

HENK REMMERSWAAL  
DE KUNST VAN HET  
ONT-MOETEN

PRIKKELENDE BESCHOUWINGEN  
OVER KLEINE EN GROTE LEVENSVRAGEN

*Met een voorwoord van Han van den Boogaard*

**PANTAVREI**  
U I T G E V E R I J

*Dit boek draag ik op aan hen die mij op het (ogenschijnlijke) pad van zelfonderzoek hebben begeleid en vergezeld, onder wie Erik van Zuydam, Jan van Rossum, Jan van Delden, Jan van den Oever, Han van den Boogaard, Justus Kramer Schippers, Onno Veerman, Byron Katie, Wayne Liquorman, Jan Koehoorn en Mathilde Vreugdenhil.*

De kunst van het ont-moeten – Henk Remmerswaal

ISBN 978.90.8840.126.8

NUR 728

© 2019 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische vormgeving: M. de Boer

Omslagontwerp: M. de Boer

Omslagfoto: 'Openheid' van Eric Goede / [www.ericgoede.nl](http://www.ericgoede.nl)

Illustraties: *Cartoons* / Carl Bieker

Foto auteur: Nienke Remmerswaal

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## PROLOOG

*Elke vorm van psychisch leed houdt direct of indirect verband met onze eigen 'moet-gedachten'. Ergernis, verwarring, ongemak, onvrede, frustratie, verontwaardiging, schaamte, schuldgevoel, haat, jaloezie, wanhoop – ze komen voort uit de gedachte dat de wereld er anders uit moet zien dan hij nu is, dat de wereld niet is, zoals hij zou moeten zijn. 'De wereld' staat in dit verband voor de (ervaring van de) ander, jezelf, de omstandigheden. Inzicht in je moet-gedachten ontmaskert de waanzin, controle en stress van het dwangdenken en brengt je in contact met (of in elk geval dichterbij) de vrijheid en vrede van wat is.*

***Voorbij onze ideeën  
van goed en fout  
is een veld.  
Daar zal ik je ontmoeten***

*Rumi*

## INHOUD

Proloog.....	3
Voorwoord door Han van den Boogaard .....	7
Waarom dit boek? .....	9
<b>I Vrijheid, waarheid en geluk .....</b>	<b>15</b>
Vrijheid en waarheid .....	17
De zoektocht naar geluk.....	19
Van geluk spreken .....	22
Gematst door het leven .....	25
De waan van het eigen gelijk .....	27
Het geheim van het leven .....	30
Omnialisme of de zegening van een zinloos leven.....	32
Ware vrijheid.....	35
<i>Ontmoeting (1)</i> .....	39
<b>II En wie ben jij dan wel? .....</b>	<b>41</b>
Lastige mensen, hoe kom je ervan af? .....	43
Persoonlijke ontwikkeling: wat heb je eraan? .....	46
Ben ik goed genoeg? .....	49
Wie denk jij dat je bent? .....	52
Sum ergo cogito .....	56
Interesse .....	60
Kaartenhuis.....	63
<i>Ontmoeting (2)</i> .....	67
<b>III Fijn en pijn .....</b>	<b>71</b>
De lijn van fijn en pijn .....	73
Gevoelens en emoties .....	76
Lijden en last.....	81
'In therapie of toch maar nie?' .....	83
Mind in motion .....	90
Tussen hoop en vrees.....	93
Fijnlijk .....	96
Pijn en nijp .....	98
<i>Ontmoeting (3)</i> .....	101

<b>IV Kijken naar de werkelijkheid .....</b>	<b>105</b>
Denken .....	107
Kijk, zie en ontmoet .....	114
Alles en niets: de wonderlijke paradox van het leven .....	116
Bewust(-)zijn .....	119
De wereld op zijn kop .....	122
Afleiding .....	126
Ruimte en tijd .....	130
De wereld als pop-up store .....	138
Kijken naar kijken .....	143
Er is eens .....	147
<i>Ontmoeting (4)</i> .....	<i>151</i>
<b>V Alles onder controle? .....</b>	<b>161</b>
Willen is kunnen? .....	163
Je best doen .....	166
Loslaten houdt vast .....	167
Successtress en geluksdruk .....	169
Het denken heeft altijd gelijk .....	171
Niets moet .....	174
Het spel en de knikkers .....	180
Ensceneren of improviseren? .....	184
<i>Ontmoeting (5)</i> .....	<i>189</i>
<b>VI Ontmoeten .....</b>	<b>197</b>
Leven vanuit het niets .....	199
De manie van moeten .....	201
Wat gebeurt is waar .....	208
Ontmoeten? .....	211
Krabbelen aan de oppervlakte der dingen .....	215
Moetwilligheid .....	221
Verhaal van verlangen en verzet .....	224
Moet of moed? .....	228
Na- en dankwoord .....	233
Over de auteur .....	235



## VOORWOORD

*Als ons leven in dit tijdsgewricht ergens door bepaald wordt, dan is het door moeten – een heilig, haast maniakaal moeten dat ons voorschrijft hoe we dienen te leven. We moeten ons stinkende best doen, ons niet gek laten maken en ons de kaas niet van het brood laten eten. Het zijn die collectieve dwanggedachten die ons, ondanks alle welvaart waarin we ons wentelen, ongelukkig en gestrest maken, en vaak ook nog onaangenaam in de omgang.*

*Henk Remmerswaal wil ons met dit boek inzicht geven in de manier waarop het denken ons angstig en gestrest maakt, en hoe dwangmatig moet-denken daar een uiting van is. Hij weet helder onder woorden te brengen dat het denken voornamelijk bezig is om te vechten tegen het verleden en om de toekomst veilig te stellen, waardoor we vergeten te kijken naar wat is. Hij laat ons zien dat een voortdurend moeten ons gevangen houdt, ons slechts schijnhandvatten biedt en onze creativiteit en vrijheid doodt. Want, zegt hij, “het leven biedt geen handvatten, geen steunpunten, geen perspectief, geen soelaas.” Ten diepste is het leven niet voorschrijvend, geen moeten, maar letterlijk nietszeggend. “En daarmee”, voegt hij er veelzeggend aan toe, “ook allesomvattend”.*

*Hier raakt zijn kennis van en ervaring met psychologische processen en coaching zijn inzicht in de non-dualiteit, de levensfilosofie die al duizenden jaren onderwezen wordt door de wijzen der wereld, maar nog weinig gehoord wordt. Henk Remmerswaal heeft zijn oren echter al vele jaren wijdopen staan, evenals zijn ogen, en wat hem duidelijk is geworden is dat hij niet weet wie hij is, maar wel dat hij is. Aan dat ‘er zijn’ kan geen naam gekoppeld worden, noch een leeftijd of enige andere eigenschap. Het is het zuivere zijn waarin alle deelaspecten van het bestaan verschijnen en ook weer verdwijnen. “Wat ik zie”, zegt hij, “kan ik niet zijn; dus wat ik ben kan ik niet zien.” Steeds dieper is hij doordrongen geraakt van het besef dat hij niets weet, en dus alleen maar kan leven vanuit dat zuivere zijn.*

*Niet alleen hij kan dat, maar iedereen, mits we inzicht krijgen in onze moet-gedachten; mits we ont-moeten. Voor Henk is de kern van ont-moeten gelegen in “opgaan in het moment; in onvoorwaardelijke verwelkoming van wat zich aandient; in het vrijelijk loslaten van de controle; in eenwording met wat is.” Met andere woorden, in leven vanuit zuiver zijn en in stille verwondering kijken naar wat zich aandient zonder het in de meedogenloze handen van het conceptuele denken te geven. Zijn huidige baan als buschauffeur biedt hem daar alle gelegenheid toe. Ervaringen met passagiers en medeweggebruikers herinneren hem er nog steeds aan dat zijn primaire en o zo menselijke gedragsneigingen verband houden met zijn eigen moet-gedachten. Telkens wanneer hij dat doorziet en de automatische reflex van persoonlijke gekrenktheid en het mentale moeten van een boze reactie uitblijft, valt hij onmiddellijk in pure kalmte en rust, in, zoals hij zo fraai verwoordt, “de allesvernietigende nietsheid waarin en waaruit weer alles kan ontstaan.” Dat is zijn eigen-wijsheid, waar hij ons in dit boek op lichte toon deelgenoot van maakt: door je te ontdoen van alle moeten, ont-moet je jezelf.*

*Han van den Boogaard (november 2018)*



## WAAROM DIT BOEK?

*Thought only gives the world an appearance of order to anyone weak enough to be convinced by its show.*

– Colin Wilson (in *The country of the blind*)

*Er zijn maar twee problemen: óf er is iets dat weg moet óf er moet iets dat weg is.*

In dit leven zijn wij allen op zoek, ook degenen die dit onzin vinden. Hoewel mijn zoektocht ongetwijfeld eerder begon, kreeg ze bewust gestalte rond mijn dertigste. Ook nadien was het streven nog steeds gericht op succes, carrière, prestaties en bezit, maar de kiem voor ‘iets diepers’ was ook gelegd. Intussen is me duidelijk geworden dat mijn zoeken zich al die tijd heeft toegespitst op de thema’s waarheid en vrijheid, tot uitdrukking komend in vragen als: ‘Wat is de aard en zin van het bestaan? Wie ben ik nu werkelijk?’

Antwoorden heb ik uiteindelijk gevonden in de levenswijsheden van de ‘non-dualiteit’. Antwoorden die zich aandienden met het besef dat de existentiële vragen onbeantwoordbaar zijn en er dus niet (langer) toe doen. Twee eyeopeners zijn hierbij voor mij belangrijk geweest:

- Dat wat ik zie, kan ik niet zijn (dus wat ik ben, kan ik niet zien);
- Ook als ik niet denk, ben ik er.

Wát ik ben, weet ik niet. Dát ik ben, staat vast. Het is dit pure bestaansbesef dat leidt tot het inzicht dat (ook) vrijheid en waar-

heid eenvoudigweg 'zijn', onafhankelijk van het denken. Daarmee *ben* ik vrijheid en *ben* ik waarheid.

Hiermee raken we ook de kern van non-dualiteit. De dagelijkse praktijk van ons leven is 'dual'. Ze krijgt zin en betekenis dankzij de inherente gespletenheid van ons denken en onze taal: geen zwart zonder wit, geen goed zonder slecht, geen ik zonder jij. Keren we echter terug naar het pure bestaansbesef, het zijnsbewustzijn, dan zien we dat het leven 'is': vormloos, woordeloos, inhoudsloos. Het is deze 'ongrijpbare werkelijkheid' van het bestaan, die wordt aangeduid met non-dualiteit.

Dit klinkt de argeloze lezer natuurlijk schimmig in de oren. Over non-dualiteit of *advaita* is de laatste jaren een relatief grote hoeveelheid boeken en websites verschenen die voor de geïnteresseerde zoeker een rijk palet biedt aan bronnen voor verdere verdieping. Tegelijkertijd blijft dit onderwerp moeilijk toegankelijk en zal het naar alle waarschijnlijkheid nooit populair worden. De menselijke geest kan letterlijk niets met een 'inhoudsloze aanwezigheid' en richt zich liever (en per definitie!) op de fantastische, prikkelende, ontluisterende en/of fascinerende *inhoud* van het bestaan. En hoewel hedendaagse – en in feite nondualistische – leraren als Eckhart Tolle en Byron Katie zich in een behoorlijke populariteit mogen verheugen, blijft deze fascinatiefocus de belangrijkste, zo niet enige belemmering voor 'waarheid en vrijheid'.

Boeken over nondualiteit behandelen noties als:

- Het leven is niet echt, maar slechts een droom;
- Identificatie met je lichaam en geest betekent lijden;
- De illusie van afgescheidenheid miskent dat er alleen Eenheid bestaat;
- Ik als persoon besta niet; mijn personage is een illusie;