

## ***Leven zonder tussenkoms*t van de wil**

### **J.K. Krishnamurti**

Krishnamurti (1895-1986) heeft bijna vijfenzestig jaar lang gesproken over inzicht en meditatie, en vertegenwoordigt daarbij geen enkele 'school' of richting. Dit artikel is een vertaling van het hoofdstuk *To Live Without the Action of Will*, bladzijde 52 tot 62 van het boek *This Light in Oneself - True Meditation*.

Meditatie is niet iets dat *jij* doet. Meditatie houdt zich bezig met het gehele vraagstuk van ons leven: hoe we leven, ons gedrag, onze angsten, onze bezorgdheid, ons lijden; of we eindeloos plezier najagen, of we beelden hebben opgebouwd over onszelf en anderen. Dit alles maakt deel uit van ons leven, en door dat leven te begrijpen met de verschillende issues die daarin betrokken zijn, en er daadwerkelijk vrij van te zijn, betekent dat we onderzoek doen naar meditatie.

We moeten ons huis volkomen op orde brengen. Dat huis zijn we zelf. Die orde wordt geschapen, niet volgens een patroon, maar wanneer we volkomen begrijpen wat ordeloosheid en wat verwarring is, en waarom we in ons zelf zo tegenstrijdig zijn, en waarom er voortdurend strijd is tussen tegengestelden, enzovoorts. Het begin van meditatie is de dingen op hun juiste plaats zetten. Als we dat niet in ons dagelijkse bestaan hebben gedaan - daadwerkelijk, niet theoretisch, elk moment van ons leven - wordt ons leven een andere vorm van illusie, een andere vorm van gebed, een andere vorm van iets willen.

Wat is meditatie? We moeten het belang van de zintuigen begrijpen. De meesten van ons reageren of handelen volgens de driften, de eisen, de aandrang van onze zintuigen. Die zintuigen handelen nooit als een geheel; al onze zintuigen functioneren nooit als een geheel, nooit holistisch. Wanneer je jezelf observeert en je zintuigen gadeslaat, zul je zien dat het ene of het andere zintuig gaat overheersen, het ene of het andere zintuig neemt een grotere plaats in ons dagelijkse leven in. Onze zintuigen zijn daardoor nooit in balans. Wat we nu zien maakt deel uit van meditatie.

Is het mogelijk voor de zintuigen om als een geheel te werken? Is het mogelijk voor je om naar de beweging van de zee te kijken, de heldere wateren, de oneindig rusteloze wateren, deze wateren volkomen gade te slaan, met al je zintuigen? Of een boom te observeren, ernaar te kijken, of een mens, of een vogel in zijn vlucht, een waterstroom, de ondergaande zon, of de rijzende maan, met al je zintuigen volkomen wakker, open? Als je dat doet, dan ontdek je - *jijzelf, niet door middel van mij* - dat er

geen centrum is waar vandaan de zintuigen bewegen.  
Doe je dit terwijl we praten?

Kijk naar je vriendin, of je echtgenoot, of je vrouw, of een boom, met al de zintuigen intens actief. Dan is daarin geen beperking. Als je dit doet, word je er jezelf van bewust. De meesten van ons werken maar met gedeeltelijke of bepaalde zintuigen, we bewegen of leven nooit met al onze zintuigen volkomen wakker, open, bloeiend. De zintuigen hun juiste plaats geven wil niet zeggen ze te onderdrukken, ze onder controle te brengen, van ze weg te lopen. Dat is heel belangrijk als je heel diep in meditatie wilt gaan, want de zintuigen creëren verschillende vormen van neuroses, verschillende vormen van illusies en domineren onze emotie, tenzij je je bewust bent van de zintuigen. Als de zintuigen volkomen wakker zijn en bloeien wordt het lichaam buitengewoon rustig. Heb je dit opgemerkt? De meesten van ons dwingen onze lichamen om stil te zitten, niet te wiebelen, helemaal niet te bewegen, maar als alle zintuigen op gezonde wijze functioneren, normaal, vitaal, dan ontspant het lichaam zich en wordt heel, heel rustig.  
Doe dit maar terwijl we praten.

Is het mogelijk een leven te leven - dagelijks, niet maar zo nu en dan of bij gelegenheid - zonder enige vorm van beheersing, controle? Dat wil niet zeggen dat je toegankelijk bent in je handelingen en doet wat je leuk vindt, en dat je traditie afkeurt of verwerpt. Alsjeblieft, neem zorgvuldig in overweging of het mogelijk is je leven te leven zonder enige vorm van dwang, van controle, want als er dwang, controle is, is er de handeling van de wil. Wat is wil? "Ik wil dit doen; ik moet dat niet doen". Is wil in essentie niet verlangen? Alsjeblieft, kijk hiernaar; verwerp het niet, accepteer het niet, maar onderzoek het. We vragen of het mogelijk is een leven te leiden waarin geen enkele schaduw van controle, van dwang, van beteugeling is, waarin geen enkele schaduw van de werking van de wil aanwezig is. Wil is de allereerste beweging van verlangen. Uit perceptie, contact, sensatie, komt verlangen en gedachte op en daarbij het beeld.

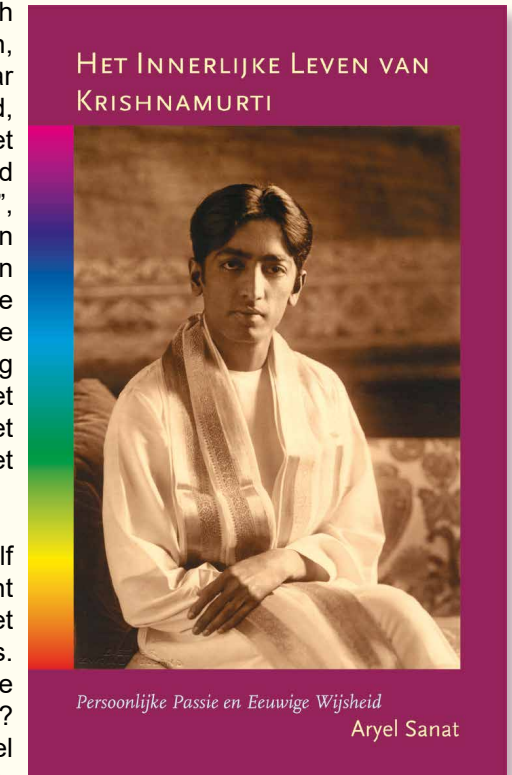
Is het mogelijk zonder de handeling van wil te leven? De meesten van ons leven een leven van beheersing, controle, onderdrukking, ontsnapping. Maar als je zegt: "Ik moet mezelf beheersen, mijn boosheid, mijn jaloezie, mijn luiheid, mijn traagheid", wie is dan degene die beheerst? Is degene die beheerst verschillend van dat wat hij onder beheersing brengt? Of zijn ze allebei hetzelfde? Degene die beheerst is dat wat hij onder beheersing brengt. Degene die beheerst is in essentie verlangen, en hij probeert zijn handelingen te beheersen, zijn gedachten, zijn wensen. Als we dat alles beseffen, ons realiseren, kunnen we dan een leven leiden dat niet ordeloos, ongeordend is, dat niet bestaat uit maar doen wat je leuk vindt, maar een leven zonder enige vorm van beheersing, controle? Er zijn maar heel weinig mensen die in deze vraag zijn afgedaald. Ik verwerp elk systeem, welke vorm van controle of beheersing dan ook, want dan is de geest nooit vrij; de geest onderwerpt zich dan altijd aan een patroon, of dat patroon nu in het leven is geroepen door iemand anders of door mijzelf.

En dan, kan er dan een einde aan tijd komen? Alsjeblieft, zie waarom dit belangrijk is. Onze hersenen zijn afhankelijk van, en geconditioneerd door tijd. Ons brein is het resultaat van miljoenen jaren en meer, onkenbare eeuwen en eeuwen van

conditionering. Het brein heeft zich ontwikkeld, is gegroeid, is gaan bloeien, maar is een heel, heel oud brein. Daar het zich door de tijd heeft ontwikkeld, functioneert het ook in de tijd. Op het moment dat je zegt: "ik wil", is daar tijd voor nodig. Als je zegt: "ik moet dat doen", houdt dat ook tijd in. Alles wat we doen houdt tijd in, en ons brein is niet alleen geconditioneerd door chronologische tijd, maar eveneens door psychologische tijd. Het brein heeft zich millennia lang ontwikkeld en het idee, de vraag of het brein een einde aan tijd kan maken, doet het verlammen. Het is een shock voor het brein.

Onderdeel van meditatie is voor je zelf te ontdekken of tijd kan stoppen. Je kunt dit niet doen door te zeggen: "Tijd moet stoppen"; dat heeft geen enkele betekenis. Is het mogelijk voor het brein zich te realiseren dat het geen toekomst heeft? Of we leven in wanhoop of in hoop? Deel van tijd is de destructieve aard van hoop: "Ik voel me miserabel, ongelukkig, onzeker; ik hoop gelukkig te worden". Of deel van tijd is de destructieve aard van geloof, de uitvinding van de priesters overal ter wereld: "Je lijdt, maar heb vertrouwen, geloof in God en alles zal goed komen". Het vraagt tijd te geloven in, te vertrouwen op iets. Kun je toestaan dat er geen morgen is, psychologisch gezien? Het maakt deel uit van meditatie om uit te vinden dat er psychologisch gezien geen morgen bestaat. De hoop op iets, het plezier er naar uit te kijken, houdt tijd in. Dat wil niet zeggen dat je hoop terzijde legt, het betekent wel dat je de beweging van tijd begrijpt. Als je alle hoop terzijde legt, word je bitter en dan zeg je: "Waarom zou ik nog leven, wat is de zin ervan?" Dan begint alle dwaasheid van depressie, van gekweld zijn, van zonder ergens in de toekomst voor te leven.

We vragen of tijd als gedachte kan stoppen. Tijd is van belang op de juiste plaats, maar is psychologisch gezien van geen enkele betekenis. Denken is de reactie van herinnering, en ontstaat uit herinnering. Herinnering is ervaring die als kennis is opgeslagen in de hersencellen. Je kunt je eigen brein gadeslaan, daarvoor hoeft je geen specialist te zijn. De hersencellen houden herinnering vast; het is een materieel proces, daar is niets geestelijks, niets heiligs aan. Gedachte heeft alles geschapen dat we hebben gedaan: naar de maan gaan en een dwaze vlag daarop neerzetten; naar de diepten van de zee gaan en daar leven; al de gecompliceerde technologie en de machinerie daaromtrent. Gedachte is voor dit alles verantwoordelijk. Gedachte is ook verantwoordelijk voor alle oorlogen. Het is zo duidelijk, dat je dit niet eens hoeft te bevragen. Je gedachten hebben de wereld verdeeld in Engeland, Frankrijk, Rusland



enzovoorts, en gedachte heeft de psychologische structuur gecreëerd van het "ik". Dat "ik" is niet heilig, niet iets goddelijks. Het is alleen maar gedachte die de zorgen, angsten, de plezierige dingen, de pijnlijke dingen, het lijden, de gehechtheden, de angst voor de dood samenbrengt, en ook het "ik", dat bewustzijn is. Bewustzijn is wat het inhoudt: jouw bewustzijn is wat jij bent: je zorgen, je angsten, je strijd, je stemmingen, je wanhoop, je plezier enzovoorts. Het is heel eenvoudig, en het is het resultaat van tijd. Ik ben gisteren psychologisch gekwetst: je zei iets tegen me dat harteloos was, dat heeft me pijn gedaan en is deel van mijn bewustzijn. Dus bewustzijn is het resultaat van tijd. Als we ons afvragen of tijd beëindigd kan worden, houdt dit het totale legen van dit bewustzijn met zijn inhoud in. Of je in staat bent dat te doen of niet, is een andere kwestie, maar het houdt dat in.

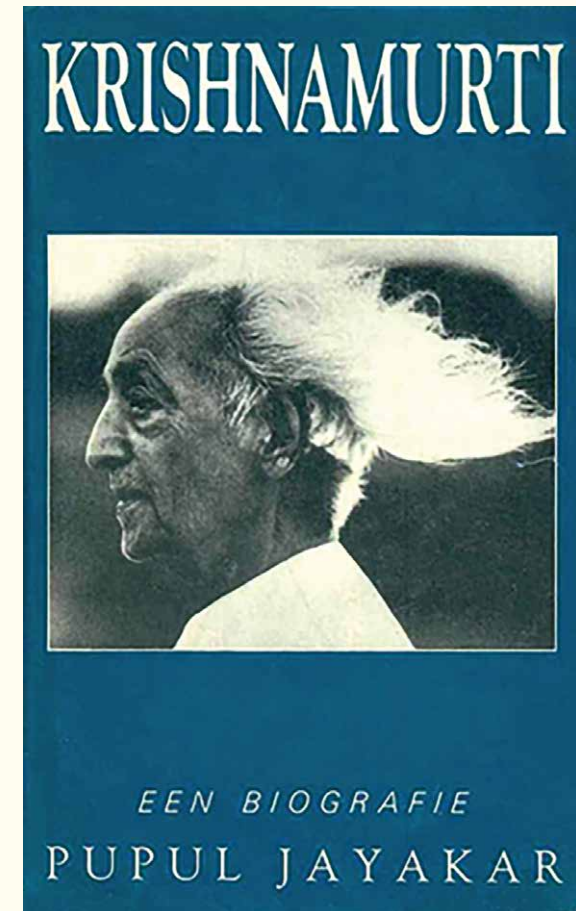
We zijn tijd en de onbeweeglijke lagen van het bewustzijn aan het onderzoeken - sensatie, verlangen, de hele structuur ervan - om te bekijken of dat bewustzijn, dat een resultaat is van tijd, zichzelf volkomen kan leegmaken, zodat er psychologisch gezien een einde aan tijd komt. Je bent gewaar van je bewustzijn, is het niet? Je weet wat je bent, als je er voldoende op in bent gegaan. Als je erop in bent gegaan, zie je dat al je gezwoeg, alle strijd, al de ellende, alle onzekerheid, deel van je zijn, deel van je bewustzijn. Je ambities, je hebzucht, je agressiviteit, je boosheid, je verbittering, ze zijn alle deel van dit bewustzijn, dat de accumulatie is van duizenden keren gisteren naar vandaag. We vragen of dat bewustzijn, dat het resultaat is van tijd, zowel psychologisch als fysiologisch, zichzelf kan ledigen zodat tijd tot een einde komt.

We proberen uit te vinden of dit mogelijk is. Als je zegt dat het niet mogelijk is, heb je de deur dichtgegooid, en als je zegt dat het wel mogelijk is, heb je de deur eveneens dichtgegooid. Maar als je zegt: "Laten we daar eens achter zien te komen", dan sta je er open voor en ben je enthousiast om erachter te komen.

Als je serieus genoeg bent om erop in te gaan, is de vraag nu of het mogelijk is om totaal de hele inhoud van onszelf te legen, de inhoud van ons bewustzijn, dit bewustzijn dat door tijd is opgebouwd. Is het niet mogelijk een einde te maken aan één van de bewustzijnsinhouden – je gekwetstheden, je psychologische wonden? De meesten van ons zijn in hun kindertijd psychologisch gekwetst. Dat maakt deel uit van ons bewustzijn. Kun je die pijn volkomen beëindigen, die volkomen tenietdoen zonder dat het een spoor achterlaat? Dat kun je, is het niet? Als je aandacht besteedt aan de wond, dan weet je wat er de oorzaak van is: het is het beeld dat je van jezelf hebt dat verwond is. Je kunt het beeld beëindigen dat gewond is geraakt als je er heel diep in afdaalt. Als je gehecht bent aan iemand, je vrouw of je man, of je bent gehecht aan een geloof, aan een land, aan een sekte, aan een groep mensen, aan Jezus, kun je er dan niet volkomen logisch, gezond, rationeel een einde aan maken? Want zie je, gehechtheid impliceert jaloezie, bezorgdheid, angst, pijn; en als je pijn hebt, raak je meer en meer en meer gehecht. Door de aard van gehechtheid te zien, bloeit de intelligentie op. Die intelligentie ziet hoe dom het is om gehecht te zijn, en het wordt beëindigd.

Duik er dus in. Je hebt bijvoorbeeld een bepaalde psychologische gewoonte, je denkt altijd in een bepaalde richting. Dat maakt deel uit van je bewustzijn. Kan nu gedachte,

denken zich van die groef vandaan bewegen, van dat spoor? Natuurlijk kan dat. Het is mogelijk de inhoud volkomen te ledigen. Welnu, als je het doet met één ding tegelijk – je gehechtheden, je gekwetstheden, je bezorgdheden, enzovoorts - zal dat oneindig veel tijd in beslag nemen, en dan zijn we dus weer gevangen in tijd. Is het mogelijk het onmiddellijk te legen zonder de tijd erin te betrekken, alles in zijn geheel, niet in gedeeltes? Als je het deel voor deel doet, ben je nog steeds betrokken in tijd. Als je daar werkelijk de waarheid van inziet, dan doe je het natuurlijk niet gedeeltelijk.



Bewustzijn is niet van mij; het is niet mijn specifieke, individuele bewustzijn, het is het universele bewustzijn. Mijn bewustzijn is als het jouwe, of dat van iemand anders: we lijden allebei, we hebben allebei problemen, enzovoorts. Er kunnen er misschien wel een paar zijn die open gebloeid zijn, er uit zijn gekomen en eraan voorbij zijn, maar dat is niet relevant.

Is het mogelijk het ding in zijn totaliteit te observeren, compleet, en in die observatie van die totaliteit, er het einde van zien? Is het mogelijk je gekwettheid of je bezorgdheid of je schuldgevoel in zijn totaliteit te zien? Veronderstel, ik voel me schuldig. Kan ik naar dat schuldgevoel kijken, zien hoe het opkwam en wat de reden daarvoor was, kan ik zien hoe ik er steeds banger door word? Kan ik de hele structuur van schuldgevoel zien? Ben ik in staat het volledig, in zijn totaliteit te observeren? Natuurlijk kan ik dat. Maar ik kan het alleen

in zijn totaliteit observeren wanneer ik gewaar ben van de aard van zich gekwetst voelen. Ik kan me daarvan bewust worden, als er in dat gewaarzijn geen richting of motief is betrokken.

Ik zal er nog wat meer op ingaan. Veronderstel dat ik gehecht ben aan iets of iemand. Kan ik niet de consequenties van gehechtheid observeren, wat ermee gemoeid is? Hoe die gehechtheid opkwam? Kan ik de hele aard ervan niet meteen observeren? Ik ben gehecht, omdat ik eenzaam ben, ik wil troost, ik wil op iemand leunen omdat ik niet op mezelf kan staan, ik heb gezelschap nodig, ik heb iemand nodig die me vertelt: "Je doet het goed, ouwe jongen." Ik heb iemand nodig die mijn hand vasthoudt; ik



ben gedeprimeerd en bezorgd. Daarom ben ik afhankelijk van iemand, en uit die afhankelijkheid ontstaat angst, jaloezie, bezorgdheid. Kan ik de aard ervan niet onmiddellijk observeren? Natuurlijk kan ik dat als ik wakker, bewust ben, als ik diep geïnteresseerd ben om het te ontdekken, het op te sporen.

We zeggen dat, in plaats van het beetje bij beetje te doen, het mogelijk is de hele aard te zien, met de structuur en de beweging van het bewustzijn met zijn gehele inhoud. Het bewustzijn wordt gevormd door de inhoud, en het is mogelijk dit helemaal te zien. Als je de totaliteit ervan ziet, valt het uiteen. Een totaal, een volledig inzicht in de gehele aard van bewustzijn te hebben, betekent geen motief te hebben, geen herinnering, maar alleen de juiste perceptie van de aard van bewustzijn, en dat diepe inzicht lost het probleem op.

Onze hele technologische ontwikkeling is gebaseerd op meten, afmeten, beoordelen. Als we geen afmetingen, geen maat hadden, zou er geen technologische vooruitgang kunnen zijn. Kennis beweegt zich binnen afmeten: ik weet, ik zal weten. Het is allemaal meten, en dat meten heeft zich ook in het psychologische veld begeven. Als je jezelf gadeslaat, kun je gemakkelijk zien hoe het werkt. We vergelijken altijd psychologisch. Welnu, kun je een einde maken aan vergelijken - wat ook het beëindigen van tijd betekent? *Metten* betekent mijzelf meten ten aanzien van iemand anders, en zo te willen zijn, of niet zo te zijn. Het positieve en negatieve proces van vergelijken is een deel van meten, van afmeten.

Is het mogelijk een dagelijks leven te leiden zonder enige vergelijking? Je vergelijkt twee soorten materiaal, de ene kleur van corduroy en een andere kleur. Maar kun je psychologisch, innerlijk, volkomen vrij zijn van vergelijken, hetgeen wil zeggen, vrij te zijn van meting? Meten betekent de beweging van gedachte. Kan er dus een einde aan gedachte komen? Weet je, de meesten van ons *proberen* met denken te stoppen, maar dat is onmogelijk. Je kunt voor een ogenblik zeggen: "Ik ben met denken gestopt", maar dat is geforceerd, het is afgedwongen, het is als te zeggen: "Ik heb een seconde gemeten van toen ik niet dacht". Iedereen die in deze kwestie diep is afgedaald heeft zich afgevraagd of gedachte, denken tot een einde kan komen. Gedachte wordt uit het bekende geboren. Kennis is het bekende, en dat is het verleden. Kan aan dat denken, die gedachte een einde komen? Kan er vrijheid van het bekende zijn? Wij functioneren altijd vanuit het bekende, we zijn buitengewoon capabel en nabootsend geworden en we vergelijken. We spannen ons voortdurend in om iets te zijn. Kan er dus een einde komen aan denken, aan gedachte?

We hebben over meten gesproken, over beheersing, het belang van de zintuigen en de juiste plaats ervan. Dit alles maakt deel uit van meditatie.

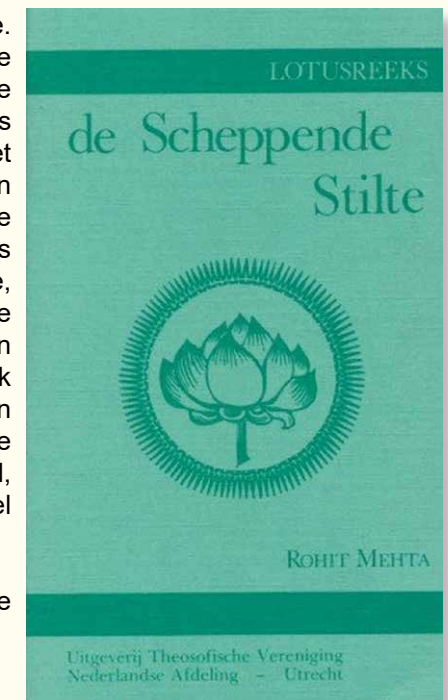
Kan het brein, dat miljoenen jaren oud is, dat zo zwaar is geconditioneerd, zo vol van alles wat het door de eeuwen heen heeft verzameld, dat brein dat de hele tijd mechanisch handelt, kan dat brein vrij zijn van het bekende, en kan dat brein nooit, nooit fysiek oud worden? Vraag je jezelf wel eens af of dit brein zijn last kan verliezen en vrij kan zijn en nooit verslechteren? Dat wil zeggen nooit psychologisch iets te registreren, nooit vleierij, belediging, voorschriften, druk bezig te registreren, maar de tape volkomen fris te houden. Dan is het jong. Onschuld wil zeggen dat het brein

nooit verwond is geraakt. Onschuld kent geen verdriet, conflict, lijden of pijn. Als dat allemaal geregistreerd wordt in het brein, dan blijft het altijd beperkt, oud, zoals het fysiek ouder wordt. Terwijl, als er psychologisch helemaal niets wordt opgeslagen, dan wordt het brein buitengewoon rustig, buitengewoon fris. Dit is geen hoop, geen beloning. Of je doet het en ontdekt het, of je aanvaardt alleen maar de woorden en zegt: "Hoe geweldig moet dat zijn; ik wou dat ik dat kon ervaren." Door inzicht ondergaan de breincellen een verandering. Er is niet langer meer het vasthouden aan herinneringen. Het brein is niet langer meer het huis van een uitgestrekte verzameling oude dingen.

Dan kunnen we ook de vraag stellen: is er iets dat heilig is in het leven? Is er iets dat heel is, en niet door gedachte, door denken aangeraakt? We hebben dat wat we heilig noemen als symbolen in kerken geplaatst - de Maagd Maria, Christus op het kruis. In India hebben ze hun speciale beelden of voorstellingen, zo ook in de boeddhistische landen en die beelden zijn heilig geworden: de naam, het beeld, de voorstelling, het symbool. Maar *is* er iets heiligs in het leven? *Heilig* is dat wat onvergankelijk is, tijdloos, van eeuwigheid tot eeuwigheid, dat wat geen begin noch einde kent. Je kunt dat niet ontdekken, niemand kan dat ontdekken - het kan komen als je alles hebt afgedankt dat door gedachte, het denken, heilig is gemaakt. Als de kerken met hun afbeeldingen, hun muziek en alles wat ze geloven, hun ritualen, hun dogma's allemaal zijn doorzien en volledig zijn afgedankt, als er geen priester, geen goeroe, geen volgeling is, dan kan er in die geweldige kwaliteit van stilte iets komen dat niet is aangeraakt door gedachte, door denken, omdat die stilte niet door gedachte, niet door denken is geschapen.

Je kunt diep ingaan op de gehele aard van stilte. Er is de stilte tussen twee geluiden. Er is de stilte tussen twee gedachten. Er is stilte tussen twee noten in de muziek. Er is stilte na lawaai. Er is stilte wanneer gedachte, denken zegt: "Ik moet stil zijn". Dat creëert een kunstmatige stilte, en denkt dan dat dit ware stilte is. Er is stilte als je stil zit en je de mind dwingt stil te zijn. Dit alles is kunstmatige stilte; het is niet echte, diepe, ongekultiveerde, onvoorbereide stilte. Stilte kan psychologisch gezien alleen maar komen als er geen enkele registratie van wat dan ook is. Dan is de mind, het brein zelf, volkomen zonder beweging. In die grote diepte van stilte die niet teweeg is gebracht, niet gecultiveerd, niet beoefend, kan er dat buitengewone gevoel komen van iets dat onmeetbaar, nameloos is.

De hele beweging, van het begin tot het einde van dit gesprek, maakt deel uit van meditatie.



Uit: *This Light in Oneself* door J. Krishnamurti  
© 1999 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.  
Vertaald met toestemming (22-10-2019) van Shambhala Publications,  
Inc. Boulder, CO. [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

Vertaling: Femmie Liezenga

