

Voorwoord

Leeft u in het universum, of leeft het universum in u? Is bewustzijn iets wat u hebt, of iets wat u *bent*? Het zijn vragen die een mens kunnen bezighouden en het alledaagse naar de achtergrond schuiven, om het vanzelfsprekende even te laten wankelen. Zijn het de vragen die vragen om een antwoord, of degene die ze stelt? En, zou het kunnen dat degene die de vraag stelt, zelf de vraag *is*?

Iemand die met die openheid speelde, niet om antwoorden vast te leggen, maar om er juist voorbij te wijzen, was Alan Watts. Alan Watts was een filosoof en spreker die in de twintigste eeuw een brug sloeg tussen oosterse wijsheid en westerse denkgewoonten. Met een open, vaak speelse toon wist hij het *taoïsme* en het *zenboeddhisme* tot leven te brengen, niet als abstracte filosofieën, maar als uitnodigingen tot directe ervaring.

In zijn karakteristieke manier van spreken beschouwde Alan Watts zichzelf niet als goeroe of als leermeester. Hij presenteerde zich evenmin als iemand die u moest leren hoe op eigen benen te staan. Integendeel, hij zag zijn rol eerder als die van een gids die u laat zien dat het staan op eigen benen al gaande is, vaak zonder dat u zich daarvan bewust bent. Hij sprak niet om te overtuigen of te onderwijzen in vaste waarheden, maar om het denken losser te maken en de luisteraar opnieuw te laten kijken. Niet door iets aan te leren of af te leren, maar door de aandacht te verleggen.

Het taoïsme vindt zijn oorsprong in de bergachtige regio's rond het Tibetaans plateau, waar rivieren ontspringen, bergketens elkaar ontmoeten en het landschap zich niet laat onderwerpen. In deze overgangsgebieden tussen hofcultuur en wildernis, waar herders, kluizenaars en reizigers leefden in nauwe afstemming met de seizoenen, klonk de stem die aan Lao Tzu wordt toegeschreven.

Lao Tzu wordt beschouwd als de grondlegger van wat later bekend is komen te staan als het taoïsme, niet als een leermeester in doctrine, maar als een waarnemer van het natuurlijke verloop van het leven. Zijn visie is overgeleverd in een kort maar diepgaand werk: de *Tao Te Ching*. Dit geschrift vormt geen systeem van wetten of dogma's, maar een reeks poëtische aanwijzingen over de aard van het bestaan en de Weg, *Tao* genoemd, waarlangs het zich voltrekt.

Zoals Alan Watts het verwoordde, gaat het Tao niet over een leer die begrepen moet worden, maar over een werkelijkheid die zich laat ervaren. Het is de weg van de minste weerstand, waarin het leven zich ontvouwt door eenvoudigweg zichzelf te zijn, zonder dwang of streven. In deze visie staat de mens niet tegenover de natuur, maar is zij er een uitdrukking van.

Handelen ontstaat niet uit controle, maar uit afstemming. Niet uit wilskracht, maar uit het mee-bewegen met wat zich aandient. Dit wordt in het taoïsme *Wu Wei* genoemd: handelen zonder te forceren. Taoïsme wijst ons daarmee op een uitnodigende manier van kijken naar onszelf en de wereld: niet als iets dat beheerst moet worden, maar als een levend proces waarin wij onlosmakelijk zijn opgenomen.

In het verlengde hiervan ging de aandacht van Watts uit naar het zenboeddhisme. Het zenboeddhisme ontspringt aan het boeddhistische inzicht dat zich, gedragen door karavanen, monniken en stilte, vanuit de hooglanden van India en de uitgestrekte berg- en woestijngebieden van Centraal-Azië oostwaarts bewoog. Langs passen, plateaus en kloosters op afgelegen hellingen vond dit inzicht een vorm, waarin het zich verdichtte tot een praktijk van directe aanwezigheid.

Gaandeweg vermengde het zich met het taoïstische visie en kreeg het de naam *Chan*. Later verspreidde deze stroming zich verder, waarbij zij bekend werd als *Zen*. De geografische bedding van zen ligt dan ook niet in steden of instituties, maar in kloosters, berggebieden en afgelegen landschappen, waar *eenvoud* en *directe ervaring* centraal stonden.

Zen is daarmee geen leer die is opgebouwd uit dogma's of verklaringen. De nadruk ligt niet op schriftelijke kennis, maar op directe, ongefilterde ervaring van de werkelijkheid zoals die zich nu aandient. Waar het denken geneigd is de wereld op te delen en te benoemen, richt zen zich juist op dat waarin denken plaatsvindt. Het centrale thema hieromtrent is niet wat de werkelijkheid is, maar *hoe* zij wordt ervaren. De methodiek van zen is daarom eenvoudig en radicaal tegelijk.

Zazen, het in stilte zitten, vormt de kern van de beoefening. Niet bedoelt om iets te bereiken, maar om aanwezig te zijn bij wat is. *Koans*, schijnbaar paradoxale vragen of uitspraken, worden hierbij gebruikt om het verstand vast te laten lopen, zodat een directer inzicht kan verschijnen. In zen gaat het niet om verbetering van het zelf, maar om het doorzien van de aard ervan.

Net als in het taoïsme staat de mens in zen niet tegenover de wereld, maar er middenin. Verlichting wordt niet gezien als een uitzonderlijke staat, maar als het helder zien van wat altijd al het geval is. Zen wijst daarmee niet weg van het leven, maar juist op het moment dat leven *is*. Alan Watts werd hierdoor zo aangegrepen dat hij zijn leven wijdde aan het vertalen van zen en taoïsme naar een taal dat een door ruis vervuld bewustzijn kon verstaan.

In zijn beschouwingen maakte Watts complexe inzichten toegankelijk door deze te vereenvoudigen. Humor, paradox en verwondering vormden zijn gereedschap, waarmee hij wees op wat zich altijd al aandient, maar zelden wordt opgemerkt. Zo werd zijn stem voor velen een eerste ontmoeting met een manier van leven die niet vraagt om beheersing, maar een heroriëntatie van aandacht.



“ U bent een opening waardoor het universum zichzelf ervaart ”

Alan Watts

“ Wie weet, spreekt niet. Wie spreekt, weet niet. ”

Lao Tzu

Inhoudsopgave

Voorwoord

Basis van Bewustzijn

1

- 1.1 Zírán
- 1.2 Contrast als Ervaring
- 1.3 Ik-ben-niet
- 1.4 Ik en de wereld
- 1.5 De Voorstelling
- 1.6 Als Bewustzijn Zijn
- 1.7 Aard van Bewustzijn
- 1.8 Paradox van onzegbare
- 1.9 Identificatie naar oriëntatie
- 1.10 Zoektocht naar Verlichting
- 1.11 Waar is het Pad
- 1.12 Zijn van Zen
- 1.12 Zien wat er niet ís
- 1.13 Als de Muur valt
- 1.14 Zijn van Zen
- 1.15 Betekenis van Betekenis
- 1.16 Kosmische Grap

- 2.1 Doe-Gebeuren
- 2.2 Geluid van één hand
- 2.3 Omgevingsorganisme
- 2.4 Ene Patroon
- 2.5 Scheppingsmythe
- 2.6 Zonder Begin, Geen Einde
- 2.7 Dubbelzinnigheid
- 2.8 Heroriëntatie van Causaliteit
- 2.9 Zorg als Vanzelfsprekendheid
- 2.10 Verband van Omvang
- 2.11 Gebeurt en ís
- 2.12 Concept van Tijd
- 2.13 In het Nu
- 2.14 Bestaan in Overgave
- 2.15 In Wording Zijn
- 2.16 Melodie van Moment
- 2.17 Muzikale Bestaan
- 2.18 Orde in Willekeur
- 2.19 Stap voor Stap
- 2.20 Spontane Knipoog
- 2.21 Reflectie van Ervaring
- 2.22 Struikelpartij

- 3.1 Instinctieve Motief
- 3.2 Intellectuele Analyse
- 3.3 Grip op Realiteit
- 3.4 Nederzetting van Mens
- 3.5 Mate van Rijkdom
- 3.6 Op Waarde Schatten
- 3.7 Als Behoeftte Ontstaat
- 3.8 Onverzadigbaarheid van Bezit
- 3.9 Waar Geld Stroomt
- 3.10 Symbool voor Realiteit
- 3.11 Verdwalen tussen Grenzen
- 3.12 Zaklampbewustzijn
- 3.13 Proces van Scheppen
- 3.14 Selectieve ordening
- 3.15 Binnen ís Buiten
- 3.16 Imago als Symbool
- 3.17 Voorstreven
- 3.18 Autoritair gezag
- 3.19 Wat is Waarheid
- 3.20 Doel buiten uzelf
- 3.21 Kwestie van Moraal
- 3.22 Deugd als Maatregel
- 3.23 Norm als Gewoonte
- 3.24 Onbewuste Patroon
- 3.25 Complot tegen Zelf

- 3.26 Bewust van Onbewuste
- 3.27 Waar het Masker Loslaat
- 3.28 Over aardschap
- 3.29 Loop der Gebeuren
- 3.30 Shun Wei

Pad van Bewust Zijn

103

- 4.1 Kiezen om te Zoeken
- 4.2 In de Strik van de Vraag
- 4.3 Nut van Nutteloze
- 4.4 Vergeten te Leven
- 4.5 Intuïtief Intellect
- 4.6 In het Bootje
- 4.7 Garen uit Weefsel
- 4.8 Web van Persona's
- 4.9 Spelen aan beide zijden
- 4.10 Droom
- 4.11 Spel der Spellen

Nawoord

Bewustzijn in Beweging

Basis van Bewustzijn

Het leven laat zich op meerdere wijzen ervaren. Het kan worden vormgegeven in vaste, starre patronen, maar ook in een vloeiende, beweeglijke samenhang. In dit eerste hoofdstuk verkennen wij de verschillende perspectieven van waaruit wij onszelf bezien, niet om ze vast te leggen, maar om ze aandachtig te beschouwen.

De een tekent rechte lijnen en zegt: *zo is het*.

De ander wijst naar stromend water en zegt: *zo wordt het*.

Wanneer u ophoudt met tekenen én met wijzen,
wat is er dan?

1.1 Zìrán

In overeenstemming met het taoïsme en zen verwijst de beschouwing van het leven in zijn oorspronkelijke, ongestoorde verschijningsvorm naar wat wij *natuur* noemen. In taoïstisch begrip wordt dit *zìrán* genoemd: het vanzelf-zijn van het leven. Zoals een bos floreert zonder dat iemand haar beveelt en de rivier stroomt zonder mechaniek van een watermolen.

Deze term verwijst niet slechts naar de vanzelfsprekende, organische patronen van golven die rijzen en dalen, naar de baan van de zon die opkomt en ondergaat, het duwen en trekken van de wind of het slingeren van water door het landschap. Het omvat ook het besef dat deze verschijnselen zich voltrekken zonder dat er een dwingende hand achter schuilgaat.

In het verlengde hiervan bevinden zich de nauwelijks opgemerkte, maar essentiële processen, zoals het kloppen van uw hart, het ritme van de adem en het gestage groeien van uw haar. In al deze natuurlijke verschijnselen laat zich een dynamisch kenmerk herkennen dat wij *ritme* noemen.

In ieder ritme schuilt een subtiel verschil in tempo. Er zijn ritmes die sneller zijn dan wij kunnen volgen en ritmes die trager zijn dan wij kunnen bevatten. Sommige ritmes flitsen voorbij als adem in de wind: het trillen van licht door bladeren, het kloppen van een hart, het ritselen van vleugels die de lucht beroeren, of een gedachte die opkomt en weer vervliegt.

Andere ritmes voltrekken zich zo traag dat zij zich aan onze waarneming onttrekken. Denk aan het langzaam rijzen en afvlakken van bergen of de subtiele vervorming van landschappen. Hun verandering is te traag voor ons begrip van proces, waardoor wij hun beweging aanzien voor rust en hun vergankelijkheid voor duurzaamheid. Hieruit volgt dat sommige ritmes zo vluchtig zijn dat zij samen lijken te vallen tot één enkel ogenblik, terwijl andere bewegen zo langzaam optreden dat wij ze aanzien voor stilstand. Toch ontsnapt niets aan dit ritme van wording.

Het getij komt en gaat, de zon stijgt en zakt, de maan wast en neemt af, en de seizoenen keren terug als de slagen van een kosmisch hart. Maar ook deze ritmes zijn ingebed in grotere golven: cycli van sterren en melkwegstelsels. Wat voor ons als een eeuwigheid voelt, is in het grotere geheel als één ademhaling van het universum.

Wanneer een ritme zich met regelmaat voltrekt, zoals bij het getij, de zonnebaan of de seizoenen, spreken we van een natuurlijke wetmatigheid. In deze wetmatigheid is de wet van onophoudelijke cycli ingebed: niets staat ooit werkelijk stil. Alles beweegt volgens een ritme dat ieder begrip, zelfs eeuwigheid, omvat. In andere woorden: het levensritme zet zich voort, zelfs wanneer die beweging zich afspeelt buiten de schaal waarop wij tijd relativeren.

Dit roept allicht de vraag op: waarom ervaren wij dan verlies en vergankelijkheid? Zoals Alan Watts deze kwestie benadert, is dat vanwege het gegeven dat de lagere orde het hogere ritme niet kan volgen. Dit resulteert erin dat wat voor het ene een ramp lijkt, voor het geheel slechts transformatie inhoudt.

Precies daarin ligt het natuurlijke mysterie van bestaan dat zichzelf voortdurend vernieuwt, zonder ooit te verdwijnen. Dat zichzelf steeds opnieuw herkent in veranderende vormen, zonder wezenlijk iets anders te worden. Veranderlijk in verschijning, gelijk in wezen.

In dat spel wordt elke orde voortdurend vervangen door een andere en is de volgende stap niet te voorspellen. Juist in die spontaniteit schuilt het mysterie van leven, in het bestaan dat zich leent voor verassing.

Zoals bij ieder spel, geldt ook hier dat *orde* en *willekeur* elkaar nodig hebben. Te veel willekeur ontnemt het spel van betekenis, te veel orde maakt het voorspelbaar.

Alleen in het spanningsveld ertussen ontstaat een spel dat de moeite waard is.

Het spel dat nooit volledig te beheersen is, noch onhaalbaar wordt geacht. Een samenspel dat blijft uitdagen, precies omdat zij zich niet laten voltooien.

Opmerkelijk genoeg is het juist deze situatie, waarin controle nooit volledig is en mysterie nooit verdwijnt, die de mens als betekenisvol ervaart. Misschien omdat daarin het leven zelf herkenbaar wordt: als een proces dat nooit af is, en juist daarom gespeeld blijft worden.

1.2 Contrast als Ervaring

Als er iets is waarmee de mens zich, wat zijn eigen bestaan betreft, vertrouwd mee zou kunnen maken, dan is het niet zozeer het A-B-C of het 1-2-3, maar het besef van aan en uit. Het principe van vibratie, zoals Watts het noemde: nu hoort u iets, en dan weer niet. En, alleen in dat samenspel wordt klank hoorbaar.

Wanneer wij spreken over deze ritmische wederkerigheid, spreken wij over polariteit, over tegenstelling: dag en nacht, bloei en verval, opkomst en ondergang, geboorte en dood. Verschillende fasen die wij in ons bestaan herkennen als *aan* en *uit*, aanwezig en afwezig. En het leven plant zich hierdoor voort. Want waar is leven zonder man en vrouw, zonder ei en zaad, zonder bevruchting en vruchtbaarheid?

Polariteit duidt niet op scheiding, maar op complementariteit: twee zijden, één medaille. Deze spiegeling vormt zowel de voorwaarde voor organische voortplanting als voor de ervaring ervan. Zonder verschil is er immers geen beleving.

U kunt alleen zeggen dat iets *warm* is omdat u ook *kou* kent. Zou alles altijd koud zijn, dan verdwijnt zelfs het begrip kou. Evenzo weet u alleen wat *hier* is in contrast met *daar*. U kunt dit slechts aanwijzen bij de gratie van dat. Deze begrippen volgen elkaar niet op, maar bestaan relationeel. In zichzelf vormen zij elkaars voorwaarde, zoals piek en dal, dag en nacht, voor en achter.

Al deze fenomenen zijn als ademhaling: in en uit. Waar ergens wordt ingeademd, wordt elders uitgedemd. Dit vormt de grondslag van iedere stroom, of u mag zeggen van de *Tao*. Het onderliggende patroon hiervan is de spiraal, die zich zowel inwaarts als uitwaarts beweegt als één ademtucht.

Want wat ziet u wanneer u om u heen kijkt? In de werveling van de wind, of draaiing van water, in de krul van de oceaangolf of het lichaam van een slang. In het spoor van een rivier, in de tekening van sapvaten, in het blad van een bloem of in de schelp op het strand. Zelfs daar waar u niet zoekt, treft u haar aan.

Wat verschijnt is niet recht of strak afgewogen. Het staat niet stil, is niet exact symmetrisch of in balans zoals een meetkundig ideaal. Het is gebogen en gedraaid, sierlijk en voortdurend in beweging.

Wat zich toont, is de spiraal: één vorm, zichtbaar in ontelbare variaties. De spiraal keert naar binnen en reikt naar buiten in één en hetzelfde gebaar. Zij ademt, pulseert, klopt. Niet door afzonderlijke bewegingen, maar door gelijktijdigheid.

Aan de ene zijde krimpt zij samen, terwijl zij zich aan de andere zijde ontvouwt. Niet zoals de cirkel, die sluit. Niet zoals de kubus, die botst. Niet zoals de lijn, die scheidt. Maar als een hartslag. Als ritme zonder rand, als patroon zonder grens.

Wat binnen is, weerspiegelt zich buiten. Daarom is de buitenwereld wel een reflectie van uw innerlijk, maar geen kopie daarvan. Het is een spiegeling van beweging, maar op een ander niveau. Niet identiek, wel verwant. Als een spiegel zonder afdruk. Een vertaling van dynamiek, geen herhaling van gelijkenis.

In dit verenigde patroon kan een ieder die daarin tot verschijning komt uniek zijn, niet door los te staan van het geheel, maar door een eigen draaiing te zijn van hetzelfde patroon. Geen uitzondering, slechts een variant.

Vanwege de asymmetrische spiegeling van de spiraal, blijft er een lichte onbalans bestaan, waardoor de beweging zich kan voortzetten in een voortdurende herbalancering tot evenwicht. Een evenwicht dat nooit definitief wordt gevonden, aangezien ook hier grotere ritmes in kleinere zijn verweven – zoals de golf in de oceaan, de planeet in haar omloop rond de zon, of zelfs het zonnestelsel zelf als beweging binnen een omvangrijker kosmisch ritme.

Het is deze blijvende onvoltooidheid die beweging mogelijk maakt en de ervaring ervan steeds laat wederkeren in verschillende vormen, aangezien de positie van waaruit het innerlijke zich spiegelt met het uiterlijke voortdurend verschuift.

Hieruit blijkt dat ervaring niet voortkomt uit absolute waarden, noch uit precieze maten, maar uit een onophoudelijke dans van contrast. Juist door deze ongelijkmatige tegenstelling blijft een deel van het leven daarom per definitie onvoorspelbaar. Waar twee krachten elkaar afwisselen, ontstaat immers geen vaste lijn maar een spel. Dan is het licht, dan donker. Dan groei, dan inkeer. Soms zijn er tranen van vreugde, op andere momenten van verdriet.

Aldus blijkt de natuur zich onafgebroken te bewegen als één omvattend moment van beleving, één ervaring die zichzelf voortdurend vernieuwt. U weet daarin nooit precies wanneer het omslaat, wanneer de golf opkomt óf neerdaalt, en juist daarom blijven wij deelnemen. Want stel dat u morgen naar een waarzegster zou gaan, en zij u tot in detail zou vertellen wat u die dag gaat doen. Dan zou u het niet doen.

Niet omdat het onjuist is, maar omdat het spel dan al gespeeld is. Want, in werkelijkheid willen wij het niet op voorhand weten. Wanneer de uitkomst vastligt vóór het spel begint, verdwijnt de spontaniteit. En daarmee verdwijnt precies datgene wat het leven de moeite waard maakt.

Maar, wat nu als wij sterven? Het enige wat kan gebeuren wanneer u sterft, is dat u opnieuw geboren wordt. Zoals het enige wat kan gebeuren na warmte, afkoeling is. Zoals licht vanzelf overgaat in duister, en duister weer wijkt voor licht. De vraag is niet of u terugkeert, maar *hoe*. En zelfs dát blijft een vraag. Want zodra het antwoord vastligt, verliest ook dit mysterie zijn levendigheid.