bewust bent van wat denken is – niet van de ene of de andere gedachte, maar van het denken als geheel, inclusief de oorsprong ervan – storten de muren van de gevangenis net zo snel in als de duisternis verdwijnt wanneer de zon opkomt. Bewust zijn – en dus de feiten zien – is het licht dat alle muren vernietigt; niet met geweld, maar door inzicht.

Er is geen gedachte op zichzelf. Je kunt alleen maar denken vanuit kennis en ervaring. Een kind weet niet dat het Nederlands, Russisch of wat dan ook is. Het kind weet ook niet dat zijn ouders vinden dat hij christen, boeddhist of communist moet worden. De taal die het kind voor het eerst leert, is niet zijn taal, maar simpelweg de taal waarmee hij opgroeit. Alles waarover het kind later zegt: ‘Dat ben ik,’ is aangeleerd. Kijk eens goed naar wat het betekent als het kind in termen van ‘Ik ben Nederlander’ of ‘Ik ben

christen' begint te denken. Het bouwt de muren van zijn eigen gevangenis. Deze muren betekenen scheiding en resulteren in verdeeldheid en conflict.

Als wij een nieuwe generatie mensen aanmoedigen om zelf te zien wat is en werkelijk te leren – van dag tot dag en op elk moment – komt het kind misschien tot het volgende inzicht: 'Ik ben een mens en woon in een land dat ze Nederland noemen. Ik vraag me af of het goed is om iets te geloven? Geloof heeft toch niets met feiten te maken. Ik wil graag zien wat werkelijk is, de waarheid... die het leven zelf is.'

En als je nog dieper in jezelf gaat, zul je voelen dat zelfs de zin 'Ik ben een mens' nog een identificatie is die verdeeldheid brengt. Door jezelf af te scheiden van al het andere leven, verlies je het geheel uit het oog. In feite maken we deel uit van het geheel dat het leven is. Een nieuwe generatie zou de zin moeten beginnen met: 'Ik maak deel uit van het grotere geheel dat wij leven noemen...' Alleen dan zie je het ware, allesomvattende leven.

Het verschil tussen de oude papegaai en een mens is dat de mens nog steeds kan ontsnappen uit zijn gevangenis. Hiervoor is geen tijd nodig. Je moet alleen bereid zijn te zien wat het denken doet. Het inzicht komt in een flits of nooit.

Inzicht vereist een stille geest. Een stille geest in een meditatieve staat van zijn, die eenvoudig waarneemt en ziet wat is – zonder de behoefte om te vergelijken op basis van kennis of autoriteit. Zo'n geest is vrij van de ketenen van het verleden. Hij maakt werktuiglijk gebruik van kennis wanneer dat nodig is, maar hij laat ze niet de controle overnemen. Hij handelt vanuit het 'Nu', vanuit wat werkelijk is.

Al de hele dag was het wisselvallig weer. Koude wind volgde op heerlijk warme zonnestralen en even later was de lucht donkergrijs; je dacht dat het meteen zou gaan regenen. Maar dat gebeurde niet.

De wandeling voerde langs het prachtige meertje, deels door een klein bosje, deels langs een smal oeverpad. Je kunt het water aan je linkerkant altijd zien; het is een prachtig schouwspel als de zon erop reflecteert. Je blijft staan — zonder na te denken, zonder enig beoogd doel — en kijkt. Je ziet niet alleen de weerspiegeling van het zonlicht, maar ook die van de wolken en bomen, evenals hun schaduwen. Het lijkt erop dat ze in het water dansen. Vlak voor een kruispunt waar het smalle pad eindigt en je een breder zandpad opgaat, ligt een bijzonder plekje. Je staat daar heel dicht bij het water en hebt een prachtig uitzicht op een geheel dat bestaat uit het meer, de bomen rondom, de hemel en de weerspiegelingen van dit alles op het water. Elke keer dat je hier passeert, stop je — niet uit ritueel of gewoonte, maar omdat de schoonheid — die elke keer nieuw is — je boeit en vasthoudt.

Wat je vasthoudt, is de stilte die uitgaat van deze plek. Deze stilte komt niet voort uit de afgelegen ligging, maar is er vanwege de schoonheid van de natuurlijkheid ervan. Natuurlijke schoonheid die elke gedachte in een flits wegvaagt, je geest opent en je zintuigen scherp, aandachtig en uiterst gevoelig maakt. Een moment van meditatie — van volledige aandacht.

Meditatie is het sterven van verleden en toekomst; het stilvallen van de tijd. Wat overblijft is puurheid, de zuiverheid van het voortdurend vernieuwende leven.

Meditatie is niet het ontkennen of beheersen van het denken. Integendeel: meditatie betekent dat je je heel bewust bent van elke gedachte die opkomt, zonder met de gedachte in gesprek te gaan. Dat wil zeggen: de gedachte komt naar boven — in de vorm van een prettige of onprettige herinnering — je geeft hem de ruimte, neemt hem bewust waar, maar laat je er niet door beïnvloeden en gaat er niet mee verder.

Meditatie en denken gaan nooit samen. Meditatie betekent immers volledig in het ‘Nu’ zijn en is dus

altijd nieuw, terwijl denken altijd plaatsvindt in termen van tijd; het kan niet anders dan gebruikmaken van het verleden en is dus altijd oud. Het denken is gebaseerd op herkenning in de vorm van kennis, ervaringen en herinneringen. Het is duidelijk dat elke herinnering in het verleden ligt. Daarom kan het denken — dat in feite een mechanisch proces is — niets anders doen dan het heden vergelijken en beoordelen op basis van het verleden. Het denken heeft geen andere optie — het is zijn beperking — en daarom blijft een toekomst die door het denken wordt voortgebracht, in wezen een herhaling van het verleden.

Zie je het verschil tussen een geest die zich in een meditatieve staat bevindt — die alles bewust waarneemt — en een brein dat zich niet bewust is van zijn eigen gedachten? Een bewuste geest maakt alleen gebruik van mechanisch denken wanneer dat nodig en nuttig is. Een onbewust brein wordt echter aangestuurd door het denken en verkeert daardoor altijd in conflict tussen 'wat werkelijk is' en de beelden die het denken creëert. Zo'n brein valt nooit stil.

Een grote valkuil is dat we vaak alleen de nare herinneringen kwijt willen, terwijl we de fijne herinneringen koesteren. Maar vrij zijn is geen kwestie van keuze; vrij zijn vereist dat je je — keuzeloos — bewust bent van de ketenen uit het verleden.

Je staat misschien drie minuten op deze prachtige plek aan het kleine meer. Hoe lang is onbelangrijk, omdat tijd geen psychologische betekenis heeft. Zien doe je 'Nu' of nooit. Dit geldt voor elk inzicht: het komt in een flits, je kunt het niet via welk proces dan ook creëren.

Wat je ziet — echt ziet en dus waarnemt met je hele wezen — is prachtig. Een spel van licht en kleur: het heerlijk heldere en intens groene water, de vlakke bodem met zijn lichte, fijne zand. De wolken aan de hemel achtervolgen elkaar; ze lijken verward in een onophoudelijk spel met het licht van de zon, maar de zonnestralen vinden er nog steeds hun weg doorheen. Aan de rechterkant van het meer zie je een lange rij bomen. Hun takken zijn nog zonder

bladeren, met uitzondering van één. Hij staat zo scheef dat hij bijna het water raakt. Het ogenschijnlijke nadeel is zijn voordeel geworden: hij heeft nu al zijn bladeren in de mooiste voorjaarskleuren, een mix van groen en felgeel. De bladeren zijn nog zo jong en zacht. Omdat ze zo zacht zijn, zijn ze juist sterk. Dat is geen tegenstrijdigheid. Ze bewegen met de wind mee — met het leven — zonder te breken. Deze beweging met het leven is hun kracht. Elke weerstand tegen het leven leidt tot verval.

Opeens lijkt alle kleur verdwenen. De lucht is donkergrijs en de wind is bijna stormachtig. Je loopt verder, maar na een paar stappen stop je; iets in de lucht heeft je volledige aandacht getrokken. Op een heel klein stukje breken de wolken op en zie je de helderblauwe hemel. Het is alsof je door een raam kijkt. De wolken direct daaronder zijn nu wit en vol licht. Eigenlijk zijn het niet de kleuren die mooi zijn; het licht maakt ze mooi.

Zonder licht is er geen kleur. Alleen het natuurlijke licht van de zon kan deze schoonheid voortbrengen.

Geen kunstenaar, geen enkele technologie kan dit repliceren. Echt levendige kleuren gaan verder dan alles wat kunstmatig is. Echt felle kleuren vind je alleen in het prachtige licht van de zon buiten in de natuur.

Je eigen licht is de essentie van bewust zijn — gewaar zijn van wat is. Alleen als je eigen licht zo sterk is dat het elke gedachte verlicht en in zijn volle pracht kleurt, zal die gedachte tot volle bloei en zo tot een einde komen. Hij is dan gezien voor wat hij werkelijk is: een beeld van het mechanische brein, niet meer dan een illusie die voortkomt uit het verleden.

De eerste gedachte was er al toen je wakker werd. Je ogen waren nog niet eens open, maar je voelde al dat het een prachtige dag ging worden. Dat gevoel gaf aanleiding tot de gedachte die opkwam: je dacht eraan dat je 's middags naar het park bij de grote stad zou gaan. De beelden die in je hersenen waren opgeslagen — het park en de zee van bloemen onder de bomen — kwamen in je op. Ze leken zo echt. Maar omdat je je bewust bent van de gedachte, weet je dat het geen echt gevoel is, maar een emotie gecreëerd door het denken; een illusie van het mechanische brein. Omdat de gedachte de geest afsluit voor het 'Nu', voor wat echt is, volg je de gedachte niet.

Wat werkelijk is, is dat je nu je ogen opent en bewust om je heen kijkt. Wat je ziet, is prachtig. De lucht schijnt in de kleuren van de opkomende zon; er is geen wolkje te zien. De nog kale toppen van de bomen achter de huizen lijken wel tekeningen tegen de lucht. Er zitten nog geen bladeren aan de bomen, maar hun ontwaken uit de winterslaap is begonnen: de stammen en takken hebben al hun lentekleuren.

Van de oude huizen voor de bomen zijn alleen de daken met hun schoorstenen te zien. Hun rode bakstenen zijn prachtig in dit licht; ze lijken schoongewassen.

Je staat op, opent de verandadeur en voelt de koude lucht. Het moet die nacht hebben gevoren; de daken van de auto's zijn wit. De ruiten van een auto zijn nog bevroren. Van hieruit zie je de grote oude dennenboom lichtjes zwaaien in de wind. Er vliegt een zwarte vogel voorbij; verder is het stil. Geen mens te zien.

Een stralende zon heet je welkom in de badkamer. De zon is al zo intens dat je haar niet rechtstreeks aan kunt kijken. Je hoort het zingen van de vogels en de eerste geluiden van de straat. De dag is begonnen.

Heb je ooit bewust het verschil opgemerkt tussen de gevoeligheid van een rustige geest — die niet in beslag wordt genomen door kletsende gedachten — en een brein dat gekweld wordt door zijn eigen denken? Alleen de stille geest kan helder zien wat is. Wanneer het brein voortdurend rondcirkelt in zijn eigen gedachten, is het ongevoelig voor zintuiglijke waarneming en afgesloten van de geest in zijn

geheel. Het brein kan dit probleem niet zelf oplossen. Elke poging om de rusteloosheid van het denken via het denken onder controle te brengen, versterkt het probleem. Het denken moet zijn eigen beperking inzien; vanuit dat inzicht wordt het rustig en valt het stil.

Leren is alleen mogelijk als de geest stil is. Alleen dan kan de geest de werkelijkheid zien zoals die is, en niet door de bril van denkbeelden, opgebouwd uit kennis en ervaring. Kennis en ervaring behoren altijd tot het verleden; ze zijn nooit nieuw. Maar leren betekent openstaan voor wat is, voor het leven.

Leren is iets heel anders dan alleen kennis overdragen of vergaren. Leren doe je terwijl je bewust handelt. Je doet iets, bent alert en past je handelen voortdurend aan op basis van de feitelijke situatie in het 'Nu'. Leren is een levendig en onverdeeld gebeuren. Het vergaren van kennis daarentegen is mechanisch en leidt tot verdeeldheid. Je vergaart iets voor later. De factor tijd komt erbij. Er ontstaat een kloof tussen het vergaren van de kennis en de omzetting ervan in handeling. Je handelen is dan

gebaseerd op het verleden en niet op de feitelijke situatie. Conflict is dan onvermijdelijk.

Kennis vergaren is een in zichzelf gesloten theoretisch proces; leren daarentegen houdt nooit op, is een praktisch gebeuren en gaat hand in hand met de werkelijkheid.

Leren is leven. Als je van het leven houdt, leer je op elk moment — zelfs tot in je laatste seconde. Leren vereist nieuwsgierigheid naar het onbekende. Alleen als je er niet bang voor bent, kun je volledig nieuwsgierig zijn. Leren betekent het onbekende binnengaan.

Kennis is altijd het bekende; het kan dus nooit nieuw, levend en volledig zijn. Kennis vergaren vereist bovendien een scheiding tussen leraar en leerling: iemand die het weet en iemand die het niet weet. Verdeeldheid en afhankelijkheid zijn onvermijdelijk. Maar een mens die werkelijk leert, is leraar en leerling ineen.

Alleen een leraar die zijn beroep niet als werk maar als ‘roeping’ — de oorspronkelijke betekenis van het

woord beroep — ziet, doet dit op een bijzondere manier: hij geeft les vanuit zijn hele wezen en dus vol toewijding en liefde. Hij leert te allen tijde samen met zijn leerlingen.

Stel je een samenleving voor waarin iedereen — niet alleen leraren en ouders, maar elk gewoon mens — op deze manier leert; leraar en leerling is. Stel het je niet alleen voor, maar doe het. Alleen doen brengt iets teweeg.

Je leert pas echt door het zelf te doen. Niemand kan je leren lopen; je leert het pas als je het doet. Je weet toch ook pas hoe een appel smaakt als je hem zelf proeft!?

Een boek lezen heeft op zichzelf niets met leren te maken. Lezen is geen leren. Je kunt de hele tekst uit het hoofd kennen, maar dan herhaal je slechts. Pas als je volledig beseft waar de inhoud naar verwijst — de essentie achter de woorden — en dit in de praktijk brengt zonder het boek nog te raadplegen, heb je echt iets geleerd.

De essentiële taak van een leraar is dus het wekken van nieuwsgierigheid. Dat kan alleen als de leraar echt geïnteresseerd is in de leerling en op elk moment met zijn hele wezen aanwezig is, zodat ze echt samen stap voor stap onderzoeken en ontdekken...

Voor de hersenen en voor de geest is het een enorm verschil of je met leren of alleen met kennis vergaren bezig bent...

Leren is een levend proces: je bent met je volledige aandacht en helemaal bewust aanwezig bij het ervaren van het hele gebeuren. Op die manier verkeert een lerende geest in een staat van voortdurende nieuwsgierigheid, helderheid en vernieuwing... kortom, in een gezonde staat.

Kennis vergaren daarentegen is gericht op een gesteld doel. Je dwingt jezelf tot concentratie en je brein is gefocust op het vergaren en vasthouden van kennis. Het drukke brein sluit zich af van de geest en vervalt in een staat van verzamelen, opeenstapeling en herhaling. Omdat er geen echte vernieuwing

plaatsvindt, wordt het saai en traag... en dit leidt tot een ongezond bestaan.

Langs de weg voel en zie je overal de lente: de bomen zijn nog kaal, maar hun stammen en takken hebben al de kleur van het voorjaar. Een vrouw zegt: “Alles komt weer tot leven.” Maar is dat werkelijk zo? Is het niet eerder alsof de natuur ontwaakt uit haar winterslaap? En is slaap niet net zo goed een deel van het leven? Misschien zelfs wel het belangrijkste deel, simpelweg omdat alleen vanuit de rust iets nieuws, iets werkelijk levends, kan ontstaan.

De mens en zijn streven hebben het leven verdeeld in slaap- en waaktijden. Het lelijkste daaraan zijn de labels die hij erop plakt: onproductief en productief. Maar het leven is een geheel. De nacht is net zo belangrijk als de dag. Je moet elk deeltje de ruimte geven om tot volledige bloei te komen en zo tot zijn einde — dan ontstaat er een onophoudelijke, levendige beweging van schepping. De dag die niet mag bloeien en dus ook niet kan eindigen, herhaalt zich keer op keer en wordt een kwelling. Geloof het niet zomaar en verwerp het ook niet. Kijk naar wat voor soort leven de meeste mensen leiden; kijk naar

wat de samenleving doet. Is dit leven of lijden? Kijk zelf met open ogen — sluit ze niet omdat je het niet wilt zien. Bekijk de feiten en ontdek het zelf.

Vanaf de laan die naar het park leidt, zie je al van verre het felgeel en groen onder de grote bomen. Het lijkt op felgele bloemen die op groen gras groeien. Van dichtbij zie je dat het groen de stengels zijn en het geel de kopjes van de narcissen. Ze zijn door de dikke laag dode bruine bladeren heen gegroeid. Het groen is prachtig van kleur, maar het knalgeel van de talloze hoofdjes vult het hele park. Al het andere lijkt ingesloten in hun licht en kleur: de bomen, de zonnestralen en de blauwe lucht die door de boomtoppen glinstert; de paden, de zingende vogels, de vrouw met de twee kinderen die aandachtig door de bloemen lopen en ook jijzelf.

Je blijft staan — roerloos, maar volkomen bewust en aandachtig — en kijkt naar het geheel. Een kleine hond rent heen en weer, eveneens gefascineerd door dit meer van bloemen. Hij loopt heel voorzichtig van de ene bloem naar de andere over de dode bladeren en ruikt eraan zonder iets kapot te maken. De

bladeren maken mooie geluiden onder zijn pootjes. Hij kijkt je aan en komt vriendelijk naar je toe om je mee te vragen de bloemen nu echt van dichtbij te bekijken. Je loopt met hem mee; de deken van bladeren is dik en je loopt er zachtjes overheen. Zijn baasje staat geduldig op het pad en laat hem genieten van zijn ontdekkingstocht.

Je loopt verder het park in en ziet de bloemen niet meer — maar hun essentie vergezelt je de rest van de dag en de rest van je leven, zoals alles wat je geest echt raakt. Het beeld in het hoofd vervaagt; wat overblijft is de essentie van schoonheid — de liefde van het zijn, die zich niet laat vangen in gedachten en daarom ook niet in woorden kan worden uitgedrukt.

Alleen gedachten en de daaruit voortvloeiende emoties kunnen onder woorden worden gebracht. Gevoelens kun je niet onder woorden brengen omdat ze gewaarwordingen zijn en hun enige taal stilte is.

Met je verstand — je denken — kun je zeker ver komen: roem, macht en misschien zelfs geluk bereiken. Maar zoals alles wat het denken

voortbrengt, heeft ook dit geluk een oorzaak en dus een begin en een einde. Het is aan iets of iemand gebonden en schept diens gevolge afhankelijkheid. Elke afhankelijkheid gaat altijd gepaard met angst — angst voor verlies, voor verandering of voor het onbekende.

Het is essentieel dat je geluk niet verwacht met gelukzaligheid. Gelukzaligheid is, in tegenstelling tot geluk, niet te koop. Het is aan niets of niemand gebonden, heeft geen oorzaak en is dus niet aan tijd gebonden. Het kan niet door het denken tot stand worden gebracht. Liefde bestaat alleen in gelukzaligheid, omdat liefde het einde van de tijd betekent en dus het einde van het denken. Denken en tijd zijn één; ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder denken bestaat er geen tijd.

Echte gevoelens — zoals liefde en mededogen — hebben geen woorden en hebben ze ook niet nodig. En als er woorden zijn, dan is het geen gevoel, dan is het geen liefde. Mensen hebben altijd moeite met ware gevoelens omdat ze alles onder woorden willen brengen. Maar als je werkelijk ziet en beseft dat er geen woorden zijn, ben je verlost van het

dwangmatige verlangen om dingen te verwoorden en ben je een andere dimensie binnengegaan.

Op het moment dat je dit schrijft, zit je op een bankje in het prachtige park en zie je ineens heel dichtbij een piepklein, prachtig vogeltje in de heg. Omdat je heel stil bent — niet alleen uiterlijk, maar werkelijk stil in je hele wezen, zonder onrust in lichaam en geest — blijft de vogel zitten. Je kunt hem rustig observeren. Hij heeft een gele borst en zijn zwarte snavel glanst in de zon. Het is fijn om hem in zijn essentie te zien. Hij *is*, hij heeft geen doel. Zijn handelingen zijn absoluut onverdeeld en komen voort uit zijn natuurlijke wezen.

Dit is totaal anders dan bij de meeste mensen. Zij zijn bijna altijd verdeeld in zichzelf en dus in hun handelen. Eerst komt het plan, daarna de uitvoering. Ze doen bijna nooit iets uit natuurlijke spontaniteit. Vaak lijkt het erop alsof ze niet eens echt levendige wezens zijn.

In de middag van deze lentedag is het lekker warm. De wind waait maar heel zachtjes; je voelt of hoort hem nauwelijks. Wat je hoort, is het geknetter van de bomen en de verschillende geluiden van de vele vogels die ergens beschutting zoeken... Veel citroengele vlinders fladderen door de lucht en begeleiden je tijdens je wandeling — of is het er gewoon één die je op je weg vergezelt?

Een prachtig zonnig plekje nodigt je uit tot een rustmomentje. Je gaat zitten op een dode boomstam die nu dienstdoet als bankje en tevens als woonplek voor de kleinste bosbewoners en mos. Vanaf deze mooie plek heb je een prachtig uitzicht op de rivier die langs het wandelpad slingert. Je volgt de beweging van het zacht en gelijkmatig stromende water. Het is bruin, je zou kunnen zeggen dat het bijna modderig is, maar het heeft een geheel eigen schoonheid en door het licht van de zon ziet het er glanzend uit. De ongewone warmte is hier draaglijk. Prachtige dennenbomen laten de zon op een aangename manier doorschijnen en vormen tegelijkertijd een schitterend decor voor een prachtig zicht op de helderblauwe hemel met erop slechts enkele witte wolkjes.

Als je lang genoeg aandachtig naar een altijd stromende rivier kijkt, laat hij je de werkelijke betekenis van leven zien. Miljarden voortdurend bewegende waterdruppels die samen en zonder haast de stroming volgen en nooit tegen elkaar vechten. Je kunt hem niet in je handen vasthouden, en zo staat hij metafoor voor het leven — je kunt het

leven niet vasthouden, alleen maar laten stromen... en als je meebeweegt met het leven, kan het een heel mooie reis zijn... De onophoudelijke, eeuwig stromende beweging van de rivier is, net als die van het leven, de essentie van hun schoonheid.

Als je het wandelpad volgt, kom je bij een steile oever waar een bankje met uitzicht op een prachtig panorama je uitnodigt om er een tijdje van te genieten. Tot een paar jaar geleden was het nog veilig om achter het houten hek langs het randje van de afgrond te lopen. Nu zou het dwaas zijn om zelfs maar één stapje achter het hek te zetten. De laatste instorting van de oeverrand kan niet lang geleden zijn geweest. Het zand op de breukpunten is nog zeer licht en vertoont geen tekenen van verwerking. Het is ook interessant om te zien hoe de wortels van de bomen uit het zand steken. Eén boom heeft het niet gered; hij kwam in het water terecht.

Sterven is in de hele natuur een onderdeel van het leven. Alleen de mens heeft van het sterven en de dood een abstractie gemaakt en daardoor veel angst en ellende in zichzelf gecreëerd. Angst en ellende

ontstaan wanneer je de werkelijkheid, de feiten, niet rechtstreeks ziet, maar bekijkt door de bril van denkbeelden en illusies.

Feit is dat sterven niet losstaat van het leven, maar er deel van uitmaakt. Alles wat tot leven komt, moet bloeien en dan sterven — dit is de natuurlijke loop van het zijn, van het leven. Sterven betekent dat er iets eindigt. En pas als iets volledig eindigt, kan er iets werkelijk nieuws ontstaan. Omdat mensen het sterven van het leven willen scheiden, zijn ze gedwongen zichzelf voortdurend te herhalen.

Plotseling voel je iets op de achterkant van je linkerhand. Het zijn de bewegingen van een heel klein spinnetje. Ze gaat vol energie over je hand; ze is zo licht dat ze aan een haartje omhoog kan kruipen. Als je haar aandachtig bekijkt, voel je niet alleen haar bewegingen op je huid, maar ook de levensenergie die door haar, net als door jezelf, stroomt. Het spinnetje laat je zien hoe rijk het leven is als je er aandacht aan besteedt. Ze is op je pad gekomen en op dit moment van echte ontmoeting voel je mededogen voor deze levendige manifestatie van het

leven. Als je aandachtig leeft, ontstaat er vanzelf mededogen en liefde.

Het spinnetje blijft maar kruipen en je bent bang dat ze in de mouw van je trui verdwijnt. De trui is zwart; je zou haar niet meer zien en je betwijfelt of dit piepkleine diertje deze tocht zou overleven. Je poging om haar op een grassprietje te laten stappen mislukt, en in plaats daarvan loopt ze nu op je broek. Een man loopt langs het bankje en zegt hallo, zijn vrouw volgt hem met een klein hondje aan een lange riem. Je kijkt op, de hond komt dichterbij en wil je begroeten; je aait hem kort. Dan kijk je naar het spinnetje en ondanks dat je je best doet, kun je haar niet meer terugvinden...

Je kunt het leven niet eens voor een momentje vasthouden... Het momentje dat we deelden, was mooi.

Het naderende voorjaar zorgt ervoor dat bomen en struiken beginnen te bloeien, maar voorlopig vertellen alleen de knoppen en de eerste kleine blaadjes hiervan. Zo heb je nog steeds een weids uitzicht over het park als je over het smalle pad door het kleine bos loopt. Vandaag wacht er een bijzondere verrassing: de banken zijn er weer, nadat ze de winter opgeborgen hebben gestaan. Ze zijn opnieuw geverfd en het heldere wit straalt door het hele park. Het is mooi om te zien.

Als je dichterbij het park komt, wordt niet alleen je blik, maar je hele aandacht getrokken door waarschijnlijk duizenden witte bloemen. Ze bloeien overal langs de paden — op het groene gras en door de dode bladeren heen. De schoonheid van de levendige natuur is altijd mooier dan dode dingen, zelfs in het geval van de nuttige, vers geverfde witte banken. Je gaat op een ervan zitten en kijkt uit over de vijver en het eilandje waar de eenden en waterhoentjes in de schaduw van de fraaie bomen leven. Ze genieten van de warme lentedag en worden op hun eilandje beschermd tegen de harde wind die de hele dag waait.

Onverwachts bewegen enkele van de talloze bladeren op het gazon voor je. Dit lijkt onlogisch, aangezien slechts een heel klein puntje beweegt. Is daar een vogel bezig, vraag je je af, maar waar zou die vandaan komen? Nee, het is een kikker die daar waarschijnlijk heeft geslapen. Nadat hij zich van de bladeren heeft losgemaakt, beweegt hij zich langzaam en voorzichtig richting het water. Hij is vrij groot, maar door zijn bruine kleur is hij moeilijk te herkennen tussen de bladeren die vrijwel identiek van kleur zijn.

Er vliegt een hommelt voorbij — de eerste dit voorjaar. De vogels zingen in de bomen en er komt een man langs die aan het bellen is. In de verte hoor je sirenes. Hun geluid is bijna net zo onaangenaam als het luide, zelfingenomen geschreeuw van een vrouw die met haar twee kleinkinderen door het park loopt en enkel onrust veroorzaakt. De meisjes zijn lief en levendig. Waarschijnlijk te levendig voor hun grootmoeder, die kennelijk alleen geeft om het beeld van zichzelf. Ze wil het waarschijnlijk heel graag goed doen, maar dat ‘een goede grootmoeder zijn’ komt duidelijk voort uit haar denken; haar hart zit er helaas merkbaar niet bij. Er zit geen liefde in haar handelen, alleen bemoeizucht en eigenbelang. Arme kinderen.

Eigenbelang is de beperkte ruimte die het denken rondom zichzelf creëert. Zelfs als er andere mensen bij betrokken zijn, draait alles wat daaruit voortkomt om het eigen ‘ik’. Het is geen ruimte waarin iets tussen mensen gebeurt, maar een ruimte die mensen van elkaar scheidt. Het zien en volledig begrijpen van dit feit in zijn totaliteit is het einde ervan. Dit inzicht betekent het instorten van de muren van die beperkte ruimte, en dus het einde van de zorgvuldig

opgebouwde muren van het denken die het 'ik' en het 'jij' hebben gecreëerd. De ruimte die dan overblijft, is onmetelijk, waardoor alles één is. Niet fysiek natuurlijk, maar in de vorm van een levend één-zijn waaruit vervolgens onverdeelde, zuivere actie voortkomt.

Noch het denken, noch de door het denken gecreëerde 'ik'-constructie kan die onmetelijke ruimte binnengaan, omdat het denken de ontkenning van onmetelijkheid is. Maar alleen in die onmetelijkheid schuilt waar de mens zo naar verlangt: liefde.

Als er geen liefde is, is het bestaan waardeloos en geen enkele actie van werkelijke betekenis. Alleen wat de vlam van liefde bevat, heeft iets blijvends. Niet in de vorm van iets tastbaars, maar als een vonk van het eeuwige. Alleen waar liefde is, is er werkelijk sprake van een levendige relatie — niet alleen tussen mensen, maar met alles om je heen. Als je de relatie met de natuur, met het leven, bent kwijtgeraakt, ben je de relatie met jezelf kwijt; dan ben je verloren...

De zon breekt sterker door. Alle kleuren worden onmiddellijk helderder. Het is prachtig. De eenden

worden spontaan wakker en glijden het water in. Wat een levendigheid.

De dag verwelkomt je met een prachtig schouwspel van licht en kleur. Het is zo intens dat zelfs de boomtoppen de kleur van de lucht hebben aangenomen: een stralend goudbruin. Dit tafereel laat je denken: het is alsof ik de hele zomer heb verslapen en nu in de herfst wakker word. Je moet erom lachen. Een ogenblikje later is deze pracht alweer verdwenen, weggevaagd door de nooit eindigende beweging die het leven is. Is het niet geweldig dat je precies op dit moment wakker werd en getuige was van zoveel natuurschoon?

Even later merk je dat het — net als de dag tevoren — waait, bijna stormt. De wolken drijven razendsnel en in groten getale langs de veranda. Het blijft een fascinerend, afwisselend spel van grijze wolken, doorbrekende blauwe lucht en zelfs — heel zelden — de zon, die dan heerlijk je kamer verlicht... Het is een genot om dit te beleven...

Het eindigt als je niet meer aandachtig aanwezig bent - op het moment dat de eerste gedachte in de vorm van tijd verschijnt, bekijk je de gebeurtenissen niet

meer met een onbevooroordeelde blik, maar door een door het denken gekleurd beeld.

Je plannen voor vandaag blijken niet uitvoerbaar. Je moet lachen, want je beseft: “Maak nooit plannen.”

Plannen zijn de dood van geluk. De werkelijkheid — het leven — zal hier nooit recht aan doen. Je kunt alleen doelloos gelukkig zijn. Gelukkig in de zin van een volmaakte gelukzaligheid, niet het geluk van het denken. Voor het geluk van het denken moet je altijd iets bereiken; het is aan de tijd gebonden. En wat aan de tijd gebonden is, is vergankelijk. Het is immers een feit dat alles wat een oorzaak heeft, ook tot een einde moet komen. Bovendien is dit geluk altijd aan iets of iemand gebonden, waardoor er gehechtheid ontstaat die tot afhankelijkheid leidt. In zo’n geluk — hoe heerlijk het ook mag zijn — schuilt angst: de angst om het te verliezen, de angst dat het ongewenst verandert, of de angst dat degene van wie jouw geluk afhangt, je zal afwijzen of dat degene doodgaat.

Echt geluk — gelukzaligheid — bestaat alleen als er geen angst en geen smart is. En dat kan alleen als er geen verlangen is, geen hunkering, geen begeerte om

iets te willen worden of te willen bereiken. Pas wanneer alle streven ophoudt en je handelingen voortkomen uit het zien van 'wat is', leef je een werkelijk onverdeeld leven...

Terwijl je dit schrijft, zit je in de kleine mooie kamer met het grote raam. Je kijkt naar het kleine kersenboompje dat voor het eerst in bloei staat. Het is erg knap; het weet hoe het moet leven. De prachtige jonge bloesems wiegen in de wind en worden stil als de wind gaat liggen. Het boompje geniet van de zonnestralen en treurt niet als een blad valt en sterft. Het steekt al zijn energie in het ene kleine momentje dat het leven is: het 'Nu'.

Wat doet de mens — tenminste de overgrote meerderheid — aangemoedigd door een zieke, door de mens zelfgecreëerde en in standgehouden samenleving? De mens verspilt zijn energie door te streven iets te willen worden wat hij niet is. Hij begrijpt niet eens dat hij niet losstaat van de natuur, van het leven. Er is een groot verschil tussen zeggen: 'Ik neem deel aan het leven' en 'Ik ben deel van het leven'. De mens is niet gescheiden van het leven, hij staat er niet los van; je hebt geen keus, omdat je het

leven bént. Dit is geen theorie of verbeelding — het is een feit. Je moet er niet over nadenken, je moet het zien en beseffen – niet verstandelijk — maar in je hele wezen.

Na slechts een paar stappen op de parkeerplaats word je begroet door een vlinder. Je wilt de gebruikelijke route nemen, maar plotseling vliegt de vlinder de andere kant op. Eerst volg je hem alleen met je ogen, even later volg je hem ook echt. Meebewegend met de spontaniteit van het leven.

Het pad waar je nu op loopt, loopt rond een kleine vijver. Het zijn eigenlijk twee paden naast elkaar — of beter gezegd: boven elkaar, want een van de paden ligt hoger. Links en rechts staan bomen en struiken die in deze tijd van het jaar nog geen dicht bladerdak hebben. Hierdoor heb je een fantastisch uitzicht op het water, omlijst door takken met bloeiende knoppen en de eerste blaadjes in hun frisse, heldergroene kleur. Het tweede pad loopt direct langs het water. Van hieruit is het prachtig om door het wuivende riet te kijken en de weerspiegeling van de zon op het zacht kabbelende water te zien. Je wordt vergezeld door een samenspel van geluiden van wind, riet en vogelgezang. Als je heel stil bent, kun je in de geluiden zelfs het gezoem van kevers horen. De lucht

is intens blauw; alleen de zon en één enkele wolk zijn te zien in de eindeloze vlakte. Je blijft een paar keer staan om de schoonheid van het geheel gade te slaan.

Deze prachtige plek is je niet onbekend; je hebt hier vaak gewandeld en heerlijke momentjes van rust en stilte ervaren... soms zelfs waarlijk tijdloze momenten van meditatie, van puur aandacht en zijn — elke keer nieuw en vertrouwd tegelijk.

Ook deze middag is de waarneming bijzonder intens. Alles lijkt zo dichtbij, en toch als een oneindige, onmetelijke ruimte. De kleuren en contouren hebben een enorme helderheid. Je ziet alles scherp, heel dicht bij jezelf. Maar jij — jouw 'ik' — was er natuurlijk niet. Je nam het niet waar met je ogen; je was één met dit onbeschrijfelijke geheel. Je was niet de waarnemer, maar deel van de waarneming.

Heel zeker zul je deze plek nog vaak bezoeken, maar je zult haar nooit meer zo zien. Geen enkel levendig moment kan ooit herhaald worden.

Leven kan niet worden vastgelegd als ervaring, simpelweg omdat het zich onophoudelijk en

voortdurend vernieuwt. Kijk nooit naar iets of iemand met de gedachte: “Ik ken jou” — dat is het leven onwaardig. Kijk altijd met jonge, frisse ogen, zoals kleine kinderen dat van nature doen. Blijf nieuwsgierig. Word nooit oud.

Zelfkennis heeft weinig betekenis, waarde of nut. Kennis is altijd oud en nooit volledig, omdat ze gebaseerd is op ervaring, en ervaring komt overeen met het verleden. Kennis en ervaring hebben niets te maken met het zich voortdurend ontvouwende, levendige nieuwe. Hetzelfde geldt voor de zelfbeelden die we hebben: elk ‘ik’-beeld — ego — is niets meer dan een idee, een zelfgecreëerd beeld en daarom een illusie. Een illusie heeft niets met de werkelijkheid te maken.

Het enige wat werkelijk toedoet, is zelfwaarneming: wat denk ik, wat voel ik, wat doe ik op dit moment? Hoe reageer ik in mijn relatie met mijn tegenover, hoe ga ik met hem om, hoe zie ik de wereld om mij heen? Wat is mijn relatie tot de kamer waarin ik zit, tot de boom voor het raam, tot de vogel die langs het raam vliegt, de geluiden van de straat, enzovoort...?

Zelfwaarneming is ware zelfkennis in het ‘Nu’. Om dit te laten gebeuren, moet je zelfbeeld — dat we vaak ten onrechte zelfkennis noemen — zwijgen. Simpelweg omdat, als je blijft handelen op basis van dit beeld — dus vanuit het verleden — je gedwongen blijft tot eeuwige herhaling. Degene die jou dwingt, ben jijzelf. Jij bouwt en bent je eigen gevangenis.

Een mutatie vindt echter alleen plaats als je dit feit niet als een theorie of een nieuw interessant denkbeeld beschouwt. Je moet het met heel je wezen zien en zijn. ‘Nu’ — en dat betekent op elk moment van je bestaan op deze prachtige aarde. Het kost geen tijd. Het ‘Nu’ staat los van tijd/denken, los van verleden, heden en toekomst... het is het enige moment van het leven, het enige moment waarop je ooit echt leeft.... en dus is het juist als je beseft: je doet het nu of nooit.

Toen je wakker werd — zonder je ogen te openen — was er het ‘andere’: de schoonheid van het geheel, het al-één-zijn met alles, het niet-zijn van het zelf. Totale levensenergie, zonder enige beperking.

Als je met je ogen naar iets kijkt, is er altijd een grens, een horizon. Maar als ‘het andere’ er is en je neemt waar zonder de waarnemer te zijn, dan is het lichaam volkomen roerloos en stil, de hersenen absoluut rustig, maar uiterst levendig en gevoelig. Er is geen grens, geen schaduw; er is alleen licht en een oneindige, onmetelijke ruimte. Geen enkele scheiding bestaat...

Het ligt totaal buiten het bereik van het denken en kan dus niet in woorden worden uitgedrukt. Het is gewoon gewaarwording... Het is er voor het moment waarop het is; het is niet blijvend en niet grijpbaar, omdat het levendig is. Het is vertrouwd, maar toch steeds volledig nieuw en nooit een herhaling.

Heb je ooit opgemerkt dat er alleen een echt één-zijn tussen mensen is op momenten waarop zij volledig

stil zijn? Levensenergie, die door levende wezens stroomt, heeft geen woorden nodig. Sterker nog: woorden onderbreken de vrije stroom. Het is heerlijk als je zonder woorden één bent met een mens, een dier of een plant. Je geest moet hiervoor vrij zijn; vrij zijn van denken en tijd...

‘Het andere’ bleef ook nadat je opstond, en het is er nog op het moment dat je dit schrijft. Omdat het er is, neem je alleen het geheel waar. De details zijn niet van groot belang, ook al neem je ze heel bewust en scherp waar. Omdat er zoveel levendigheid is, zijn de details van voorbijvliegende aard; je neemt ze waar en ze verdwijnen met de onophoudelijke beweging van het leven.

Het weer op deze tweede aprilmorgen is prachtig. De hemel is wolkeloos en de zon geeft alles een mooie kleur en warmte. Zij verwarmt niet, zij zorgt ervoor dat alles waar zij op schijnt zelf warm wordt — van binnenuit — en op die manier wordt de warmte doorgegeven en gedeeld.

Het kleine kersenboompje voor het raam is van kleur veranderd. De bloemen zijn nu bijna wit, al is het vervaagde rood nog waarneembaar. Leven betekent voortdurende vernieuwing: een onophoudelijk komen en gaan. Als je iets wilt vasthouden, maak je het leven lelijk, omdat het indruist tegen zijn natuurlijke aard.

Vernieuwing is iets heel anders dan verandering. Bij verandering blijft dat wat verandert in de kern hetzelfde, en dus is het nooit helemaal nieuw. Werkelijke vernieuwing is mutatie: het oude moet volledig eindigen en zo plaats maken voor het nieuwe.

We reden naar een openluchtmuseum buiten de stad, naast een nog steeds actieve steengroeve. De weg was bochtig en je had het gevoel dat de auto plezier had in deze bochten. De zon scheen en het was aangenaam warm. Je had het zonnedak opengezet en de lucht in de auto was heerlijk fris.

Toen je aankwam, stapten er mensen in een auto op de parkeerplaats. Je zag dat het oudere mensen waren qua leeftijd, maar in hun hele wezen waren ze waarschijnlijk al heel lang heel oud. Je kon het zien; ze zagen er niet levendig uit. Ze waren bang en onzeker over alles wat ze deden. Ongegronde angst — de angst om iets verkeerd te doen — maakt het bestaan tot een afschuwelijke last. Als je bang bent, kun je niet vrij leven; angst houdt je altijd gevangen in de gevangenis van denkbeelden die je zelf hebt gecreëerde in de vorm van overtuigingen, geloof, meningen en vooroordelen, enzovoort...

Het kleine, gratis toegankelijke, parkachtige openluchtmuseum en de aangrenzende steengroeve zijn erg mooi en schoon. Eerst nam je het officiële

pad door het parkje. Je aandacht werd getrokken door de bomen in het midden. Ze staan op een heuvel en zijn zeer waardig en mooi. Je wist meteen dat je daarheen zou gaan om even bij hen te gaan zitten. Er vlogen veel vlinders om je heen en je hoorde voortdurend vogels fluiten. Het was zo intens dat het bijna het enige geluid was dat je hoorde. Het gras langs de paden was prachtig groen en er bloeiden talloze gele en witte bloemen. Toen je over het gras naar de top van de heuvel liep, moest je heel voorzichtig zijn om niets te beschadigen.

Er heerste een diepe stilte in de schaduw van de bomen. Niet dat het prachtige gezang van de vogels was gestopt, maar het was een stilte die alles en dus ook jezelf omvatte. Een stilte die je diep van binnen voelde, omdat je er één mee was. Vanaf de heuvel had je een prachtig uitzicht over de steengroeve. De grote kuil was diep en omgeven door veel bomen. De bloeiende witte kersenbomen staken af tegen al het groen.

Je nam een smal padje door het bos langs de steengroeve, waarschijnlijk een kortere route van de lokale bevolking, geen officieel wandelpad. Een grote zwarte hond kwam je begroeten. Hij zag er verzorgd

uit en liet zich aaien. Zijn eigenaar, een jongeman, riep hem en hij liep verder. Hij wist waarschijnlijk dat zijn baasje het niet goedkeurde dat hij op mensen afstapte. De man groette ook, maar bleef opvallend afstandelijk.

Je liep langs de rand van de afgrond met respect voor de diepte en het gevaar.

Is dit respect een teken van angst? Is er angst op het moment dat je het gevaar ziet, of handel je simpelweg om meteen te doen wat nodig en juist is? Angst is denken en tijd. Denken en tijd zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tijd — in psychologische zin, dat wil zeggen denken in verleden, heden en toekomst — bestaat alleen in je hoofd en is dus niets meer dan een illusie. Wanneer je je bewust bent van het gevaar van de afgrond, onderneem je onmiddellijk actie. Je gaat niet dichterbij, misschien doe je zelfs een stapje terug. Er is dus geen angst, alleen actie die voortkomt uit het zien — het bewust waarnemen — van ‘wat is’.

Angst ontstaat alleen wanneer het denken het verleden analyseert in de vorm van gedachten als: ‘Je was veel te dicht bij de afgrond,’ of wanneer het

denken de toekomst projecteert: ‘Wat gebeurt er als ik te dicht bij de afgrond kom?’ Je moet zulke gedachten zien en afwijzen. Ze hebben niets met de werkelijkheid te maken en leiden je alleen maar af van je bewuste waarneming, het bewuste zien van wat werkelijk is.

Als je verder loopt, kom je in een smalle, rustige straat met prachtige huizen. Bij het laatste huis — blijkbaar het oudste — stop je even en kijk je naar een bordje met de tekst ‘Kapel’. Het staat op een bloemperk met een rand van oude stenen. Je vraagt je af of de rand van het bloemperk wijst naar de voormalige kapel. Een momentje later ontdek je een klein schuurtje achter in de tuin. Dit is de kapel. Het is in goede staat en ook binnen heel mooi. In een van de ramen is de afbeelding van een duif — een vredesduif — verwerkt. In het midden van de kapel staat een beeld van de Maagd Maria. Er staan nog meer beelden, een gebedsstoel, een plek voor kaarsen en een klein bankje voor een moment van rust in de kleine, zeer schone ruimte.

Wat is het dat ervoor zorgt dat mensen al sinds het begin der tijden iets of iemand aanbidden? Dat ze troost zoeken — buiten zichzelf? Ben je je ervan bewust dat alle goden, afgoden, beelden en zelfs de gebouwen waarin ze staan, door mensen zijn gemaakt? Het is niets meer dan denkwerk. De mens bidt dus tot het beeld dat hij zelf geschapen heeft. Waarom? Wat is de oorzaak? Is het niet angst? Angst voor eenzaamheid, om alleen te zijn, om verlaten te worden?

Maar als je de waarheid wilt zien, moet je alleen staan, zonder goden, afgoden, ideeën en idealen. Al deze illusies creëren alleen maar conflicten. Conflict tussen wat is — de werkelijkheid, het leven — en het niet-bestaande beeld van hoe het zou moeten zijn. Dit beeld bestaat alleen in je hoofd en wordt alleen in stand gehouden door je denken.

Ben je je ervan bewust dat iemand die een ideaal nastreeft, altijd in conflict verkeert?

Elk gebed is een zoeken naar toevlucht bij een hogere macht; daarom bevat elk gebed angst. Wijs dit alsjeblieft niet zomaar af omdat het mogelijk tegen je geloof of alle traditie ingaat, en ga er ook niet

zomaar mee akkoord. Kijk er bewust naar en je zult zelf de waarheid ervan zien. Je bidt uit dankbaarheid voor iets wat je hebt of iets wat is gebeurd. Maar de kern is niet dankbaarheid voor wat is, maar de vrees dat het je weer zal worden afgenomen. De essentie van gebed is dus angst. In het andere geval stuur je door gebed een wens uit — wat er moet gebeuren of wat er in vredesnaam niet zou gebeuren. Ook hier bestaat de angst dat men niet aan iets kan ontsnappen of dat men bang is iets niet te kunnen bereiken zonder hulp van buitenaf... via een 'hogere macht'.

Wie of wat zou deze 'hogere macht' zijn? Waarvandaan komen de goden van de mens? Het is een feit: de mens heeft ze zelf geschapen. De goden van de mens zijn creaties van zijn eigen denken. In feite was het niet God die de mens schiep, maar de mens die de goden schiep — daarom zijn er waarschijnlijk ook zoveel... En als je dit als een feit inziet, besef je ook dat de mens zijn eigen schepping aanbidt en knielt voor de symbolen en beelden van zijn eigen schepping. De mens bidt tot zichzelf. Dus is de aanbidding van God in feite zelfaanbidding.

Misschien vraag je je nu ook af of er dan helemaal niets heiligs is op onze prachtige aarde. Maar het werkelijk heilige is zo gewoon — en toch zo overweldigend — dat de mens het over het hoofd ziet. Het enige heilige is het leven zelf... het steeds vernieuwende leven in al zijn prachtige manifestaties. En omdat het leven nooit stilstaat en zichzelf voortdurend vernieuwt, is het niet te vinden in de goden van de mens. Het is alleen te vinden in een waarlijk religieuze geest, die op ieder moment aandacht schenkt aan het leven zelf en niet aan de woorden uit de boeken van de zogenaamde grote religies.

Het had 's nachts flink geregend en de grond was nu nog steeds nat, maar er waren geen plassen. De jonge blaadjes waren waarschijnlijk erg blij met de eerste regendruppels in hun jonge leven en vonden het heerlijk om schoon gewassen te worden.

Het bos is groener dan twee dagen geleden. Het is niet langer het onschuldige groen van een nieuw beginnend leven. De jonge bladeren van dit voorjaar zijn nog niet in volle bloei, maar hun kindertijd is voorbij; de tijd van hun jeugd is begonnen. Heeft de regen hen misschien niet alleen schoongewassen, maar ook hun onschuld weggespoeld? De tijd heeft zijn eerste sporen achtergelaten.

Geldt dat niet ook voor mensen? Kijk maar eens hoe snel de kindertijd van een klein mensje voorbijgaat en hoe tijd en denken hun sporen achterlaten... op het netvlies en in de hersenen en de spontaniteit van het vrijgeestige kind helaas meer en meer plaats maakt voor de conclusies van het denken.

Is dit proces werkelijk onvermijdelijk? Is het niet juist daarom van hoogste belang voor de mens dat hij zich

bewust is van alle conditioneringen die voortkomen uit zijn denken? Is dat niet uiteindelijk de enige manier om een werkelijk vrij leven te leven – in vrijheid van zijn zelfgecreëerde conditionering?

Alleen als je je bewust bent van je eigen conditionering, is de kans groot dat je niet meedoet aan de conditionering van een nieuwe generatie mensen, omdat je dan niets oplegt en niets verwacht, maar de nieuwe generatie aanmoedigt vanaf hun kindertijd tot de laatste dag van hun bestaan op deze prachtige aarde zelf te zien 'wat is'... sceptisch te blijven ten opzichte van oude tradities, regels en rituelen, enzovoort... alles in twijfel te trekken en zelf te onderzoeken, zelf te ontdekken... en dan misschien te zien en te weten dat de waarheid – die het leven zelf is – niet gevonden kan worden op een pad dat door iemand anders is bewandeld. ... De waarheid is niet iets dat je kunt of moet zoeken; want ze heeft geen vast punt, maar is enorm levend en ontvouwt zich voortdurend nieuw van moment tot moment. Het leven verwacht niet veel van je... alleen volledige aandacht: je helder bewust te zijn van 'wat is'... 'Nu' en dus op elk moment van je bestaan....

Om dit in praktijk te brengen, mag je nooit een volgeling worden van welke autoriteit dan ook, zelfs geen volgeling van je eigen ideeën en denkbeelden.

De prachtige blauwe lucht is door het dichte gebladerte zelden te zien. De vele takken in de boomtoppen zijn met het blote oog niet meer te onderscheiden in het steeds dichter wordende bladerdak. Maar de zonnestralen vinden er nog steeds hun weg doorheen en creëren een prachtig spel van licht en kleur. De vogels zijn erg bedrijvig. Je hoort ze tussen de bladeren hun gang gaan, begeleid door hun getjilp en gezang. Af en toe zie je er eentje rondvliegen, op de grond pikken of op een tak zitten. De meesten kun je niet zien, maar hun levensenergie kun je wel voelen. Het bos is heel levendig. Het is mooi.

Nadat je een breder pad bent overgestoken, vervolg je je weg door het bos. Dit deel van de route wordt vaker door mensen gebruikt. Het is iets breder en er is een mooie witte houten brug over een grachtje gebouwd. Op dit tijdstip van de avond is het rustiger. Midden op het pad zitten een paar duiven op zoek naar voedsel. Een klein zwart vogeltje rent over de

stam van een boom die bedekt is met groen mos. Hij is heel mooi en tijlpt de hele tijd. De geluiden zijn krachtig en kristalhelder. Je kunt het bijna niet geloven dat dit kleine mannetje deze prachtige geluiden met de wereld deelt. Hij is niet bang; je kunt gewoon bij hem in de buurt staan en een tijdje naar hem kijken. Het is leuk om te zien hoe hij zijn snavel beweegt. Hij is alleen en krijgt geen reactie op zijn gezang, maar dat kan hem niets schelen. Je ziet en voelt dat hij veel vreugde heeft in wat hij doet.

Is het niet het allerbelangrijkste om vreugde te hebben in wat je doet? Dat er geen scheiding is tussen wat je doet en wie je in je gehele wezen bent? Alleen dan is er geen conflict en leef je moeiteloos. Het leven is in essentie moeiteloos; het stroomt en bloeit in zijn eigen tempo en ritme, nooit in conflict met 'wat is'...

Leeft een mens werkelijk wanneer hij ernaar streeft iets te worden en een ideaal volgt? Zeg niet ja of nee, maar onderzoek het. Luister naar wat je hele wezen je vertelt...

Je kunt de waarheid alleen zien als je je onderzoek start zonder een vooropgezette mening, zonder een

bepaalde uitkomst te willen bereiken. Als je begint met een overtuiging – dat iets wel of niet mogelijk is – dan is alle moeite zinloos. Je bent dan vanaf het begin immers niet geïnteresseerd in de waarheid, in 'wat is', maar slechts in de bevestiging van je eigen overtuiging. Zie je dat deze bewering geen denkbeeld is, maar een feit?

Aan een struik beweegt één enkel blad heel heftig. Alle andere bladeren zijn bijna volkomen stil. De wind is nauwelijks voelbaar of hoorbaar. De beweging van dit blad is ongewoon en je vraagt je af of het een groet is van de dierbare persoon die je hier de vorige keer vergezelde en aan wie je spontaan dacht toen je het blad zag bewegen. Of is dit slechts verbeelding? Een prachtige illusie, gecreëerd in jouw hersenen?

Waarom houden mensen zo van illusies en niet van de werkelijkheid – van 'wat is', van al het leven om hen heen? Waarom zoeken mensen zo gemakkelijk hun toevlucht in hun eigen, zelfgecreëerde ideeën en denkbeelden? Zozeer zelfs dat ze geloven dat die ideeën en denkbeelden echt zijn? Waarom? En is er een manier om deze vlucht te stoppen? Ja, die

bestaat: wees je bewust van wat er is, van elke gedachte, elke emotie, elk gevoel dat in je opkomt. Neem het gewoon waar, zonder er een dialoog mee aan te gaan. Zonder de wens om het te veranderen of te onderdrukken. Elke behoefte om een gedachte, emotie of gevoel te veranderen of te onderdrukken, is het scheppen van een nieuw denkbeeld, waardoor een nieuw conflict ontstaat. Elk denkbeeld is een conflict tussen 'wat is' (de waarheid, het leven) en jouw idee van hoe het zou moeten zijn.

Een grote vogel landt op het eilandje waar de eenden en waterhoentjes leven. Even staat hij daar – majestueus – en kijkt naar het water voor hem. Een moment later vliegt hij weg met een krachtige vleugelslag. Je ziet hem even hoog in de lucht en dan verdwijnt hij achter de toppen van de grote bomen. Besepte hij dat dit kleine eilandje niet van hem was?

Het is heel belangrijk om elkaar de ruimte te geven. Niet alleen fysiek, maar ook psychologisch. Elk levend wezen heeft ruimte nodig om te kunnen zijn wie en wat het is. Geef jij al het leven om je heen de ruimte om te zijn zoals het is? Geef je dit door aan

een nieuwe generatie? Aan je kinderen? Of omgekeerd, als kind tegenover je ouders... is het je ooit opgevallen hoe vaak volwassen kinderen hun ouders dingen opdringen?

Is de juiste definitie van vrijheid misschien: 'Ik leef mijn leven op mijn eigen manier, zonder dat dit ten koste gaat van andere levende wezens'?

Het kwam onverwacht, maar vroeg in de avond scheen plotseling de zon. Haar licht maakte het hele bos tot een zee van oneindig veel tinten groen. De hele dag was het grijs en 's nachts regende het zo hard dat de paden nog steeds nat waren. De regen had alles schoongewassen. De bladeren aan de bomen en het gras langs de kant van de weg leken blij te zijn met de regen. Het groen zag er levendig uit en het bladerdak was nog sterker dan een paar dagen geleden.

Het pad was vrijwel recht en het uitzicht was heel ver. Je was alleen – alleen met de bomen, de struiken, het gras en de bloemen. En je hoorde de vogels – er zullen er wel ontelbaar veel zijn geweest, maar je zag er nauwelijks één. Tussen de boomtoppen door was de prachtige blauwe lucht te zien. De zon zelf kon je niet zien, die stond achter je, maar je voelde wel haar warmte.

Alleen zijn betekent één zijn, dat wil zeggen dat je alleen kijkt en luistert naar 'wat is'. Simpelweg waarnemen wat is, zonder dat de waarnemer – jijzelf,

jouw 'ik' als denker – er iets aan toevoegt, het goed- of afkeurt, het vergelijkt... In deze staat van zijn is de waarnemer niet langer een buitenstaander; hij is één met de waarneming en daarom is er geen scheiding, geen verdeeldheid, geen conflict.

Opeens zag je in de verte een man op je afkomen met een karretje. Toen je dichterbij kwam, zag je dat het een kinderwagen was met daarin een klein meisje. Vanaf een paar meter afstand zag je het meisje opzij kijken en met haar kleine handje naar iets wijzen. De man bleef staan, boog zich voorover en plukte een bloem. Het meisje stak haar hand uit en pakte de bloem. Een moment later liep je langs hen beiden. De man zei iets tegen het meisje, maar keek haar niet aan. Zij bleef stil en keek naar beneden. Hij keek recht voor zich uit en je groet bleef onbeantwoord. De vraag kwam bij je op: zijn de twee echt met elkaar samen onderweg of zijn ze allebei in hun eigen wereldje... verdwaald in hun eigen gedachten?

Een paar stapjes verder lag de bloem op de grond. Een werkelijk mooi bloemetje. Met drie kopjes – de

ene was al volop in bloei, de tweede begon net te bloeien en de derde zal het daglicht nooit halen, net als de hoofdjes die nog niet volledig ontwikkeld waren. Gedood door de oude misvatting dat het bezitten van iets je gelukkig maakt. Het meisje kon er niets aan doen. Misschien – en ik vermoed sterk dat dit het geval is – wilde ze helemaal niet dat haar vader de bloem zou plukken. Misschien wilde ze er alleen maar naar kijken, of haar vader laten zien dat er een prachtige bloem langs de kant van de weg stond, en dit moment met hem delen. Dat was niet gelukt. Zou dat de reden kunnen zijn waarom ze er zo verdrietig uitzag?

Je denkt misschien dat het alleen maar een bloemetje was en dat de vader zijn dochtertje gewoon blij wilde maken? Maar kijk dan eens goed, denk er eens heel goed over na, en misschien beseft je dan hoe weinig aandacht wij als mensen besteden aan het allerbelangrijkste, aan dat ene dat alles omvat: het leven.

Heeft de vader niet een geweldige kans gemist om deze aandacht voor het leven in zijn dochtertje wakker te maken, tot bloei te laten komen? Haar

interesse was zijn kans voor een gemeenschappelijk momentje vol aandacht voor het bloemetje en het stimuleren van het zien dat de bloem leeft en haar thuis heeft in het gras van het bos. En zelfs al hadden ze het bloemetje dan toch nog geplukt – maar dan samen – denk je dat het meisje dan niet veel beter voor het bloemetje had gezorgd?

Waarom kunnen mensen niet naar iets moois kijken en er simpelweg van genieten, zonder de drang om het in bezit te nemen? Waar komt deze drang, dit verlangen om iets of iemand te bezitten, vandaan?

Ten eerste is er de zintuiglijke waarneming: je ziet iets moois – bijvoorbeeld een prachtige bloem, iets moois in een etalage, of een persoon die je aantrekkelijk vindt. Dit is volkomen natuurlijk en gezond. Maar kijk eens goed – echt stap voor stap – is de drang om dit 'iets' of deze 'iemand' te willen bezitten al aanwezig op het moment van de pure waarneming? Nee, op het moment van de pure waarneming is er alleen vreugde in wat is. Wat gebeurt er dan? Dan komt het denken en zegt: 'De vreugde van het moment maakt mij gelukkig.' En omdat denken tijd is, wil het denken dit geluk vasthouden en vormt zich een beeld: 'Als dit

iets of deze iemand van mij was, dan zou ik gelukkig zijn.’ ... Het denken begrijpt niet dat het juist op die manier de vreugde doodt. Vreugde is niet iets van de tijd en daarom ontoegankelijk voor het denken. Vreugde is een gewaarwording, net als liefde en mededogen... Je kunt het alleen voelen en als je het in woorden probeert uit te drukken, glijdt het weg, net als water dat je met je handen probeert vast te houden. Net zoals je in water heerlijk kunt baden maar het nooit kunt grijpen, zo geldt dat ook voor alles wat werkelijk belangrijk is in het leven...

Je pakte het bloemetje op... om te voorkomen dat ze door een achteloze voetganger zou worden vertrapt... nam je haar mee. Later, thuis, zette je haar in een klein glaasje en gaf je haar water. Het was mooi om te zien hoe ze herstelde. Ze maakte de kamer een paar dagen mooier. Maar denk je niet dat ze liever op haar plekje in het bos was blijven leven?

Is het werkelijk liefde als je iets of iemand wilt bezitten?

Na een lange wandeling door weilanden, bossen en een zogenaamd moeraslandschap, ging je zitten op een bankje met uitzicht op een kleine vijver. Over het vijvertje liep, bijna in het midden, een mooie houten brug voor wandelaars. Omdat je er een uurtje geleden overheen liep, wist je dat het een prachtige plek was om het landschap te bekijken en een goed beeld te krijgen van het onderwaterleven. Het leven in deze vijver is ongelooflijk divers. Naast vele mooie visjes zag je er ook bruine en groene kikkers en zelfs een heel klein schildpadje rondzwemmen. De levendige drukte werd omringd door stengels en bladeren van waterlelies en andere waterplanten, waarop af en toe prachtige blauwe libellen landden, op zoek naar een prooi. Je had zelfs het geluk om twee bloeiende waterlelies te bewonderen. Hun prachtige, onschuldige witte kleur schitterde in het zonlicht en hun gele hartjes leken op de zon...

dezelfde zon die hun weerspiegeling op het water creëerde. Het was een vreugde om dit spel van het leven te aanschouwen.

Terwijl je op het bankje zat, keek je naar het riet aan de oever dat heen en weer boog in de harde wind. Het riet trok zich niets van de wind aan: het bewoog vrolijk mee en genoot ondertussen van de warme zon. Jij deed hetzelfde, vergezeld door het gezang van vogels in de bomen achter je en het luide gekwaak van kikkers in de vijver. Je kon haast niet geloven dat deze krachtige geluiden afkomstig waren van de kleine kikkers die je een uurtje geleden had gezien.

Opeens zag je een kleine mier snel over je arm kruipen. Het beestje was uiterst behendig en je was bang dat hij in je mouw zou verdwijnen. Om dat te voorkomen hield je je vinger op zijn pad en bij de tweede poging lukte het: de mier liep op je vinger verder. Je bukte je naast de bank en hield je vinger tegen een grassprietje, maar het duurde even voordat de mier van plaats wilde wisselen. Een man kwam voor je staan en vroeg of alles in orde was. Toen je hem uitlegde wat je aan het doen was, lachte hij en

zei: ‘Als we geen andere zorgen op aarde hadden dan ons druk maken over het leven van een mier...’

Waar wil je beginnen met aardig zijn voor het leven? Waarom niet hier, op deze prachtige plek? Wees aandachtig voor de mier en kijk uit dat je geen van de kleine witte bloemetjes plet als je over het gazon loopt. Geef de vogels op de oever de rust en ruimte die ze nodig hebben en doe hetzelfde met het hondje en zijn baasje die je pad kruisen.

Als je hunkert naar een vreedzame wereld, begin dan dicht bij huis — heel dicht bij huis — en dus in jezelf. Alleen wie innerlijk vredig is, dat wil zeggen vrij van innerlijke verdeeldheid en conflict, draagt bij aan vrede in de samenleving en in de wereld. Jij bent de wereld en de wereld ben jij – onlosmakelijk één. Je kunt je er niet van losmaken; nooit, dat is onmogelijk. Dit is geen theorie, geen filosofisch idee of romantische uitvinding, maar een feit. De wereld, de mensheid, de samenleving bestaat niet op zichzelf. Zij is wat wij ervan gemaakt hebben en zal worden wat wij ervan maken. En als wij – de individuele mens

– niet fundamenteel veranderen, zal de chaos van geweld en oorlog voortduren.

Vrede ontstaat niet door het beëindigen van een oorlog, maar alleen als we de onderliggende oorzaak begrijpen en er een einde aan maken. Zolang de oorzaak blijft bestaan, ligt de kiem voor de volgende oorlog in datgene wat wij vrede noemen.

Ben je je er echt van bewust dat de mensheid nooit in vrede heeft geleefd? De hele lange geschiedenis van de mensheid op deze prachtige aarde is tot op de dag van vandaag een aaneenschakeling van oorlogen geweest. Is het niet vreselijk om dat te beseffen?

Laten we eens kijken naar de onderliggende oorzaak van oorlog. Oorlog ontstaat uit een conflict tussen twee partijen, bijvoorbeeld naties of geloofssystemen. Wat is kenmerkend voor een conflict? De verdeeldheid, een 'wij tegen zij'-mentaliteit. Deze mentaliteit komt voort uit het denken in termen van 'mijn' – zoals 'mijn land', 'mijn natie', 'mijn religieuze of politieke overtuiging'. Iedereen die zich identificeert met een bepaalde groep, draagt bij aan het conflict en houdt het in stand. Ook dit is een feit. Het denken dat de verdeeldheid heeft gecreëerd – zoals bijvoorbeeld het

idee van ‘mijn natie’ – vergelijkt, beoordeelt en veroordeelt een ander idee met het beeld dat het voor zichzelf heeft gevormd. Conflict is het onvermijdelijke gevolg. Op het moment dat je het gevoel hebt dat je eigen idee bedreigd wordt – en dat is onvermijdelijk als je in vergelijkingen denkt – ben je bereid het te verdedigen. Misschien eerst alleen met woorden, maar sta daar eens werkelijk bij stil en vraag jezelf af: waar begint geweld? ... Bevat niet elke bereidheid om iets te verdedigen al een kiem van geweld? Is het begin van geweld niet al de subtiële handeling om een ander te dwingen te doen wat jij wilt? Bestudeer deze vraag zorgvuldig voor jezelf. Het inzicht zal je ertoe aanzetten totaal anders te handelen.

Hoe verwacht je vrede te creëren met geweld? Elke gewelddaad roept meer geweld op.

Een kind dat je dwingt stil te zitten, zal nooit werkelijk tot rust komen en zich er innerlijk altijd tegen verzetten. Het enige wat je ermee bereikt, is dat de band tussen jullie beschadigd raakt. Wil je dat? ... Of wil je dat het kind zelf inzichten verkrijgt en ontdekt wat het juiste is om te doen, zodat het niet alleen

uiterlijk stil is, maar vooral innerlijk tot rust – met andere woorden innerlijk tot vrede – komt. Als je dat wilt, zeg dan nooit dat iets ‘moet’, maar ontdek samen met het kind wat het juiste is om te doen.

En misschien bekijk je het ook eens zo: als je kind niet stilzit, vraag jezelf dan af: ‘Ben ik zelf stil, diep vanbinnen? Straal ik uit wat ik van mijn kind verwacht? ... Of is het kind – net als elk ander mens – misschien slechts een weerspiegeling van wat er in mijzelf niet in orde is?’ Het gaat hier niet om zelfkritiek, maar om zelfwaarneming — zien wat is, zonder het te bekritisieren, te rechtvaardigen of te veroordelen — die tot zelfinzicht leidt. Dit bewuste zien van het feit is de handeling die tot werkelijke verandering leidt, tot een mutatie van je hele wezen.

Zoals we al zeiden: geweld leidt alleen maar tot meer geweld. Je kunt een vijand doden, maar je moet je er wel van bewust zijn dat je hiermee tegelijkertijd minstens één nieuwe vijand tot leven wekt. Ook dit is geen sprookje of hersenspinsel. Kijk eens goed naar wat er al duizenden jaren op aarde gebeurt. Oorlog volgt op oorlog, waarbij miljoenen mensenlevens worden uitgemoord of vernietigd, zonder ooit een

vreedzame wereld tot stand te brengen. Geen enkel religieus geloof of politiek systeem is er tot nu toe in geslaagd om blijvende en echte vrede op aarde te creëren. Waarom niet? Omdat geweld altijd nieuw geweld voortbrengt. Waar je tegen vecht, wordt alleen maar sterker. Zo kun je nooit winnen. Je kunt één vijand doden, je kunt miljoenen vijanden doden, maar je kunt niet alle vijanden doden... Er komen altijd nieuwe. Je hebt ze allemaal zelf geschapen. En misschien nog wel gruwelijker en afschuwelijker is het feit dat je zelf een moordenaar wordt en je kinderen tot moordenaars maakt. Dat klinkt vreselijk, maar helaas is het een feit. ... Als je het zinloze en wrede moorden wilt stoppen, moet je er gewoon mee ophouden. Zo simpel is het. Maar om dit daadwerkelijk te doen, moet je de oorzaken van je eigen gewelddadigheid herkennen, inzien en begrijpen, en ze zo volledig uitbannen. Dan ontdek je misschien wat er nodig is voor werkelijke en duurzame vrede in jezelf en in de wereld: mededogen voor de mens – dat wil zeggen voor de gehele mensheid – en voor al het leven op deze prachtige aarde.

Is de mensheid dus gedoemd te blijven leven in geweld en oorlog, tenzij de mens een diepgaande verandering ondergaat? Zolang de individuele mens – die de gehele mensheid vertegenwoordigt – geweld in stand houdt en geweld met geweld beantwoordt, is dit ongetwijfeld het geval. Alleen als de individuele mens de oorzaken van geweld werkelijk begrijpt en daar diepgaand inzicht in krijgt, is er een kans om een vreedzame wereld te creëren.

Zie jij de belangrijkste oorzaak van geweld? Het is de verdeling van de wereld in naties, geloofssystemen, rassen, enzovoort, en de daaruit voortvloeiende angst dat iemand – de zogenaamde vijand – deze zaken zal afpakken of vernietigen. Maar deze indelingen zijn geen feiten; het zijn louter beelden en ideeën, gecreëerd en in stand gehouden door het denken. Alleen een diepgaand inzicht in deze spiraal van verdeeldheid, angst en gewelddadigheid kan een einde maken aan oorlog – eerst innerlijk, binnen de individuele mens, en vervolgens in de samenleving en de wereld.

Dit inzicht is echter alleen waardevol als het voortkomt uit intelligentie – dat wil zeggen: uit je hele

wezen, je hart en je geest. Begrijpen in louter intellectuele zin, via het denken, is niet voldoende. Alleen diepe intelligentie kan een mutatie in je wezen teweegbrengen. En daarom moet je bij jezelf beginnen. Als je vrede hebt in je hart en geest – dat wil zeggen: als je zonder verdeeldheid, zonder haat en zonder geweld leeft – dan zal de vraag wat je tegen een zogenaamde vijand moet doen, zich nooit meer voordoen.

‘Wat een vreemd beeld!?’ dacht je, toen je je ogen voor het eerst opende na het ontwaken. Zoals elke ochtend zag je door het grote slaapkamerraam het groen van de ineengestrengelde boomtoppen en de lucht daarboven. Maar op deze ochtend leek er geen scheiding tussen hen te zijn. De bomen staken niet af tegen de hemel; ze leken er één mee te zijn. Het was iets bijzonders, met een eigen schoonheid – zo zul je het nooit meer zien. Maar dat geldt natuurlijk voor alles wat je werkelijk bewust ziet: elk moment is nieuw, heeft zijn eigen schoonheid en zal zich nooit herhalen.

Toen je opstond en de verandadeur opende, zag je meteen wat er gaande was: er hing een gelijkmatige mist die tot aan de boomtoppen reikte. De mist was zo dik dat het kleine bos verderop bijna onzichtbaar was; alleen de contouren waren nog herkenbaar. Je stond een tijdje op de veranda en keek hoe de zon heel langzaam door de mist brak. Er ontstond een prachtig, ietwat vreemd schouwspel van zwak licht, nog niet sterk genoeg om de kleuren hun volle kracht te geven. Het stationsgebouw met zijn verlichte

torentjes leek uit een sprookje te komen. Je dacht – zoals zo vaak – dat het meer weg had van een kasteeltje. Dat gevoel was er al op de eerste avond, toen je op de veranda zat en het gebouw met die torentjes voor het eerst zag.

Met het openen van de deur kwamen ook de geluiden van de straat binnen. Mensen waren al druk in de weer en de vogels waren wakker, vrolijk zingend en tijlpend bij hun nesten. Het was heerlijk wanneer het verkeerslawaaï even wegviel en alleen de natuurlijke geluiden overbleven.

Dankbaarheid die uit het hart komt, is een prachtig, puur en onvervalst gevoel, nauw verwant aan mededogen en liefde. Wanneer dankbaarheid echter voortkomt uit het denken, wordt zij verdorven en lelijk – zoals alles wat ontstaat uit verwachting, dwang of enige vorm van ‘moeten’.

Dankbaarheid kun je niet aankweken. Zij moet spontaan opbloeien en zich in het moment uiten, in welke vorm dan ook. Dat hoeft niet per se in woorden; zij kan ook weer verdwijnen, net als de geur

van een prachtige bloem die zij met je deelt wanneer je erlangs loopt.

Dankbaarheid verwachten voor iets wat je doet, bezoedelt de daad en maakt zowel de handeling als jezelf lelijk. Hetzelfde geldt wanneer je iets enkel uit dankbaarheid doet – iets wat je eigenlijk niet wilt doen, maar volbrengt om iets terug te geven.

Doe wat je doet uit liefde, of doe het helemaal niet.

En deze dag, die met zo'n vreemde schoonheid begon, neemt op evenzo unieke wijze afscheid: met een prachtig schouwspel van licht en kleur. Een indrukwekkende zonsondergang, omgeven door grote, schitterende wolken die eruitzien alsof ze zelf gevuld zijn met licht en kleur.

Het is een spontane, oprechte vreugde – geen genot of plezier – om dit te zien. Dankjewel, mooie dag...

Op het pad dat door de kleine tuin leidt, zaten minikikkertjes – eigenlijk niet groter dan een of twee centimeter. Ze liepen heel vlug heen en weer en waren gemakkelijk over het hoofd te zien, omdat hun kleur niet veel verschilde van de donkere aarde van het pad. Als je niet oplette, had het zomaar kunnen gebeuren dat een van hen jouw wandelplezier met zijn leven moest bekopen. Gelukkig was dat niet het geval.

De lucht was warm en vochtig. De gelijkmatige, rustige geluiden van het beekje lokten je om dichterbij te komen en even stil te staan om naar het vredig stromende water te kijken, de bewegingen ervan te volgen en naar het kabbelen te luisteren. En terwijl je daar stond, was het opeens volkomen stil. Niet dat alle geluiden om je heen verstomden; deze stilte was van een andere, bijzondere soort – een stilte die alles omvat, alles opneemt en insluit, zonder iets uit te sluiten. Een stilte die het denken, en daarmee de denker, tot zwijgen laat komen.

Ben je je ervan bewust dat het denken de denker is, en de denker het denken – onlosmakelijk één? Alleen het denken zelf scheidt de denker van het denken...

Wie is degene die denkt? Onderzoek dit zorgvuldig voor jezelf – niet in theorie of in slimme boeken, maar echt door observatie in jezelf: wie zegt er: 'Ik denk'? ... Wanneer het denken stil is, is er noch de denker, noch het denken. Wat we 'ik' (of ego, zelf) noemen, bestaat dan helemaal niet, nietwaar?

Het was een prachtig moment van puur zijn, zonder verleden of toekomst; want tijd bestond niet. En dat was ook niet mogelijk, want tijd is denken, en als het denken stil is, eindigt ook de tijd en daarmee alle scheiding, alle conflict.

In de schaduw van de grote boom achter je kwamen je lichaam en geest tot bloei. Je had hem nog niet echt goed bekeken, maar de verbinding was er al... je voelde hem. Je draaide je om, deed een stap achteruit en bekeek hem aandachtig; sloeg hem gade in zijn geheel. Zijn stam was enorm; op een hoogte van ongeveer twee meter splitste hij zich in meerdere afzonderlijke stammen. Elke stam was nog steeds

krachtig, met veel sterke takken en een prachtige groene top die de hitte van de zon aangenaam weghield, maar het licht gefilterd doorliet. Dit maakte de plek heel mooi en bijzonder. Voorbij de dikke stam keek je naar een prachtig tafereel van licht en kleur. Je voelde dankbaarheid voor dit vredige moment vol schoonheid, heelheid en energie – vol puur en zuiver leven.

Je liep verder, de tuin uit en het kleine bos aan de overkant in. Het moment van zegening – of hoe je dit tijdloze moment van volmaaktheid ook wilt noemen – was voorbij. Maar het is niet verloren; het blijft bij je. Niet opgeslagen als een dode herinnering of ervaring in je hersenen, maar als een deel van je wezen; genesteld in je hart.

Momentjes van puur zijn, vol vreugde, vrede en leven, liggen buiten denken en tijd en zijn dus tijdloos. En wat tijdloos is, is eeuwig, toch? Zijn deze momenten buiten ruimte en tijd misschien niet de zegeningen waar de mens al sinds het begin van zijn bestaan naar verlangt en naar zoekt? ... Maar hij zal ze nooit vinden in kerken, moskeeën, synagogen of tempels, noch in de boeken van zogenaamde religies en zeker

niet in de beloften van wereldleiders of goeroes. Je vindt ze helemaal niet – ze zijn er – op de momenten dat je één bent met het leven... in de schoonheid van het natuurlijke zijn... wanneer datgene wat jij jouw ‘ik’ noemt verdwijnt, omdat het denken – en dus ook de denker – tot zwijgen komt door inzicht, en niet doordat het door het denken zelf tot zwijgen is gebracht.

Vrede, vrijheid, waarheid, liefde, leven en sterven hebben veel met elkaar gemeen – of zijn ze zelfs één, omdat de een simpelweg niet zonder de ander kan bestaan? Ze hebben geen tegenpool, je kunt ze niet kopen en als je ze probeert vast te houden of in één richting dwingt, verdwijnen ze sneller dan sneeuw voor de zon.

Er is geen manier om ze te benaderen; ze zijn geen doel om naar te streven. Ze hebben geen begin of einde, omdat ze niets te maken hebben met de tijd die door het denken wordt gecreëerd...

Ze vormen een oneindig voortdurende beweging... Elk moment moet tot volledige bloei komen en eindigen – volledig, zonder as achter te laten – zodat

het nieuwe moment tot zijn eigen bloei kan komen, zorgeloos en zonder oude last.

Proberen vast te houden aan iets of iemand is een ontkenning van het leven... Kun je een levend wezen in zijn huidige staat fixeren? Kun je het leven 'bereiken' op een bepaalde manier, door een oefening of het volgen van welk pad dan ook? Feitelijk is dat onmogelijk, toch? Je kunt alleen iets bereiken dat statisch en onbeweeglijk is... maar al het statische is iets dood.

Er is een heel mooi, rustig plekje bij de vijver waar je normaal gesproken niet langs zou komen. Je moet hier bewust van de hoofdweg afgaan en een smal zijpad nemen dat uitkomt bij de vijver. Er staat een bankje en je hebt een prachtig uitzicht op het water en het kleine eilandje erin. Er staan overal prachtige, grote, oude bomen om je heen – je voelt ze, maar ze zijn niet overheersend. Er hangt altijd een fijne sfeer. Als je naar rechts kijkt, zie je twee grote watercipressen waarvan de groene kleur krachtig oplicht en die altijd in het licht lijken te baden. Op het water of aan de oever vind je altijd talloze eenden en waterhoentjes. En 's avonds – tenminste als je een beetje geduldig en rustig bent zodat de eendjes geen last hebben van je aanwezigheid – kun je toekijken hoe ze zich grondig wassen, hun veren poetsen, ze met hun snavels kammen en vervolgens krachtig uitschudden. Soms krijg je een uitbrander als je op het verkeerde moment voorbijloopt of een ondoordachte beweging maakt.

Op een avond kwam er een eendje uit het water. Ze keek om zich heen, bestudeerde je en was een beetje achterdochtig over hoe je zou reageren. Voor de zekerheid gaf ze je een klein standje. Toen ging ze op een zonnig plekje zitten en je voelde haar kalmeren en volledig ontspannen. Na een tijdje stond ze op en kwam naar je toe, eerst voorzichtig, toen vol vertrouwen... Ze had vers gras onder de bank ontdekt, waar ze nu van at. Afstand nemen was niet langer nodig, want we gaven en gunden elkaar de ruimte.

Respect – was dat niet precies wat we voor elkaar voelden? Respect – in de puurste zin van het woord, vanuit zijn Latijnse oorsprong: elkaar zien, observeren, beschouwen wat is. En natuurlijk ook in de letterlijke betekenis van het woord ‘zien’: zien wat er is, de feiten werkelijk zien zoals ze zijn, dus zonder de visie van het ego; dat wil zeggen zonder eigenbelang, zonder enige vooringenomenheid en dus zonder vooroordelen of vergelijkingen, die allemaal hun oorsprong in het verleden hebben.

Zijn we ons er werkelijk en eerlijk van bewust hoeveel woorden we hebben verminkt en van hun ware betekenis, hun oorspronkelijke helderheid en schoonheid hebben beroofd, om ze te misbruiken voor... ja, waarvoor uiteindelijk?

Laten we eens kijken wat we van het woord 'respect' hebben gemaakt... er is niets meer over van dat wat het woord oorspronkelijk aanduidt: de handeling van een geest die in volledige vrijheid kijkt naar wat is, naar de waarheid, naar het 'Nu', het leven. In plaats daarvan hebben we er iets van gemaakt dat leidt tot conformisme, tot het nastreven van een ideaal, een (denk)beeld, tot het aanvaarden van gezag, regels en waarden, tradities en al die rigide zaken waar helemaal geen leven in zit. Om deze levenloze dingen te accepteren, heeft men mensen nodig die mechanisch functioneren, wier geest afgestompt is en losstaat van het hart; mensen die trots zijn op hun verworven intellect, maar wie het aan natuurlijke intelligentie ontbreekt.

Kun je het verschil zien tussen aangeleerde kennis (verworven kennis = intellect) en daadwerkelijk leren? Als je dit eenmaal in zijn volle betekenis hebt

begrepen, is het een enorm belangrijk inzicht, omdat de resulterende handelingen volledig van elkaar verschillen. In het eerste geval verwerft men kennis en handelt men vervolgens op basis van die kennis. Er zit dus een tijd tussen het verwerven van kennis en de handeling. En dit heeft niets te maken met echt leren, want leren betekent voortdurend zien (waarnemen met je hele wezen) wat is, en voortdurend handelen op basis van wat is. Waarnemen en handelen zijn één; een voortdurende beweging. Het grote verschil is dus dat echt leren onverdeeld, oneindig en daarom echt levend is. Met andere woorden, wanneer je echt leert – voortdurend, van moment tot moment – is er geen conflict, omdat er geen scheiding is tussen wat is en wat zou moeten zijn volgens een idee, een ideaal, een ideologie of een dogma.

Ooit ontmoette je een oude vrouw die klaagde dat de jeugd van tegenwoordig, zelfs jonge kinderen, geen respect had voor de oudere generatie. Toen je haar vroeg of de oudere generatie, en vooral zichzelf, wel respect had voor kinderen, keek ze je aan alsof ze met een volslagen dwaas te maken had.

Onderzoek de vraag zelf grondig – natuurlijk alleen als je er werkelijk in geïnteresseerd bent, als je werkelijk geïnteresseerd bent in de wanorde in onze maatschappij. Misschien kom je dan tot de vraag die bijna een inzicht is: Waarom zouden ze? Leven we in een respectvolle samenleving? Hebben de ouderen – de ouders, de leraren, de opvoeders, de politici, de priesters – respect voor het kind? Zien ze het kind werkelijk, of bekijken ze het vanuit hun eigen wereldbeeld, hun verwachtingen en hun waarden en normen? Gaat het hen om het menselijke wezen van het kind of om de ontwikkeling van het kind tot een burger die past en functioneert in de maatschappij? Hebben zij – of nauwkeuriger gezegd de mens, dat wil zeggen wij, jij en ik, de mens die de mensheid vertegenwoordigt – toegestaan dat het woord ‘respect’ is ontaard tot iets hiërarchisch, tot een waardeloos intellectueel waarden- en regelsysteem dat elke intelligentie heeft verloren? Maar elkaar werkelijk zien – dat wil zeggen, respect in de oorspronkelijke zin van het woord – is geen eenzijdige aangelegenheid. Daarvoor moet je elkaar echt aandachtig zien, dat wil zeggen elkaar met heel je wezen waarnemen. Je brein (je denken, alle ideeën

die je hebt) kan of moet stil zijn, maar je geest moet uiterst wakker, alert, gevoelig en aandachtig zijn.

En dan zou je je ook kunnen afvragen: Bestaat er werkelijk respect onder ouderen? Respecteren ze elkaar? Of is wat zij respect noemen besmet met hiërarchie, eigenbelang, de drang naar macht en status en dus met angst? En waar angst is, is geen intelligentie, want intelligentie kan alleen floreren op een bodem van medeleven en liefde. Angst en liefde gaan nooit hand in hand; dat is feitelijk onmogelijk.

Hoe verschrikkelijk is het dan om te beseffen dat onze hele maatschappij en de wereld waarin we leven gebouwd is op angst? Of is dit inzicht het begin van vrijheid, omdat de waarheid je bevrijdt... van alle illusies?

Een werkelijk respectvolle omgang met elkaar is alleen mogelijk als men aandachtig naar elkaar is en als medeleven en liefde in je hele wezen geworteld zijn, en niet alleen als mooie woorden in je hoofd bestaan. En als dat het geval is, is er geen sprake meer van eigenbelang, machtswellust, bezitsdrang, jaloezie of afgunst.

Respect begint bij jezelf, niet eerst in je relaties met andere mensen. Heb je ooit zorgvuldig geobserveerd – dat wil zeggen zonder oordeel, afkeuring of goedkeuring – hoe je omgaat met de wereld om je heen? Ben je een respectvol mens? Begint respect niet met respect voor de aarde en haar schatten, voor de zon die elke dag voor ons opkomt zonder er iets voor terug te vragen, voor de boom en de bloem op ons pad, voor het vogeltje in zijn vlucht, voor wat je eet en drinkt, voor alle geschenken van Moeder Natuur en, bovenal, voor jezelf: je lichaam en geest?

Wanneer iemand respect, medeleven en liefde voor het leven als geheel voelt, is dat zichtbaar in alles wat hij doet, maar de gedachte ‘ik ben respectvol...’ komt niet eens bij hem op. En dit roept de vragen op: kan respect worden overgedragen in de vorm van kennis? Is respect een kwestie van opvoeding in een bepaald systeem van waarden en gedrag? Zoek het uit. Kun je liefde, medeleven, meegevoel aanleren? Je kunt over de woorden nadenken of er ideeën en idealen omheen ontwikkelen en ze tot het einde van je leven nastreven... maar dat heeft niets te maken met de

waarheid achter de woorden... Het woord is nooit het ding; de beschrijving is nooit waar het naar verwijst.

Liefde, medeleven en respect zijn er wanneer daden voortvloeien uit het waarnemen van wat is – uit het zien van de waarheid, die het leven zelf is. Het leven, dat een eeuwigdurende, onverdeelde beweging is van alles wat is. Er is geen pad daarheen; het leven zelf is het pad, en het ontstaat en verdwijnt met iedere stap die je zet. Je kunt het niet benaderen via vooropgezette denkbeelden. Het denken en wat eruit voortkomt is nooit één geheel. Dat is onmogelijk, want denken is tijd, en tijd brengt scheiding met zich mee, waardoor het moment wordt opgedeeld in verleden, heden en toekomst.

Maar het leven is altijd alleen maar ‘Nu’; verleden, heden en toekomst zijn een illusie van het denken. Op deze manier scheidt het denken zich af van wat is, van de waarheid, van het leven, en creëert zo een zichzelf in stand houdend conflict. Het diepe inzicht in dit feit beëindigt het conflict, want dan wordt het denken vanzelf op zijn plaats gezet – de zelfverklaarde meester wordt een goed functionerend en nuttig werktuig.

Als je je kind – of beter nog, ten eerste jezelf – wilt opvoeden tot een respectvol, meelevend mens die van al het leven houdt, moet je niet blindelings de waarden en regels van je samenleving, traditie, religie volgen en doorgeven. Integendeel, je moet alle gezag in twijfel trekken. Het in twijfel trekken en verwerpen van bestaand gezag betekent niet dat men simpelweg het tegenovergestelde moet doen; dat zou ronduit kinderachtig en dom zijn. Het onwaarachtige ervan inzien betekent de waarheid zien; dat wil zeggen inzicht verkrijgen in het feit, in de waarheid die het leven zelf is, en vanuit dit inzicht en deze intelligentie handelen. Zo'n handeling is dan gebaseerd op wat is, en niet op een idee of gedragsspatroon. De handeling is dus volledig, onverdeeld en levend. Een idee of gedragsspatroon daarentegen is altijd iets ouds, omdat het gebaseerd is op het verleden.

Voor een werkelijk levendig bestaan heb je maar één discipline nodig. Het woord discipline heeft helaas hetzelfde lot ondergaan als het woord respect; het is verworden tot iets lelijks en mechanisch, dat de mens

onderwerpt en hem tot een volgeling maakt. De oorspronkelijke betekenis is leren – dat wil zeggen ‘zien wat is’ – en dat is eigenlijk het enige wat het leven van je vraagt: voortdurend leren in de vorm van aandachtig observeren van alles wat is, moment voor moment, gedurende de rest van je bestaan op aarde. Geïnteresseerd en nieuwsgierig zijn naar alles om je heen en naar je innerlijke wereld. Jezelf niet als afgescheiden van het leven zien, maar als een deel ervan.

Blijf twijfelen aan het intellect en vertrouw op het ontwaken van de natuurlijke intelligentie van het leven, de natuurlijke intelligentie van je lichaam en geest.

Deze prachtige winterdag liep ten einde op een adembenemende manier; de hele westelijke hemel straalde in één zee van kleur... niet in één specifieke kleur, maar in een intense vertoning van licht en kleur. Iedereen die ook maar een greintje gevoeligheid voor de schoonheid van de aarde bezat, werd onmiddellijk gegrepen door dit bijzondere, unieke moment... je maakte er nu deel van uit, of nooit. Het zal nooit meer zo zijn, het zal zich nooit herhalen. Sterker nog, je zult het niet eens echt kunnen beschrijven... de beschrijving is nooit wat beschreven wordt... herinneringen en woorden zijn niet de waarheid. Elk moment dat met volle aandacht wordt beleefd, wordt geboren, komt tot bloei en eindigt zonder een spoor achter te laten. Zo ontsnapt het aan denken en tijd... het is tijdloos, en wat tijdloos is, is eeuwig. Het eeuwige kan noch gevangen, noch gemeten, noch opgeslagen worden... het is...

Het tot bloei komen waar we het hier over hebben, mag niet verward worden met de 'groei' waarover tegenwoordig zo vaak met bewondering en grote

woorden wordt gesproken. Bloeien en groeien zijn niet hetzelfde; ze hebben absoluut niets met elkaar gemeen, althans niet zoals mensen het woord 'groei' tegenwoordig gebruiken. Het verlangen, het streven om iets te worden, is een ontkenning van de essentie van het leven. De essentie van het leven is een onophoudelijke, eeuwige staat van zijn: het volledig beleven van elk moment in volle aanwezigheid en toewijding. Dat betekent dat elk moment ten volle tot bloei komt en sterft, niets achterlatend dan de geur van liefde... Er is geen eindbestemming, geen punt om te bereiken, zelfs geen hoogtepunt op de reis... uiteindelijk is er niet eens een reis, maar slechts een eeuwigdurende staat van zijn... Het idee, de gedachte dat je iets moet of wilt worden, is een illusie, net als de bron waaruit deze gedachte voortkomt: de denker die het denken is.

De aanblik van de wolken, die in het licht van de middagzon op majestueuze bergen leken, liet het denken onmiddellijk en onmerkbaar stilvallen. Terwijl je door dit vlakke landschap reed, ervoer je op een bijzondere manier de uitgestrektheid van een magnifieke bergketen. Deze staat van intense

waarneming duurde ononderbroken voort, totdat je merkte dat je een afslag had genomen die meteen duidelijk maakte waar deze middag voor bedoeld was: een wandeling langs het riviertje met zijn vele bochten en zandige oevers, dat door een klein bos met bijzondere naaldbomen stroomde. Je kon niet anders dan glimlachen; pas nu besepte je dat de vele gedachten over de eindbestemming ongemerkt waren verdwenen. Iets voorbij het denken, iets los van gedachten en tijd, had het overgenomen... Zien en handelen waren één geworden in dat moment van volkomen aandacht voor de schoonheid van de wolken... Het intellect – het denken – vroeg zich af: Is dit ‘intelligentie’? Intelligentie die bestaat wanneer het intellect zwijgt omdat het beseft dat het de onmetelijke ruimte van de stilte – de stilte van pure waarneming en aandacht – niet kan omvatten? Het intellect kan zich dit alleen maar afvragen; het is niet in staat het volledig te bevatten. Een deel van het geheel kan het geheel niet omvatten. Dit is een feit. Wat het deel wel kan, is zijn eigen beperkingen herkennen en begrijpen, en op die manier stil worden, zodat het andere... de intelligentie... in werking kan treden.

Het laatste stukje weg was smal en bochtig, en je had het gevoel alsof de auto, net als de bestuurder, puur rijplezier beleefde... 'Freude am Fahren' was hier geen marketingslogan, maar een nauwkeurige beschrijving van de werkelijkheid...

Vanaf de eerste stappen op het zandpad voelde je je verwelkomd door de hoge, majestueuze bomen. Hun inherente waardigheid strekte zich ver uit en omvatte alles. Rechts van je scheen de zon hoog boven de rivier; haar warme stralen bereikten je gefilterd door de boomkruinen aan de overkant en de hoge struiken langs het pad. Dit voorjaar hadden de beheerders van het gebied met grote zorg en respect voor de natuur kleine zijpaden aangelegd, waardoor bezoekers dicht bij het water konden komen. Je maakte graag gebruik van deze gelegenheid. Zittend op een dode boomstam die als bankje diende, keek en luisterde je naar het zachte gekabbel van het riviertje. Het was een heerlijk gevoel om de weerspiegeling van het gouden zonlicht op het wateroppervlak te zien.

De weerspiegeling van de zon in het water was niet de zon zelf. Maar de zon zelf was ook niet het geheel. Beiden maakten deel uit van het geheel, net als het zachte kabbelen van de rivier, de zachte bries, het vrolijke getjilp van de vogels, het geblaf van een hondje in de verte en de voorbijgangers en hun gesprekken... het geheel omvatte alles wat is... inclusief 'jij', terwijl je dit alles aandachtig observeerde. Of beter gezegd: 'jij' is geen gepaste term, want wat we gewoonlijk 'ik' of 'zelf' noemen, was helemaal niet aanwezig... de waarnemer was er niet; hij was één met de waarneming.

De mens vereenzelvigd zich zo snel en gemakkelijk met iets – of het nu een naam, een bezit of een vlag is... maar het ene werkelijk ware geheel, dat alles omvat en eeuwig is – het leven – ziet hij gewoon niet. En zelfs als hij zich er op de een of andere manier van bewust wordt, negeert of verwerpt hij het onmiddellijk. Je vraagt je af waarom... maar uiteindelijk is het simpel: wanneer een mens zichzelf als één met het geheel begrijpt, verliezen al zijn zorgvuldig opgebouwde vereenzelzigingen alle

waarde, alle betekenis en alle waarheid... Wat werkelijk als onwaar wordt erkend, kan niet bestaan in het licht van de waarheid. Elke illusie van 'mijn leven', 'mijn land' of 'mijn status' verdwijnt in het licht van onverdeelde, volledige aandacht voor het enige moment dat ooit bestaat: het 'Nu', het enige moment vol leven... omdat dit licht er gewoon is, puur en niet voortkomend uit of besmet door het verleden, het verleden dat denken en tijd is... ..dit

alles is geen abstractie of filosofische benadering... je kunt en moet het zelf ervaren, er zelf mee experimenteren... waarneming zonder waarnemer (zonder te denken in categorieën zoals 'mijn' of 'niet-mijn'... wat altijd scheiding en verdeeldheid impliceert). Elke benoeming van iets, zelfs iets zo persoonlijks als 'mijn lichaam', is waarneming via de waarnemer, de denker... maar het is iets totaal anders wanneer het lichaam zichzelf bewust waarneemt zonder deze benoeming...

Je vervolgde je weg, aandachtig observerend; dat wil zeggen, je nam alles om je heen en in jezelf waar met al je zintuigen, met je hele wezen. Tijdens de lange tocht kwam je zoveel natuurlijke levendigheid, pracht

en schoonheid tegen – maar helaas ook mensen die volledig gevangen zaten in hun eigen kleine wereldjes, afgesneden van het geheel, van het leven... waarschijnlijk zonder zichzelf daarvan bewust te zijn... zoals de vrouw die hardop tegen haar man zei: ‘Ik ben blij dat we hier zijn gekomen, nu kan ik mijn hoofd een beetje leegmaken... als we terug zijn, moeten we...’ Hoe kan de geest vrij zijn als hij niet eens is waar het lichaam is? Zijn is geen toestand die bereikt kan worden, zijn kan niet gecreëerd worden door het denken... om simpelweg te zijn, moet al het streven en verlangen om iets te worden eindigen... eindigen door inzicht, niet door wilsinspanning.

"De waarheid
is niet iets dat je kunt of moet zoeken;
want ze heeft geen vast punt,
maar is enorm levend
en ontvouwt zich voortdurend nieuw
van moment tot moment.
Het leven
verwacht niet veel van je...
alleen volledige aandacht:
je helder bewust te zijn van 'wat is'... 'Nu'
en dus op elk moment van je bestaan."

met open ogen...

24 ontmoetingen met het leven