

Een herfstvol satsangs

Hans Laurentius



Een herfstvol satsangs
Hans Laurentius



Uitgeverij De Horizon
2007

© 2007: Hans Laurentius
Vormgeving: Chris Verschoor
Druk: Interfax Rosmalen

ISBN-10: 90-807346-4-0
ISBN-13: 978-90-807346-4-7
NUR 728

Trefwoord: Advaita, Zelfrealisatie, Spiritualiteit
Info: www.hanslaurentius.nl

Alles uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden gekopieerd, mits de waarheid geen geweld wordt aangedaan of zaken uit hun context worden gelicht en er een duidelijke bronvermelding plaatsvindt, maar uiteraard niet voor commerciële doeleinden.

Een Herfstvol Satsangs

Hans Laurentius



De Satsangs van
Satsangvandeweek
gebundeld

Inhoud

Voorwoord	5
Van twee saddhu's en een Boeddha	13
Wat zit er nog in je kontzak?	23
De stilte is er altijd	33
Advaita is voor leeuwen	38
Maya, of wandelen met een zatlap	43
Het Zelf, een smelterij	50
Een rondje op de kermis	55
Het is alles droomnut	62
Tussen de wal en het schip	68
Krappe hersenkwabben	76
Naar de kleurendokter	83
Ik weet niets	90
Het Zelf werkt nooit	98
Het zelfklevend ego	108
Fijn om jullie te zijn	118
Het kostbare nu	128
Húp, weer een zon erbij	138
Over zelfonderzoek	148
Woordenlijst	150

Voorwoord

Een Herfstvol Satsangs vormt de gebundelde en herziene serie afleveringen van de website SatsangvandeWeek, satsangs van Hans Laurentius die gedurende de herfst van 2005 wekelijks zijn opgenomen, uitgewerkt en op het web gezet.

De uitgewerkte teksten zijn kort en bondig gehouden voor een vluchtig webpubliek, ook al is het Advaita-webpubliek, en in een enkel geval is de dichtelijke vrijheid genomen om een zin als een pijl nog wat scherper te slijpen om hem de oorspronkelijke trefkracht te geven van het gesproken woord.

Ze geven een goed beeld van de zowel stille als ook zeer levendige satsangs die Hans Laurentius reeds een aantal jaren geeft, ook al vormen ze enkel het verbale gedeelte er van. Heikel, gezien het feit dat ze uit wel meer bestaan dan alleen de woorden. Daar is zo de gestiek die Hans gebruikt om zijn onderricht te brengen, van expressief, passioneel tot de meer verstilde handgebaren, zijn ontegenzeggelijke humor (vanzelfsprekend is niet alles letterlijk te nemen), en speelt er een sterke energiekant, een woordenloze maar voelbare stroom of aanwezigheid, de stilte zelf waar steeds naar wordt teruggekeerd, en daarom zullen de teksten ook nooit een echte 'levende' satsang kunnen vervangen.

Wie op satsang komt, treft Hans met gesloten ogen zittend aan en valt eigenlijk al meteen met de neus in de boter. De energie van de Stilte ontspant en opent, helderder en liefdevoller kan men geraakt worden door de onschuldige, onvoorwaardelijke Liefde.

Als iedereen is binnengedruppeld, begint darshan of het Zien: iedereen wordt aangekeken, of 'in-gekeken', en roept bij die persoon zelf het 'Zien' op. De kracht van darshan is voelbaar, heeft op iedereen een andere uit-

werking, maar vooral: kan het perceptiepunt doen verschuiven naar het Zelf.

Alle afleveringen beginnen in deze ‘verhoogde’ of ‘verdiepte’ staat van Zijn. Eigenlijk hoeft er niets meer gezegd te worden, maar mensen ‘willen nu eenmaal woorden’. Van de procesmatige kant bezien is onderricht onmisbaar, blijkens het hoofdstuk *Tussen de wal en het schip*.

De satsang die volgt is onvoorbereid, onvoorspelbaar en ontstaat in het spel (of dialoog, interactie) tussen de leerlingen en de leraar. Een vraag, in eerste instantie persoonlijk, roept een antwoord op, en ook al wordt deze in de setting van het moment gegeven, is dusdanig herkenbaar en universeel dat iedereen er zijn licht mee kan opdoen. Pratend vanuit het grotere Geheel kunnen de antwoorden diepe levensinzichten opleveren, al gaat het daar niet helemaal om, het zijn de bijeffecten. Ze wijzen immer op de staat van Zijn en roepen op deze te realiseren.

De speelsheid, de creativiteit om op alle mogelijke manieren, op alle verschillende niveaus te reageren, vormt het bijzondere leraarschap van Hans. Hij swicht even makkelijk van het algemeen dagelijkse naar het bijzonder mystieke, het kan van streng tot speels gaan, van bloedserieus tot hilarisch, van zakelijk praktisch tot poëtisch, van het alledaagse oppervlakkige tot dieper dan diep, van uiterst preciese formuleringen tot aan het numineuze, van het kleinmenselijke tot aan het kosmische... al deze vliegende pijlen hebben één ding gemeen, ze zijn immer gericht op Dat, het Onbenoembare, de Bron van alles, alleen te kennen door het te zijn. Ieders Zelf.

Deze gave vormt ook zijn populariteit.

De satsangbezoekers, van heinde en ver gekomen, die zich wekelijks om hem heen scharen, vormen een rijke schakering van jong en oud, rijp en groen, mensen die de dood in de ogen hebben gezien, mensen die het levensstadium *Is that all there is?* bereikt hebben, mensen die voelen dat er ergens iets niet klopt, of steeds iets belangrijks missen in hun leven en niet weten wat, mensen die onbewust voelen dat er meer is, mensen die nog nooit gehoord hebben van ‘verlichting’ en mensen met een lange spirituele loopbaan achter de rug... allen als bijen aangetrokken tot een nectarische bloem.

Ook al vinden de satsangs plaats in een achterafzaaltje in een achterafbuurtje van een middelgrote stad achter in het land, ze zijn als de lotus in de modder waarin het juweel schittert: de schittering van het Zelf, of Waarheid dat al het gewone leven doordringt. Hans stelt er zijn Hart open voor iedereen die geïnteresseerd is in Waarheid, Vrijheid, het Zelf, en spreid vaak letterlijk zijn armen wijd als in een omarming van iedereen en alles.

Het Zijn is bijna tastbaar en iedereen wordt er in gedompeld, of er gewoon ronduit met een zetje in geduwd. De energie of de sfeer van het Zijn doet twee dingen, in liefde openen en laten opgaan, maar ook middels de leraar een schop onder de kont verkopen door te confronteren hoe het ego in zijn eigen waan en spelletjes verknoopt zit en de blokkade vormt.

Daarom kan op het ene moment het er hilarisch aan toe gaan, het volgende moment valt ieders mond weer open hoe diep het ineens kan gaan, op het scherp van de snede, leven en dood.

Het is geen kattenpis, ontwaken.

Het boek handhaaft de dialoogvorm, maar de dialoog moet niet gezien worden als discussie. Het is geen debat, geen filosofie, er is geen kneepje, er bestaat geen geheim van de smid. Essentieel is hier het 'verstaan'. Eerst met het hoofd dan met het hart.

Hans praat niemand wat aan, eerder af, geduldig de wanen spiegelend, de misvormde beelden die we van onszelf en de wereld hebben gevormd maar waar we allemaal wel ons werkelijkheidsbeeld op baseren met alle gevolgen van dien. Hij laat de conclusie of het inzicht over aan de leerling en plaatst het zo weer terug. Wat je zoekt ben je Zelf.

Voor Hans is de satsangbezoeker een zoeker die ooit om de Waarheid heeft verzocht en dit is het antwoord. Hij is bijgevolg als een komeet in een baan om de zon geraakt: 'Jullie zijn de klos. Of gezegend'. In steeds kleinere banen orbiterend, oplichtend met een lange kometenstaart van eraf geblazen rommel en waan, tot langzaamaan alleen de kern nog overblijft. En die mag er vervolgens ook nog met een flinke bèng, al of niet met vuurwerk, in donderen en oplossen.

Een lange omweg voor iets wat er allang was, alleen nu bewúst.

Er bestaan veel fabeltjes rond het begrip ‘verlichting’. Veel mensen denken eenmaal verlicht te zijn, gebakken te zitten. Klaar is kees. Maar Hans blijft er systematisch op wijzen dat het dan pas begint. De belichaming ervan moet plaatsvinden, het moet ‘vlees worden’. Het behelst een immer voortgaand proces en niet alleen voor de zoeker, zoals te lezen in hoofdstuk *Het Zelf, een smelterij*, in al zijn stilte een zinderende satsang, het speelt over en weer tussen leerling en leraar, behalve de satsangangers groeit de leraar door de respons ook verder.


Mocht er een doel zijn van satsang, dan is het dat het altijd en overal satsang is. De leraar houdt wel iedereen de beker voor, maar het is wel de bedoeling dat de zoeker van de bron in zichzelf gaat drinken. Opdat hij of zij niet meer hoeft te komen en ‘over tien jaar nog eens een kaartje stuurt met erop: *Ben nog steeds happy*’.

Het is overigens niet aan Hans dat er resultaten geboekt worden, maar ze zijn er wel. Leerlingen, tot ‘ontwaking’ gekomen, geven er uiting aan in boeken, geven zelf satsang, of leven het gewoon.

Aan de andere kant is Hans weer een hele gewone jongen, aanspreekbaar, beschikbaar, middels retraites, weekendbijeenkomsten, persoonlijke satsangs. Een unieke gelegenheid om in de aanwezigheid van een levende satguru te kunnen verkeren.


Maak er gebruik van.

Chris Verschoor



*In Zijn verliest
alles zijn betekenis. Alleen
het Zijn zelf is betekenisvol.
Vooral vol. Magic.
Je Ware Aard... daar word
je op verliefd. Je hebt geen
lust meer om in een of ander
sub-ik te kruipen, almaar
trammelant schoppend,
gebrek lijdend aan zo'n
beetje alles.*





*Ik ben Dat
waar Hans zich aan
over heeft gegeven.*

*Ik ben Dat
waar Hans uit
voort is gekomen.*

*Ik ben Dat
waar jullie allemaal
uit voortkomen.*

*Ik was daar toen
jullie geboren werden en
dachten dat je iemand was.*

*Ik ben daar als jullie
doodgaan en denken dat
je eindelijk vrij bent.*


*Dat is wat ik Ben.
Dat is wat jij Bent.*





Hans Laurentius

Ontwaken is je bewust worden dat dit allemaal een droom is, dit wat we de wereld noemen. Niet ontwaakt zijn, of slapen, is je totaal identificeren met de droom. Kortom de normale toestand van de moderne mens. Het is een eerste besef van Zijn, een fase alvorens een proces op gang komt dat tot Zelfrealisatie leidt. **Zelfrealisatie** is ontdekken de je de ingrund bent van alles. Dat je er al was voor er ook maar iets ontstond. **Satsang** voegt een grote hoeveelheid energie toe aan dit bewustwordingsproces. Er zitten namelijk zoveel mechanieken in ons en er zijn zoveel dingen om ons heen die proberen dat te voorkomen. Er is veel energie nodig om je er aan te ontworstelen. Het is geen kattenpis, ontwaken. werkelijk totaal sterven of wakker worden. **Darshan** is het 'zien' van iedereen, iedereen wordt aangekeken of ingekeken, in alle stilte. De energie van de stilte kan heel sterk zijn, een kracht om het ego te stoppen, waardoor men in de natuurlijke toestand kan komen, via een perceptieverschuiving.



Van twee Saddhu's en een Boeddha

Tja... het valt niet mee om jullie weer als losse objecten te benaderen. Soms denk je dat je alles wel zo'n beetje gezien hebt, op een paar kleine dingetjes na, wat onhebbelijke karaktertrekjes en zo. Maar dan... sjongejonge... mijn hart staat in brand. Blijkt er nóg een gezicht te zijn, nóg een perspectief, nóg een duwtje, en in geen enkele richting, of alle richtingen tegelijk...

Als ik een beetje prikkelbaar of suf overkom, dan is dat omdat dit ding een beetje moe is. Blijkbaar is het nodig dat er dag en nacht aan gesleuteld wordt. Het lijkt wel of er een hele verbouwing plaatsvindt. Alsof het om een nieuw pand gaat.

Voorheen was ik of in het Zelf of was mijn aandacht in de dingen die ik zoal placht te doen: papa zijn, telefoneren, administratie doen, foldertjes vouwen, etcetera. Die dingen gebeuren ook nog steeds, maar die beleving is er niet meer. Óf ik ben in het Zelf en is alles doodstil, *nothing happens*, óf, als ik daar uit ben, is er alleen maar God, de onpersoonlijke werkzaamheid, pure shakti.

Dan komt Krishna op bezoek, bij wijze van spreken, en kan ik alleen maar huilen. Urenlang ben ik wakker. Dan zit ik daar, drie uur midden in

de nacht, want dan laat iedereen me pas met rust, en dan de tranen...

Dat er nog vocht in dit lichaam zit.

Maar aan de andere kant, als je in zo'n staat verkeert, ben je ook erg begenadigd. Je bent in de gelegenheid om iedere seconde God te ervaren, of het Zelf. Je kunt het zo oppervlakkig houden als je wil en denken dat het allemaal om de buitenkant gaat. Dat mag ook. Dat is de kinderspeeltuin. Maar je kunt ook diep afdalen naar dat wat je niet kent, en je laten verrassen. Je kunt dat zien, je kunt dat proeven, je kunt dat worden. Je kunt er helemaal ingaan en dan ben je Dat.

Als Krishna verschijnt, als figuur of als energievorm: pure liefde, dansende liefde, kun je daar enorm van genieten, en ook al blijf je er buiten staan, het is nog altijd vele malen beter dan ruzie maken, of achter de wijven aan zitten. Maar je kunt er ook in opgaan, dan word je Dat, en ben jij Krishna die aan het dansen is. Dat moet je eens doen. Het verandert je kijk op heleboel dingen.

Want alles wat er gebeurt, al die pietluttige dingetjes... het is Leela, het goddelijke spel. Dat kun je zien, dat kun je proeven. Alles gebeurt, alles is een dans. Alles is perfect. Ook al roept je geest: *Help!, o, als dit allemaal maar niet uit de hand loopt!*

Het is allemaal zo perfect. Je bent alleen maar te snel met concluderen, dat is alles. Er gebeurt iets en dan denken we al dat we weten wat het is, of wat voor gevolgen het heeft, of waar het voor bedoeld is. Maar soms duurt het drie jaar voordat je er achter komt wat iets eigenlijk betekend heeft.

Leven, leven is zo diep als jij kan gaan. Wat je ook doet of wat je situatie ook is, het maakt niet uit. Je kunt er oppervlakkig naar kijken, snel conclusies trekken vanuit angst en verlangen, of je kunt er diep in dalen en het door de ogen van God bekijken.

Eén ding zul je dan begrijpen: dat je het nooit zult begrijpen. Ieder moment dat je denkt dat je het begrijpt, heb je het vermoord. Je hebt het tot een dood dingetje gemaakt, een begrip, een concept. Niets anders dan een houvastje voor de geest die denkt dat hij dan even uit kan rusten, terwijl het spel gewoon voortraast.

Als je het geluk hebt iemand te zijn die kan zeggen: *Okay, take me*, en alle weerstand en angst verdwijnt, blijft er alleen maar verwondering

over, liefde, gelukzaligheid, verrassingen... Waarom zou je dan nog willen slapen?

Het heeft trouwens ook een paar nadelen. Zo keek ik graag naar films, en het lukt me niet meer. Gewoon geen zin meer in. Het verdampt. Het is niet iets wat je doet. Zo van: ik moet dit of dat loslaten. Ik moet minder TV gaan kijken. Van dat soort verstandige overwegingen. Nee, daar krijg je maar hoofdpijn van.

Hoe meer het Zelf op je tong ligt, wat zal je dan gaan verpesten met andere smaken. Dat is zoets als ijs in een dure whisky, of nog erger: ijs in cognac. Dat heb ik wel eens iemand zien doen.

Als wezen ben je het allebei, je bent én God én zijn toegewijde, tegelijkertijd. Het ene moment zit je in het ene perspectief en zie je alles door de ogen van God, en het andere moment zit je in het andere perspectief en kijk je op in verwondering en ontzag naar God. Al zullen de meeste mensen mij bij dit soort uitlatingen als krankzinnig verklaren. Gelijk hebben ze. God zij dank, ik ben gek. En ik hoop dat ik nog veel gekker wordt. Ben bang dat dat gaat lukken. *The party has just begun.*

Alles wat hier gebeurt, is dankzij Ramana. Als je je over kunt geven aan dat wat je God noemt, of de Goeroe, of wat dan ook... *please do it.* Verdwijnt in Ramana. Er wordt voor alles gezorgd op een onbeschrijfelijke manier, en alles wat je op je eigen houtje probeert te doen... *let go.* Je kunt niets beter doen dan je overgeven en je eigen ideeën laten vallen: 'Okay, hier ben ik, kom maar en leer mij, laat het me zien'. En maak je er verder geen zorgen over.

Als je dat werkelijk oprecht roept in je hart, wordt er gereageerd. Gegarandeerd. Anders misschien dan je verwachtte, anders dan je wilde, maar precies op jou toegesneden. Precies dat rakend waardoor je verder kan en zich een nieuwe wereld kan openen. Niet om je pijn te doen. Dat het pijn doet, is omdat er gehechtheden zitten. Dat is logisch, die heb je ook nodig gehad om verder te kunnen komen, maar je moet ze laten vallen, vroeg of laat.

Het is voor dit mensje een geweldige zegening dat er mensen zijn die dit aan willen horen. Ik zou anders helemaal stapelgek worden als ik dit niet

kwijt kon. Ik kan het wel opschrijven, maar die computer interesseert het geen moer. Ik kan het gaan uitzenden op een stil plekje. Maar ik ben nu eenmaal een *mensen*-mens. Anders ging ik gewoon ergens zitten, als een bloemetje. Ik moet er over praten en dan is het wel leuk als er iemand is die het wil horen.

Het is overigens niet te onderscheiden of de wens om te willen praten, het uit te drukken, een beweging is vanaf deze plek, of omgekeerd, een beweging vanaf die plek, dat het jullie wens is iets willen te horen. We zijn één. Dit is Het. Nu. Hier.

'Ik kan God niet vinden', dat hoor ik weleens, maar dank zij Hem kun je dat überhaupt opmerken, dwaas!

Schreeuwen doet Hij niet

De meest gemakkelijke sadhana die er bestaat, is voelen. Gewoon voelen. Iedere seconde. Als je er tenminste het geschikte hart voor hebt. Niet alleen als je hier op satsang bent, maar altijd. Als je dat niet verliest, gaat alles vrij moeiteloos.

Anders moet je zelfonderzoek doen. Dit ben Ik, dit is Ramana, dit is Zelf, dit is God, dit is Waarheid, dit is Jij.

Shri Annamalei Swami zei: 'Jij bent het Zelf, vergeet dat niet'. Dat is de hele Advaita, de hele Zen, de hele Bijbel, de Koran in een notedop. Ontdaan van alle idioterie.

Dat is alles wat je te doen hebt... aldaar gaat je spirituele loopbaanplanning... Er is alleen maar Dit. Er zijn mensen met vijftig certificaten aan de muur, maar ze denken nooit aan het Zelf. Ze voelen het nooit, ze zien het niet. Ze zijn wel de hele dag spiritueel bezig, en ze hebben alle cursussen gedaan, Avatars, Reiki Masters... 'Masters of disasters'.

Eén seconde opgaan in je Zelf doet je meer goed dan wat ook ter wereld. Je kunt weken lang bezig zijn met je karma op te heffen, maar één seconde opgaan in het Zelf verbrandt meer karma dan je in een heel jaar bij elkaar produceert. Daar kan geen leven lang therapie tegen op.

Als mensen het over het dagelijkse leven hebben, is het alsof ze er los

van staan, alsof het over iets aparts gaat. Ik ken dat niet. Er is alleen maar aandacht voor het Zelf. Of het nu ochtend, middag of avond is, en wat je ook aan het doen bent, er is alleen aandacht voor het Zelf. Dat is het enige wat telt.

Ik kan kijken naar mijn eigen onrust, zonder dat te veroordelen. Dat is voor mij een eerste stap.

Mooi, pak die kans. Wees helemaal open, wees sensitief. Doorvoel het helemaal, en je kun het gaan verstaan, doorzien waar de onrust uit voort komt.

Iedere keer als je ergens in verzeild raakt, stel je dan open. Wat betekent dit? Wat is dit nu? Wat laat me dit zien? Laat het me zien dat ik ergens aan vast hou? Laat het me zien dat het nog rijker is dan ik al dacht?

Of, als je het nog erger wil maken en je bent een beetje godsvruchtig ingesteld, zeg bij iedere situatie, ook de pijnlijke: Wat wil God mij nu vertellen? Dan ben je gelijk stil, want als je aan het denken bent, kun je Hem niet horen. Schreeuwen doet Hij niet.

Als je die houding hebt, ben je altijd open. Nooit een oordeel naar een ander of naar jezelf. En als er een oordeel is: Wat is dat? Waarom? Niet van: dat moet weg. Nee, waarom? Wat betekent dit? Blijkbaar zit er nog een weerstand. Zo leren we. Wat we meestal eerst doen, is het van ons af houden. En na een hele tijd, als we geen weerstand meer kunnen bieden, gaan we het proberen te ontkennen, dan gaat het pijn doen en moeten we het erkennen.

Je kunt ook gewoon zeggen; *okay*, en er bij blijven totdat het je helder is.

Mijn lichaam protesteert geweldig tegen loslaten.

Dat is heel natuurlijk, maak je geen zorgen. Wat je zou kunnen doen, is het lichaam loslaten, maar er is een identificatie met het lichaam. Het lichaam wil ook niet zomaar verdwijnen. Het heeft een hoop moeite gekost om zomaar uit het niets te ontstaan. Het lichaam wil bestaan.

De oorzaak van de kramp zit ook niet in het lichaam, maar in het idee dat

je dat bent. Maar het lichaam is net zo zeer wat jij bent als bijvoorbeeld je bril. Het is handig, want je kijkt wat scherper, maar je bent het niet.

Dus observeer het: je ervaart de geest die de associatie maakt met het lichaam, en de hele tijd roept: Ik ben het lichaam. En aldus denkt het niet los te kunnen laten. Wat is dat wat daar vast zit te houden? Ervaar dat.

De dans van Shakti

Als ik Nisargadatta lees, schiet de kramp in mijn lijf.

Je weet dan in ieder geval dat je met kernachtige zaken bezig bent, bij zo'n protest. Trek je niets aan van het lichaam, want je bent het niet. Doorlezen. Blijven zoeken naar de opening. Welke *vasthoud*beweging is dat? Probeer dat te begrijpen, want dan begrijp je het leven. Leven wil leven.

Er is constant schepping gaande en versluiting. Er ontstaat iets. Het is wat het is. Vervolgens wordt het verhuld en we gaan denken dat het iets anders is. Maar we hebben het goddelijke vermogen gekregen om door de sluiers heen te kijken, zodat we weer kunnen ontdekken wat het is. Vervolgens komt er weer een sluier op die het verhult. We herinneren ons vermogen om tot inzicht te komen, onze overgave, en de sluier verdwijnt weer en we zien wat het is. En zo gaat het al miljoenen jaren.

En Shiva zit al die tijd in stilte, en het hele spel is de dans van Shakti. Geen stap verkeerd, hoe gruwelijk het ook lijkt, of hoe gelukkig. Ik lijd niet omdat de wereld slecht is, maar omdat mijn begrip zo klein is. Dus zeg ik: leer me. Want ik weet: ik kan tot inzicht komen. Want ik weet: ik ben eigenlijk één. Ik speel met mijzelf dat ik het niet weet. Totdat ik het mij weer herinner, en weer vergeet.

Het spel is altijd dezelfde beweging, alleen het lijkt zich te verdiepen. Het doet me denken aan het volgende verhaaltje.

Er zitten twee sadhu's onder een boom, zo eentje van wel tweeduizend jaar oud. Op een dag komt er een Boeddha voorbij. De ene sadhu zegt: We zitten hier nu al zo lang te mediteren, al meer dan 23 levens. We gaan

de Boeddha vragen hoeveel levens lang nog eer we de verlichting zullen bereiken.

De Boeddha denkt een tijdje na over zijn vraag. Dan zegt hij tegen de sadhu: Zie je die tak daar? Drie bladeren daarvan, drie levens nog. Dan ben je verlicht.

De sadhu wordt heel boos. Zo lang nog! Advaita, dat was toch nú, verlichting op dit moment!

De andere sadhu stelt dezelfde vraag. En de Boeddha antwoordt: Zie je die tak daar? Hij wijst op een hele lange tak met wel een miljoen blaadjes. Zoveel levens moet je nog mediteren, en in volstreekte eenzaamheid.

De sadhu juicht: Wat een geluk!, ik hoef alleen maar door te gaan zoals ik altijd al deed, en ik word gered! Dank u, Boeddha!

En ineens vielen in een windvlaag alle bladeren van de tak...

Je kunt zelf urenlang tegen een zelf gecreëerd probleem aan zitten duwen, boeken uit de kast halen, vrienden bellen, tot je er helemaal gek van wordt. Dan wordt er aangebeld, je stoot je knie en schreeuwt: *Bekijk het allemaal maar!*... en ineens zie je het allemaal helemaal anders. Zie je weer mogelijkheden.

Als je deze danspassen leert kennen, weet je: Wat kan mij gebeuren? Helemaal niets.

Iedere stap die ik zet is niet door mij bepaald. Die staat in het script. Er is niets om mij zorgen over te maken. En als je nu eenmaal graag iets te kiezen wilt hebben, laat je je ofwel meeslepen door je oordelen en houdingen, of je doet dat juist niet. Je doet een stapje terug. En je weet dat je niets weet. Dat is leven.

Dan ben je je oude leventje kwijt. Want wat is dat leven dat je volgens Jezus moet verliezen? Dat is het leventje van privé-opvattingen, cultureel bepaalde oordelen. Dat is denkbeeldig leven. Dat zijn *the living dead*.

Ik was in het zwembad en hield toezicht over alle zwemmers in het water en het was prachtig. Helemaal geweldig. Zo moet het zijn, voelde ik. Zo totaal.

Dat bedoel ik met kijken. Sommige mensen denken dat ze dan in hun hoofd moeten kruipen, uit die ogen koekeloeren. Nee, echt kijken wat er is, dan kun je gewoon je werk doen en van binnen ga je op in het Zelf. Niemand die het merkt.

Ik ben trouwens ook zo'n toezichthouder, alleen bij mij bewegen ze niet. Nou ja, innerlijk wel...

Ik gooi ze in het diepe. Alleen in het diepe kun je het leren.

Iedere seconde is satsang

Waarom kan het weer zo snel vergeten worden?

Ja, dan zeggen ze tegen me: 'Ik ben het weer helemaal kwijt, help, Hans!'. Je vergeet het omdat je je aandacht weer op de wereld richt. Als je weet wat je Bent, kan je aandacht gaan waarheen die wil, zonder dat je je er in verliest. Dat heet: ontwaken.

Over het algemeen is het zo dat mensen even een flits krijgen en snappen hoe het zit. Vervolgens richten ze hun aandacht weer op de wereld, op hun angst of hun verlangen, en dan zijn ze het weer meteen kwijt.

Doe de sadhana van het *niet vergeten*.

Ik heb het gevoel of het niet uitmaakt of ik thuis ben of hier, maar ondertussen zijn er zoveel afleidingen die me in verwarring brengen. Ik begrijp dat ik dan even niet heb opgelet. Dan voel ik een wrijving. Een gevoel van niet thuis zijn.

Mooi, weer wat geleerd. Nisargadatta zei: 'Er is geen onwetendheid, er is alleen gebrek aan aandacht'.

Gewoon aandachtig zijn: Ik ben aan het afdrijven. Terug. Stop! Of het gewoon ervaren, dat je aan het afdrijven bent. Voel het. Er is een wrijving. En dan terug. Je voelt wat het is om niet jeZelf te zijn. *You won't like it.*

Dingen gaan lastiger, allerlei bezorgde gedachten kwellen je. Dat zijn signalen dat je niet thuis bent, even dualistisch uitgedrukt.

We noemen dit soort bijeenkomsten satsang, maar satsang is niets anders dan opgaan in het Zelf, of Waarheid. Behoud die verbinding. Dat kun hier doen, maar ook in de tuin thuis. Ook onderweg naar je werk. Iedere seconde is satsang.

Alleen hebben wij het idee dat satsang betekent: Zitten in een ruimte en luisteren naar de goeroe. Dat is ook satsang. Maar die uiterlijke satsang is er om tot je door te laten dringen dat je overal en iedere seconde de mogelijkheid van satsang hebt.

Het is een kwestie van waar je je aandacht op richt. Ga je mee met allerlei opkomende ideetjes of blijf je gewoon in het Zelf?

Als je die knop omdraait, wordt wel alles op zijn kop gezet.

O, yes! Zeker weten, maar dat zou anders ook wel gebeuren. Alleen later, anders en platter. Zaken die niet meer bij je horen, omdat je je als levensproces ontwikkelt, zullen je moeten verlaten.

Maar meestal klampen we ons krampachtig vast aan alles, tot het op een gegeven moment wel uit onze handen wordt getrokken, en dat doet zeer. Als je gevestigd bent in het Zelf doe je dat niet, dan ga je geen weerstand bieden aan datgene wat naar je toe aan het komen is, want dan weet je: Dat wordt een botsing. Dat doe je jezelf niet aan.

Je weet het als je iets moet laten gaan, en doe je dat niet, dan doe je jezelf en de ander pijn. Zo leert het hele leven je dat het beste is: JeZelf te zijn.

Wij hebben een aantal jaren gekregen om levenservaring op te doen en dan weet je wel hoe het zoal werkt. Je weet dan dat weerstand pijn doet. Je hebt dat allemaal al geprobeerd. Dat is de langzame weg om tot inzicht te komen.

Je kunt ook stil zijn en proeven. JeZelf herinneren. Daar is dat hele spirituele gedoe voor. Als je zogenaamd jeZelf kwijt raakt, wie is die ik die zichzelf kwijt zou zijn? Dat kan toch niet. Anders zouden er twee ikken zijn.

Het lijkt wel iets heel bijzonders te zijn...

Op het moment dat je jeZelf bent, is het niet bijzonder meer. Dat is het bizarre. Je bent al wat je Bent. De meeste mensen hebben een tijdje nodig om dat in te zien.

De hele weg naar verlichting kan een geweldig spektakel lijken. Dat is ook zo, maar het is ook slechts één millimeter je aandacht verschuiven.

Je kunt er een compleet epos van maken, dat is voor de meer dramatische zielen, de bhakti's, voor de sukkels eigenlijk, *ha ha*, zoals ik... Maar ook alleen maar even dit... (schuift met twee vingers iets over elkaar), de meer minimalistische benadering, maar even effectief.

Jij houdt ook van je zelf. Iedereen houdt van zichzelf. Dat betekent dat iedereen houdt van het Zelf. Dat wat er eerst is, dat wat je werkelijk Bent. Wij verwarren dat met: Ik houd van mezelf, oftewel, deze lichaam-geest, die dit en dat leuk vindt, zus en zo nodig denkt te hebben en wel onmiddelijk... Het is het valse ik.

Deze woorden, zelf en Zelf, kunnen de nodige verwarring oproepen. *Ik was toen echt helemaal mezelf. Ik was heel boos en heb alles gezegd wat ik er van dacht!* Mensen die dit verkondigen, denken echt dat dit 'jeZelf zijn' betekent...

Het mag een hele vooruitgang zijn op psychologische niveau, maar met jeZelf zijn heeft het niets te maken. Het is de ene houding inruilen voor een andere. Ietsje assertiever wellicht.

Love yourSelf

Namaste



Wat zit er nog in je kontzak?

Ik droomde dat ik een wijze was. Dat vond mijn egoetje wel mooi. Ik zat in de gevangenis. Ik weet niet waarom, maar ongetwijfeld zeer terecht. Het enige wat ik in mijn cel had, was een boek. De Ramana Gita, de verzamelde woorden van Ramana. Dat las ik de hele dag, en ik zat daar blijkbaar al een aardig tijdje, want van dat boek was niet veel meer over.

Ik maar lezen en dan was ik weer stil, zo'n beetje wat ik normaliter in het dagelijks leven doe in mijn kamer. Maar dan zonder tralies.

Op een gegeven moment in de droom pakte de cipier dat stukgelezen boek van me af, scheurde het voor mijn ogen kapot en gooide het in m'n pot. De cipier dacht mij zo eens lekker te grazen kunnen nemen, een oude wens van hem.

Maar wat deed die *droom*-Hans? Hij ging hem nog bedanken ook: 'Dank je wel. Je hebt gelijk ook, beste cipier'.

De cipier streek zijn kin, 'Waarom wordt hij niet boos?' Hij dacht mij lekker te kunnen kwellen, want hij wist hoeveel ik van dat boek hield.

'Ik heb dat boek ook niet meer nodig, want Ramana is toch alles', zei ik tegen hem, 'Dank je wel dat je mij deze gehechtheid hebt ontnomen'.

Gefrustreerd sloep de cipier de celdeur met een klap dicht en verdween.

De vermoedelijke moraal van deze droom is: Als je iets afgenomen wordt, wees maar blij. Op het moment zelf zie je dat niet altijd, maar heb vertrouwen. Het is niet voor niets. Je wordt alleen maar bevrijd. Van een hoop onzin.

Schijnpijn & schijnplezier

Soms denk ik wel eens bij mezelf, ik moet jullie duidelijker waarschuwen. Begin er maar liever niet aan. Als het eindelijk begint te werken, verlies je je interesse in alles wat je belangrijk vond. Je gaat steeds meer enkel Daar aan denken. Alle leuke dingetjes worden van je afgepakt.

Jij denken dat alleen je ellende van je afgepakt wordt. Neen!, dames en heren. Alles! Want die horen nu eenmaal bij elkaar.

Het gaat altijd dieper dan je denkt. Je hebt altijd nog iets achtergehouden, in je kontzak of zo, en ook dat mag je prijsgeven. Alles wordt gezien. Echt, je kunt niets verstoppen. Soms doen ze alsof ze je niet in de gaten hebben. (Er is geen ze, hoor, alleen bij wijze van spreken). Je denkt alles overgegeven te hebben, dan wijst er een vingertje:

‘Een kleinigheidje, hoor. Maar hoe zit het met de sex? Je denkt de hele tijd aan sex. Je aandacht is helemaal niet gericht op het Zelf. Op d’r mee!’.

Help!, denk je, want dat had je mooi weg geparkeerd in een donker hoekje in de kelder, waar God het niet kan zien. Wat je er allemaal mee uitspookt, over fantaseert. Yes, gehechtheden van deze categorie gaan er ook aan, als dit werkelijk toeslaat.

Als je denkt dat je het lichaam bent, is het huilen geblazen, tranen met tuiten. Je verliest je geloof in een heleboel dingen. Je kunt niet meer meepraten. Je verliest je meningen, want je weet dat je helemaal niets weet. Politiek, culturele evenementen, leuke uitstapjes met het gezin... het is enkel een hoop lucht verplaatsen.

Het wordt heel stil.



Er bestaat iets oneindig interessanter...

Juist. Het kost ook geen moeite. Als je vervuld bent met het Zelf dan interesseert het je allemaal niet meer zo. Al zie je dagen niemand, al gebeurt er helemaal niets. Het is alleen maar deze openheid. *Yes. Nothing more beautiful.* Maar voordat het zover is...

Ik heb wel eens medelijden met mensen. Heel eventjes maar, hoor, als ik erg moe ben bijvoorbeeld. Maar dan zeg ik tegen mezelf; kom op!, het is hún lijden, en het is niet eens echt. Ze denken het maar. Schijnpijn en schijnplezier, geachte aanwezigen, daar hollen wij achteraan, en masse.

Ze manipuleren en draaien en keren maar om de omstandigheden zo'n draai te geven dat ze eindelijk gelukkig kunnen zijn. Dat iedereen doet wat zij willen.

Zo kun je nooit vrij of gelukkig zijn. Je hoeft alleen maar dat schijn-ikje, want het is een spook, te doorzien, te laten vallen.

Maar de ervaring leert dat we dat liever in stukjes en beetjes doen. Wij beginnen met die stukjes die we eigenlijk toch al niet prettig vonden. Dat komt mooi uit. Maar we hebben niet in de gaten dat de medaille twee kanten heeft, de andere kant moet ook mee. Je kunt er niets afpeuteren. Overgave heeft twee kanten.

Dat is het spel. Het spel van bewustzijn.

Er zijn twee krachten bezig in je leven. Het ene zuigt je naar het Zelf, naar de Waarheid, en de andere wil je hier houden, in de zelfkramp, in de controlesfeer, in angst en verlangen. Die twee krachten spelen met elkaar. Op het moment dat je dit werkelijk ziet, ben je eruit. Dan interesseert het je niet meer wat die twee krachten aan het spelen zijn. Het gebeurt.

Hoe kun je je dan nog druk maken? Precies dit wat je nu beleeft is de illusie. Maar die illusie is ook Jij. Die is niet gescheiden van wat Jij eeuwig bent. *Just enjoy the show.* Je kunt er toch niets aan veranderen. Alles is perfect, want het is God in actie. Waarheid in actie.

Als we onszelf maar niet beperken tot dat wat beweegt, dat ikje, alle gevoelentjes, ook al zijn ze goddelijk.

Degene die denkt dat hij wakker is, is de droomfiguur. Dat is dezelfde als degene die dacht dat hij niet wakker was.

Dan ben je een *spiritueel* ik-je. Maya ten top. Denken dat je wakker bent. Zo iemand ligt in wezen aan de ketting.

Verlicht worden. Dat is het mooiste wat er bestaat, denkt het ego. De laatste tijd kom ik die nogal eens tegen. Misschien voelt hij zich wat sterker, wat helderder, heeft hij wat dingen begrepen. Ook tof. Een leukere droom in ieder geval.

Al dat spirituele zoeken jarenlang, het is in wezen met de voeten schrap over de grond naar binnen gesleept worden, zo van: *Oehoehoe... ik wil wel, maarruh... oehoehoe... nu even niet...*

Ramana kreeg een duw en zei alleen maar: *Okay*. Maar goed, zulke giganten zijn zeldzaam. Al ben jij net zo zeldzaam. Met een eigen pad dat je moet volgen.

Het is alleen maar een kwestie van toewijding. Klaag nooit over een gebrek aan genade, er is alleen maar genade. Je kunt het misschien niet binnenlaten. Werk daar dan aan. Zet de deuren open en laat je angsten vallen. Laat je gehechtheden los. Probeer niet *iemand* te zijn, niet vast te houden. Probeer niet je belangen te verdedigen. Een prooi te zijn. Dat is alles.

De mate waarin je dit kunt, bepaalt je progressie. Kun je het wat minder dan duurt het wat langer. Ik heb tijd zat. Anders kom ik nog een keer terug in een andere gedaante. Zoals Shri Ramakrishna zei: 'Desnoods kom ik als een hond terug, als ik er ook maar één kan aanraken.'

Ik kom terug als papegaai: *Je bent het Zelf... Je bent het Zelf..*

De hele dag op je schouder.



Tot je tussen zes plankjes ligt

Wanneer is die energie nou helemaal er uit gewerkt?

Tot het lichaam omvalt. Tot ze je wegdragen naar de begraafplaats.

Ik bedoel, na zelfrealisatie treden de neigingen of vasana's op die gezien moeten worden om te kunnen verdwijnen. Ik zie veel verdriet, dat kan heel heftig worden, daarna is het ook weer helemaal weg. Maar wanneer is dat er nou helemaal uit gewerkt?

Heb ik net beantwoord. Nooit. Het is nooit klaar. Als je je eigen rommel hebt opgeruimd, gaat de energie meteen naar 'buiten' en daar staat de rommel van buiten klaar. Er is nog lijden zat. Het is niet meer jouw verdriet, het heeft niets meer met jou te maken, er komt gewoon verdriet, of er wordt vreugde uitgezonden en dat doet dan van alles. Soms pikken mensen dat op, soms niet.

Het is nooit klaar, zo lang het lichaam nog niet in een kistje ligt. We denken dat we klaar zijn als we verlicht zijn. Niks is minder waar. Er zijn graden van onwetendheid, je wordt steeds minder onwetend, okay, maar het is nooit klaar.

Als kind voelde ik dat er iets onaanraakbaars in mij was, langzaam begon ik te beseffen dat ik dat wás, en niet al het andere. Later las ik over eenheidservaringen, de goede, vreugdevolle kant, maar er is ook de andere kant. Ik dacht dat het op een gegeven moment wel klaar was.

Als de energie van het energiesysteem klaar is, gaat het gewoon verder met dat wat je 'daar buiten' zou kunnen noemen. Ook al klopt dat niet helemaal, want je bent *allen*, niet alleen maar deze persoon. Dus, er is geen begin aan en er is geen eind aan. Mooi. Enjoy.

Iets om verliefd op te worden

Als zoeker dienen we maar één verlangen over te houden, en dat is het verlangen naar Dat. Alle andere zijn onwerkelijk.

Welk verlangen er ook verschijnt, of wie of wat er ook zit te verlangen, het is niet wat Ik Ben. Dat hele spel, dat is je sadhana, dat is je spirituele leven. Dat grondig, diepgaand, helder te krijgen en tot je door te laten dringen, dat is het spel.

En op een gegeven moment als er weer een verlangen verschijnt, en je bent stil, je bent jeZelf, kun je het verlangen zelf ook als God zien.

Het manifesteert zich in een bepaalde vorm. Je voelt het trekken aan je lijf; die kant op, daar valt iets te halen en daar... Je ziet het allemaal gebeuren. Dat voelt heerlijk, maar het hoeft niet bevredigd te worden. Er moet niets. Het is gewoon het door je heen laten gaan van een golf energie, maar het hoeft niet te gebeuren. Dan ben je er vrij van, en totaal bewust.

Zie je de body-mind als een verdwaalde vreemdeling?

Húh...? Absoluut niet. Je lijf is ook God. Je hoofd ook. Alles. Er is geen onderscheid meer, tenminste niet op deze plaats. Ik kan geen verschil meer vinden tussen het Zelf en het lichaam, of jou. Het is gewoon één.

Voor het gemak, voor deze *dream teaching*, zeg ik tegen dit *ik*, en tegen dat *jij*, omdat we anders niet meer weten waar we het over hebben.

Maar voor mij is er alleen maar het Zelf. Dat kan ook niet anders, want dat is wat Ik Ben. Wat zou er anders moeten zijn? Er is geen tweede. Alles wat is en alles wat niet is, alles wat kenbaar is, alles wat niet kenbaar is, is het ene Zelf. Inclusief de krankzinnige die daar allemaal meningen over spuit.

Het is er een deeltje van. Een kleine egodruppel in de oceaan van Gelukzaligheid. Voor het contrast. Dat is toch geweldig, daar hou ik van. Het is dat ene dissonante in een volkomen harmonieuze symfonie. En precies goed getimed.

Het is ook liefde. Als het gaat bewegen, is het meteen Liefde, of Gelukzaligheid, of Kracht. Direct iets om verliefd op te worden. Dan is het makkelijk om al die wereldse dingetjes te laten vallen.

Het zit hem niet in spulletjes, in mensen, in dingen. En het treft mij dat er mensen zijn die deze interesse delen. Ben ik erg mee verguld. Daar heeft alles iets aan, ook alles buiten dit achterafzaaltje. Het is niet alleen voor ons.

Realiseer je dat dit de droom is. Dit is maar een afspiegeling, een druppel van wat je Bent. Dit gutst uit je voort. Hier ben jij de bron van. Van alles. Van de grootste realisatie tot aan de benardste toestand. Alles komt uit Jou voort. Is dat geen wonder? En het lichaam functioneert er nog puik bij ook.

En iedereen maar mekkeren... Mekkeraars.

Soms is er grijze mist, dan ervaar ik weer een gloed. Heel lichamenlijk voel ik het, alsof mijn hart meer gaat pompen.

Het is de Shakti-kant van het Zelf dat opstijgt. Op het moment dat het valse als het valse gezien wordt, openbaart zich de Werkelijkheid. Als het valse herkent wordt, valt het uiteen. Je ziet het voor je neus uit elkaar vallen. En wat overblijft is het *echte*.

Het is niet zo dat het *echte* gevonden moet worden, of gecreëerd. Het is er al lang. Er ligt een sluier over heen, van illusie. Doorzie het en hij valt weg. Wat je overhoudt is de Werkelijkheid. Dat voel je meteen. Je lichaam reageert daar gelijk op.

Die gloed duurt nooit zo lang bij mij.

Ramana zei: 'Werkelijke meditatie, werkelijk zelfonderzoek is voortdurend, als het gelijkmatige vloeien van olie'. Niet af en toe een beetje, met horten en stoten, dikke klonters. Dat schiet niet op. We moeten voortdurend die alertheid en toewijding hebben om het valse van het ware te onderscheiden. En naarmate we groeien, gaat het steeds gemakkelijker.

In het begin zijn het stukken en brokken. Je gaat mediteren en na een

half uurtje voel je je al een hele spirituele bink. Een half uurtje heb je aan de Waarheid gewijd, en van dat half uurtje... zeg vijf seconden diepgaand. Maar goed, het groeit op den duur uit naar vierentwintig uur per dag. En als het vierentwintig uur per dag moeiteloos gaat, heet het *realisatie*. Tot die tijd heet het *sadhana*.

Gaandeweg wordt het steeds gemakkelijker. Herken je steeds gemakkelijker; het is een touw, geen slang.

Je hoeft daar dus niet voor stil in meditatie te zitten?

Zelfonderzoek kan ook tijdens je werk, dansen, lachen, vrijen. Altijd. Alhoewel... als je nog even van het vrijen wilt genieten kun je maar beter even geen zelfonderzoek doen. Als er alleen maar het Zelf is, vrijt er niemand. Dat kan alleen als de ik-gedachte er is, als er nog een spoor van dualiteit is, want daar moeten toch op zijn minst twee lichamen bij aanwezig zijn. Je moet de boel splitsen om vervolgens met al dat gedoe weer één proberen te worden.

Als die eenheid er al is, wie wil er dan nog vrijen? Dat verlangen verdamppt. Niet dat sex slecht is, maar als je zelfonderzoek doet, gaat alles uiteen vallen. Dus ook sex. Wellicht als laatste, want het is nogal sterk.

Dit is overigens totaal in tegenspraak met de gangbare New Age overtuiging. Ik zeg het er maar even bij.

De ego-mind & de working-mind

Herken je altijd het valse?

Dat wat jij Bent ziet dat altijd. De geest heeft het in het begin niet altijd in de gaten. In het begin kost het veel moeite. Als je de gave van het onderscheidingsvermogen niet hebt, moet je het leren. Daarom zijn er dit soort praatjes. Om duidelijk te maken wat er bij het ego hoort en wat bij het Zelf.

Het egootje is gewoon het stampvoetende kind. *Ik wil een ijsje en wel nu!* Dat speelt op het niveau van werk, relaties, en ook spiritualiteit. Het is altijd dat stampvoetende herrieschoppertje. Simpel. Zie je meteen. Les een.

Alle bewegingen waar een belang bij zit voor het lichaam, is per definitie egocentrisch. Alles. Dus ook als je iets goeds voor iemand wilt doen, waar je een lekker gevoel bij krijgt... ego. Les twee.

De stralende gloed, de stilte, de onwankelbaarheid waarin dit allemaal plaats vindt, dat is wat je Bent. Het Zelf. Heeft niets nodig. Weigert ook niets.

De geest kan verzinken in het Zelf en weer te voorschijn komen als er iets moet gebeuren in het dagelijks leven. Ramesh noemt dat de *working-mind*. De ego-mind is vertrokken en de working-mind blijft over. Deze kan prima reageren op de dingen in het leven zonder eigen belang, maar in het belang van de situatie op dat moment. Als dienaar van Waarheid en Liefde. Werkt prima.

Er kan gewoon gedacht worden, maar dan alleen als dat nodig is, en indien niet, meestal dus, wordt er niet gedacht. Gevoelens idem dito, die zijn er alleen maar om de lichaam-geest te sturen, voor praktische handelingen. Maar er zit geen praatjesmaker meer achter het stuur. Het systeem functioneert prima zonder die drukke praatjesmaker. Dat is toch een wonder?

Soms verwarren we de *working-mind* met de *ego-mind*. Dat er nooit meer een gedachte of een gevoel mag spelen. Het gaat er om dat de geest ontdaan wordt van de terreur van die angsthaas met al zijn belangen, gegrijp, geweld... Dan loopt het allemaal op rolletjes.

In de natuurlijke toestand kun je gewoon praten en de dingen doen die nodig zijn. Het figuurtje dat altijd iets wil toevoegen of veranderen, de *troublemaker*, is weg... Het leven is klaar in zo iemand, maar hij/zij blijft compleet beschikbaar voor het leven om er doorheen te stromen.

De geest vindt dat zelf ook het prettigste. Daarom gaat hij je op een gegeven moment ook meehelpen. Het is helemaal niet meer relevant wat er met deze lichaam-geest gebeurt. Het is alleen maar het instrument waarmee iets tot uitdrukking wordt gebracht.

Het heeft geen leven op zichzelf. Door het Bewustzijn leeft het. Het heeft op zichzelf geen enkel belang meer. Daarom is het vrij om te reageren op wat voor handen is. Wat er dan overblijft in het leven is: delen.

Leven delen.

Tot slot nog een wenk.

Blijf in de stroom. Dat is het enige wat je hoeft te doen. Niet iedere keer op de kant klauteren en naar allerlei egodingetjes grijpen. Terug! Plons! Erin!

Als je in de stroom blijft, drijf je vanzelf naar zee. Je hoeft niet eens te zwemmen. Er wordt alleen maar gevraagd: *Blijf in de stroom. Wees bewust.* Dat is het enige.

De meeste mensen zitten liever op de oever spelletjes te spelen. Dat noemen ze bijvoorbeeld *spiritualiteit*, de newage-groepjes met al hun cursusjes... Theekransjes zijn het.

Go with the flow

Namaste





De stilte is er altijd

De stilte proeft als helder water. Naar de bron. Als ik afdwaal verandert de smaak.

Ja, de smaak van Zijn... de bron... ah...

Zo van het Zelf gaan houden dat je er nooit meer vandaan wil. Hoe meer je het Zelf leert kennen, hoe groter je Zelf-kennis wordt, hoe minder geneigd je zult zijn om het te verlaten, en hoe duidelijker het zal worden dat er buiten het Zelf niets is. Er valt echt niets te halen.

Het heeft een natuurlijke aantrekkingskracht...

De aantrekkingskracht naar het Zelf is gigantisch. Om het een beetje te versluieren is er *Maya* gecreëerd.

Alles houdt van zichZelf. Alles wil Daar zijn. Dus zijn er twee krachtige componenten ingebracht, genaamd: angst en verlangen. Om de boel nog een beetje in beweging te houden, *ha ha...* want anders is iedereen daar meteen naar toe vertrokken... *zoef-zoef...* klaar is kees. Maar daar is ook geen lol aan voor de Lieve Heer. Geen verhaal. Geen ervaringen... Geintje.

Dit is maar een geintje, hoor...

Maar goed, het blijft toch bizar. Wat wij Zijn, waar we zo toegang toe hebben, is onmiddellijke Vervulling. Alle angst en verlangen lost er in op. Maar we blijven maar bezig buiten ons Zelf dingen te regelen, te pakken te krijgen, of weg te jagen, te veranderen, in plaats van gewoon Daar in te duiken. Plons! In de oceaan van Gelukzaligheid.

Het is er nooit niet. Je bent er nooit gescheiden van. Het is nooit ver weg. Je hoeft nooit een inspanning te leveren om daar te komen. Er is geen weg naar toe, want je kunt er niet eens bij vandaan, je kunt er niet uit, je kunt er niet aan ontsnappen... en we maken er totaal geen gebruik van.

Vanuit je ware aard gezien is alles alleen maar een dans, een spel. Energie aan het spelen. Gevoelens en ervaringen komen op, vervagen, en worden weer vervangen door andere. *Beautiful*.

Maar nu gebeurt het dus dat in dit relatieve, energetische spel af en toe een heel klein onderdeelje de kop opsteekt, genaamd: het ego. Dit probeert controle te krijgen over dat wat niet te controleren valt. En uitgerekend, uitgérékénd... met dat ene onbeduidende, afwijkende onderdeelje identificeren we ons.

En dan nog een potje zitten klagen... en of ik dat even op kan lossen.



Het is wel handig om het ego en het Zelf te onderscheiden. Dat is waar Advaita over gaat. Op het eerste gezicht lijken die twee heel erg op elkaar. Je verwacht de Aanwezigheid, het Zijn, het Ik Ben, simpel het gevoel te bestaan, met die controleur, die jammeraar, dat knokkertje. Maar ze zijn totaal verschillend.

Eerst is er de Ik Ben-heid, dan pas is er de mogelijkheid van een ego-beweging. Als de egobeweging verdwenen is, bijvoorbeeld als er even geen angst en verzet is, dan is de Ik Ben-heid nog steeds intact, onveranderd, stralend, helder. Als de helder blauwe hemel na een hoop onweerswolken.

Dat wat je Bent is altijd. De schijngestalte is soms. Dat wat je Bent heeft nooit problemen. De schijngestalte per definitie. Dat ding dat altijd *ja maar...* roept.

Het Zijn is nu aanwezig, helemaal kalm.

Hier in satsang heb je de neiging om stil te willen zijn. Eigenlijk wil je de *teaching* helemaal niet horen. Je wilt stilte. Door de energie die hier aanwezig is, wordt de geest als het ware het Zelf, of het bewustzijn, ingeduwd. Hij valt stil. Hij valt samen met zijn bron, met zijn oorsprong, met het Zijn zelf.

Het Zijn hoeft helemaal niet te praten. Het ego wil altijd praten. Nu zijn jullie stil, maar zodra je straks bij de thee bent, dan komen de stenguns weer tevoorschijn, *rakke takke tak...* met allerlei verhalen en nieuwtjes.

‘Ik vind die stilte zo heerlijk’, hoor ik dan, maar volgens mij zijn jullie alleen stil in satsang. Of als jullie slapen.

Leer jezelf om je aandacht in die stilte te houden. Niet dat je de hele dag je mond moet houden of op je tenen rond moet sluipen, maar laat de stilte eens spreken.

Stilte is er altijd. Als je aandacht gericht is op het denken-voelen, zul je de stilte niet vinden. Terug. Net een millimeter achter die babbelaar. Hoe dieper je daar in afdaalt, hoe meer angst en verlangen verdwijnen. Wat moet je nog verlangen als de Vervulling als een vloed door je heen gutst. Vervulling kan alleen door stilte, of het Zelf komen, nooit door ik-activiteiten.

Alles vindt plaats in de ruimte, maar de ruimte wordt er niet anders van. De ruimte voelt zich niet gebonden noch bevrijd door onze aanwezigheid. Zo is jouw ware aard ook. Nooit gebonden door wat er verschijnt en nooit gebonden door wat er verdwijnt. Dat is de natuurlijke staat.

Maar je hebt jezelf afgescheiden. Je hebt een lijntje om je heen getrokken. Vervolgens zeg je: dit ben ik en dat is al het andere, niet ik. Dit is mijn veilig plekje en dat is de grote boze wereld. Maar dat poppetje op zijn plekje en de grote boze wereld worden tezamen gekend door dat Ene.

Dat Ene omarmd alles wat kenbaar is.

Zo gezien kan er niets mis zijn, noch goed zijn. Het is wat het is wat het is.

Het Zelf is instant-vervulling

Toch is de aandacht daar niet steeds op gericht.

De aandacht is gericht op alles wat beweegt. De geest is nu eenmaal altijd naar buiten gericht. Om het Zelf te ontdekken moet de aandacht naar binnen gericht worden. Dat is lastig. Waarom is dat lastig? Vanwege de basismisvatting: ik ben de lichaam-geest.

Als lichaam-geest moet je goed uitkijken dat je niet opgevroten wordt, dat je niet aangereden wordt, dat ze er niet met je spulletjes vandoor gaan, dat je vrouw er niet vandoor gaat met een ander, etcetera. Begrijpelijk. Maar op het moment dat het Zelf ontdekt wordt en de geest er helemaal in opgenomen wordt, blijft er iets hangen: wacht eens eventjes, er is nog iets anders. Ik probeer in de buitenwereld van alles te regelen opdat ik het naar m'n zin heb, interessante dingen doe, vervulling zoek, etcetera, maar het werkt niet helemaal. Alles is maar even leuk, en daarna volgt de ellende.

Het Zelf is instant-vervulling.

Aldus, aangezien de geest van nature hebbertig is, probeert het dit te pakken te krijgen. Het begin van spiritualiteit is geboren. Hebberigheid om dingen te willen hebben in de buitenwereld keert zich om naar hebberigheid naar dingen in de binnenwereld. Maar tot zijn stomme verbazing ontdekt hij dat hij dat Ís. Je kunt niet pakken wat je Bent. Dat kun je alleen maar Zijn.

Het ego denkt dat hij het te pakken moet krijgen, aangezien hij het alleen als een object kan zien. Daarom wil iedereen ook weten wat het Zelf is. 'Kunt u mij dat uitleggen, beste leraar?'. Maar ja, het is geen ding. Een ding, daar kun je wat mee. Hebbes.

Het levert nogal een misverstanden op als je er over wil praten met andere mensen.

Je kunt beter zelfonderzoek *doen* dan er over praten. Als je gerealiseerd bent, dan zeg er maar pas iets over. Zoals: begin er maar niet aan. Blijf ook maar bij die Laurentius uit de buurt. Hij is niet verlicht, hij is knettergek. Je hele leven gaat naar de haaien...

Zo gek worden op die stilte, dat de geest daar altijd vertoeft. Zelfs als er iets

gezegd wordt, dat is namelijk mogelijk. In het begin lijkt dat onmogelijk. Je denkt: ik ben óf in het Zelf óf ik ga er vandaan om iets te doen, of te zeggen. Ook dat verschil verdwijnt mettertijd.

Kun je toch naar buiten om te halen wat je nodig hebt?

Waarom zou je? Degene die iets hebben wil, lost op in dat Zelf. Blijft niets van over. Een idee-fixe. Daarom heet het *ontwaken*, het is net als wakker worden uit een droom. Je droomt dat je van alles tekort komt en je doet vreselijk je best om het allemaal voor elkaar te krijgen, iedereen naar de zin te maken, en het lukt maar niet. Een ramp...

En dan gaat de wekker. Je doet je ogen open en het blijkt alleen maar een droom geweest te zijn. Niks aan 't handje. Waar is het droom-ik gebleven? Samen met de droom verdwenen.

Als ontwaken toeslaat, ben je niet meer zo bezig met dingen daar buiten voor elkaar te willen krijgen.

Het licht straalt in je.
Gelukzaligheid vlak bij je.
Waarom zou je?

Namaste



Advaita is voor leeuwen

Ik ben de man op het stoeltje. Eigenlijk ben ik de grootste onnozelaar op deze hele wereld. Ik weet helemaal niets. Ik zit hier op mijn stoeltje niks te wezen, een van jullie stelt een vraag en... *pprrrr...* gaat dit kwebbeltje. Zo anderhalf uur vol. En er zit nog een samenhang in ook... *ha ha...*

Dus... talk to me.

Er komt alleen maar bla bla in me op...

Da's waar. Niet dat ik in je geïnteresseerd ben. Alleen in Jou. Ik wil je er zo alleen maar intrekken. Mensen die geen vragen stellen blijven maar een beetje in de schemer zitten.

Frappant dat de mind automatisch aanneemt dat wat het denkt waar is. Dat is geloven. Hoe kan geloven waar zijn?

Zo laat de mind je geloven in het onware.

Advaita zegt niet dat iets waar is of niet, of dat je iets wel of niet moet geloven, alleen maar: kijk, onderzoek het. Maar ga het niet meteen geloven. We zitten hier niet in de kerk. Alles klakkeloos aannemen en maar bidden dat het goed komt. Nee, onderzoek het!

Kom kijken, zei de Boeddha. Niet: geloof in mij. Ik heb hier water en dat lest de dorst. Geloof niet, drink! Geloven is voor de kudde. Advaita is niet voor de kudde, hoe populair het ook mag worden. Advaita is voor leeuwen. De jagers. In het vizier houden, eenpuntige concentratie, omsluipen, en er voor gaan, niet meer loslaten.

Kijken en onderzoeken. Voorbij de eigen geest willen gaan, voorbij gehechtheden, naar de kern durven gaan.

Niet dat er veel mensen zijn die dit willen doen. Je kunt ook bidden, wierook branden, puja's houden, prima. Maar degene die echt willen weten, zullen moeten kijken, ervaren, tot inzicht komen. Vooral de juiste vraag willen stellen: wie ben ik?

Het denken roept iets en er wordt meteen geloofd dat het zo is. Stop eerst eens even, klopt die opgekomen gedachte eigenlijk wel? Het denken is maar het denken. Een idee is geen werkelijkheid. En de werkelijkheid is geen idee. Verwar die twee niet met elkaar.

Zo simpel en radicaal is het: je houdt geen poot over om op te staan. Die heb je ook helemaal niet nodig, want je bent Dát.

Fantastisch toch? Dat is Advaita.

Zinvol~zinloos

Maar alles lijkt dan zo zinloos.

Dit is het denken. Het oude wat gehecht is aan van alles en nog wat, wil dat niet kwijt, daarom roept het dingen als dit. JeZelf zijn is noch zinvol noch zinloos. Het is voorbij zinvol en zinloos, namelijk voorbij het denken. Deze twee bestaan alleen in het denken, niet in de Werkelijkheid.

Het bevrijdt je juist van dingen als: iets zinnigs moeten doen, of iets onzinnigs van de hand moeten wijzen. Alles is Dat. Alles is wat ik ben, of niets is wat ik ben, dat hangt af van welke deur je kiest.

Zinvol-zinloos, goed-kwaad, in de Werkelijkheid bestaat dat niet. Dat betekent niet dat je je op het relatieve vlak als een beest kan gaan gedragen, integendeel, want liefde zal de wet worden.

Als we gaan proberen als een geïdentificeerd wezentje liefdevol te zijn, dan treedt er nog eens een kramp op. Een ego dat liefdevol probeert te zijn... brrr.. maak maar dat je weg komt. Dat is nog eens erg.

Ik probeer te begrijpen wat er gebeurt in mijn leven. Ik denk erover na, maar het lukt niet zo.

Het denken kan het niet bevatten. Het is alleen maar een spoortje in de Werkelijkheid, een onderdeelje.

Maar het wil wel het leven doorhebben. Ik kan dit mechanisme ook wel weer zien.

Hij kan nu eenmaal niet anders. Een kat moet vogeltjes vangen. Je kunt er wel op inpraten: *Koedie koedie koedie... doe dat nou toch niet.* Maar daar zit hij al weer verdekt onder de struiken te loeren naar wat er langsvliegt.

Blijf bij dat Zien, en je krijgt vrede met het denken. Voor het Zijn is denken geen probleem. *It looks and smiles.* Het denken is machtig, maar het is niet constant. Het kan alleen woordjes aan elkaar brijen, maar tussen iedere twee woordjes zit een spatie, tja... En ook bij het ontspannen is het denken weg. Als je slaapt, waar is het dan gebleven? Plus al je zorruguh?

Eerst denken we niet veel gedachten te hebben. Dan gaan we voor het eerst mediteren... tjemig, dat is even schrikken.

Zelfs als we het zo ver weten te brengen dat we helemaal stil en aanwezig kunnen zijn, zonder een gedachte, zonder een woordje, merk je nog heel vaag dat er iets aan het scannen is. Heel subtiel... of er toch niet nog wat te doen is, iets te klussen. Het wil nu eenmaal altijd wat te klussen hebben.

Kijk niet zozeer naar het denken zelf, als wel waar het vandaan komt. De bron van het denken. Als je die vindt, is het in één klap stil. En het Zelf manifesteert zich vanzelf.

Bij alles wat je ziet, komt er meteen een oordeel naar boven.

Ervaar de stilte die er overal is. Zelfs in het denken zelf kun je de oceaan van Stilte en Gelukzaligheid ervaren. Onverstoorbare Stilte. Heeft geen enkele last van het denken.

Te bestaan, los van het idee de doener te zijn. Er is nog steeds het gevoel *ik*, maar dan met een hoofdletter: het Zelf. Niet de doe-ik, de praatjesmaker. Ik besta nog steeds als dat druktemakertje weg is. Dat is Zelfkennis.

Zie eens, voor de verandering, dat denkertje als een schatje. Hij doet toch zeker zo zijn best, probeert je te helpen met van alles en nog wat, maar hij kan het niet echt. Vroeg of laat dringt dat tot hem door. Het lukt niet. Dan ontspant hij. Hij hoeft niet meer. Hij kan nu een dienaar worden.

Het behagen van het ego

Deze lichaam-geest wil zich de hele tijd goed voelen.

De oude Advaita-meesters zeiden: 'Alle aandacht moet van de wereld af, naar het Zelf'. Als dat gerealiseerd is, komt vanzelf die omarming van de wereld.

Maar wij willen het inzicht en tegelijk ons egoetje het naar de zin maken. Wij eten van twee walletjes. Vergeet het maar.

Het ego is het überhaupt niet naar de zin te maken. Vijf minuutjes misschien. Na een orgasme of zo. En dan herinner je je ineens de afwas. Of je komende sollicitatiegesprek. Of je komt er achter dat het niet je vriendin was. Je dacht nog: wat was het ineens fijn... *chíps*...

Ga daar aan voorbij, dat behagen van je zelf. Je zult de Kracht en Liefde in je zelf ontdekken die alles kan doorstaan. Ook al heb je er helemaal de schurft in... *rejoice*, voel de *horror* van de situatie, en voel de Kracht die zich er helemaal niet druk om maakt. Ervaar.

U dacht misschien: het effe inzien en dan is alles voor de bakker. Há!, zeg ik. Dan begint het pas. Want heel zacht, bijna onhoorbaar, begint een heel klein stemmetje te fluisteren: *Ik... ik... ik... ik wil... ik wil niet...* Heel subtiel, maar zijn uitwerking is tamelijk grof.

Zelfs een regelrechte rampsituatie kan je tot inzicht brengen. Leer ervan. Ontspan waar je anders verkrampst. Helderheid! Dat moet door je donder heen. *Body & Mind. Hart & Soul.* Door je sodemieter. *Yes*, alles moet er mee.

Één flits is genoeg, maar dan moet het wel indalen. Heel diep.

Je moet het gaan leven, niet alleen weten. In het handelen moet het te herkennen zijn. Dat kun je de ‘Tweede realisatie’ noemen, de concretisering. Het moet op aarde landen. Anders blijft het slechts hangen in mentale realisatie. Maar half werk is geen werk.

Ontwaken geeft je een *drive* in je hart die je dwingt om te kijken. Je neiging om te ontkennen, je er onderuit te praten.

Want vroeg of laat gaat het knagen in het hart: *Dit klopt niet, baasje. Je belazerd de reutemeteut. Kijk...* Je kunt iets jarenlang bagataliseren, tot het steeds meer zeer gaat doen.

Vrijheid is niet wegrennen. Vrijheid is steeds meer handjes die zich terugtrekken uit de wereld. Handjes die iets willen hebben, vasthouden, dingetjes om je egoetje te behagen.

Het Zelf, waar de werkelijke liefde zit, de Kracht...
dáár is de vrijheid.

Namaste



Maya of wandelen met een zatlap

Only happiness here... what about you?
Men denkt dat ik hier zit te praten. Ik ben doodstil. Ik ben hier helemaal niet. Ik ben overal.

Advaita is tamelijk eenvoudig, en ook net zo makkelijk weer vergeten. Er hoeft maar iets te gebeuren en je bent het weer kwijt. Daarom is er zelfonderzoek ontwikkeld.

Van de honderd procent energie verspillen de meeste mensen echter zo'n tachtig aan dingen die hier niets mee te maken hebben. In het gunstigste geval blijft er twintig procent over voor zelfonderzoek. Dat is niet genoeg. We gaan helemaal op in ons werk en hebben niet in de gaten dat we ons tegelijk bewust kunnen blijven van Bewustzijn. Als we aan het dansen zijn, aan het eten, aan het schoonmaken... zelfonderzoek kan gewoon doorgaan. Vierentwintig uur per dag, of je nu een actief of passief leven leidt, kun je er je aandacht op gericht houden.

Zie hoe al die schijngestalten proberen je leven te bepalen. Ze roepen allemaal dat ze *ik* heten. Ze gebruiken allemaal dezelfde naam, maar het

zijn steeds anderen. De ene wil dit en de andere dat, die wil hier naar toe, die daar heen. Er zit geen enkele samenhang in, maar ze doen net of ze allemaal dezelfde zijn, omdat ze *ik* roepen. De hele stoet valse ikjes.

Je hoeft ze niet de kop in te slaan, of ze weg te jagen met de hooivork *kksstt...* je hoeft alleen maar te ontdekken dat het valse ikjes zijn. Op het moment dat een ikje als vals is doorzien, is hij namelijk verdwenen. Pleite. Komt nooit meer terug. Daarom zei Nisargadatta: 'Het valse als vals zien is voldoende'. Wat houd je dan over? Het Werkelijke. Dat hoef je niet te maken. Dat is er al.

Je kunt niet aan de buitenkant zien of iemand zich totaal verloren heeft in al die schijn-ikjes, of dat iemand een jnani is. Ook zijn gezichtje gaat van lachen naar ernstig en weer terug. Jij denkt misschien: ik ben de persoon, en voor een vrij mens geldt dat idem dito. Maar voor een jnani is het echt anders. Meer als de wind over het water: de ene dag golven, de andere dag spiegelglad, maar het water wordt er niet anders van.

Voortdurend is er de Aanwezigheid, de Stilte, geen enkele identificatie met wat dan ook, terwijl de dans gewoon door danst. Het danst zijn dansje, voor de tijd dat het duurt. *So, don't worry.*

Al die schijn-ikjes in ons werelds leven proberen ons mee te trekken in al hun belangetjes, maar ik ben niet zo'n voorstander van, wat vroeger veel gebeurde, het celibaat, uiterlijke sanyas. Mensen die zich terugtrekken of afzonderen van de wereld.

Nee, leef maar gewoon. Het leven geeft je precies wat je nodig hebt. Daarin word je genoeg geërgerd, lastig gevallen en gekweld om al die schijn-ikken te kunnen zien. En aldus te ontdekken dat je ze niet bent, te kunnen concluderen: ik ben dus het Zien, de uiteindelijke Kenner.

Of de schijn-ikjes dan nog langs komen of niet: Niemand die er meer op let.



Mensen in mijn omgeving zijn bezig met een boek en ik moet dat vertalen in het Duits. Het boek gaat over overgave, is gechannelled en moet gepubliceerd worden.

Dat moet van God zeker? Gij zult publiceren! Gaat heen en vermenigvuldig dit.

Ik zie wel dat dit allemaal denken is, maar in het dagelijkse leven ligt het toch allemaal een stuk complexer.

Zie in: ik ben niet de denker, ik ben niet de voeler, ik ben niet de kool en de geit-spaarder. Er spelen natuurlijk allemaal belangen. Je onderhoudt met die mensen een relatie en als je niet doet wat zij prettig vinden, dan heeft dat allerlei nare gevolgen. Vinden ze je niet aardig meer en zo.

Maar jij bent die *me* helemaal niet. Zie dat in en je bent gelijk af van dat gesodemieter. Wees gewoon jeZelf.

Wat zich spontaan ieder moment manifesteert, daar gaat het over. De schijn-ik moet sterven. Bij voorkeur nu.

Dat is me wel duidelijk, maar...

Het is je hartstikke duidelijk, maar vervolgens ga je weer schipperen. Ga je weg bij wat Waar is. Dat doen we de hele tijd. Zo voed je het onwaarachtige. In onszelf, maar ook naar de ander toe. Je wilt iets niet en dan doe je het toch maar. Zo krijg je allerlei onzuiverheden in wat bij veel mensen zo hoog in het vaandel staat: de relaties.

Waarom lopen die toch altijd zo moeilijk? We lopen de helft van de tijd te kontdraaien, te schmieren, te liegen. Vind je het gek? Niemand is oprecht. Zeg gewoon: hier heb ik geen zin in, sorry. *Nou, dan vind ik je niet meer aardig.* Dat is dan jouw probleem. Ajú.

Houd het simpel en zuiver. Dat genoeg zouden we onszelf en anderen moeten doen. Alleen al om de dingen helder te houden.

Spreek de waarheid.

Toch is de aantrekkingskracht in je omgeving groot.

Natuurlijk is die groot. Maar als jij ontdekt wat je werkelijk Bent, merk je dat je duizenden keren sterker bent dan die hele kracht van Maya.

Maya is er enkel om ons te leren dat we zelf een Kracht zijn, een Liefde, en wel zo gigantisch dat deze alles kan verdragen. Alles.

Maar dat kunnen we alleen leren als we uitgedaagd worden. Door te falen, een keer nee te zeggen, af en toe eens op ons flikker te krijgen, niet onze zin te krijgen. Als we dingen verliezen, door pijn heen gaan en merken dat de pijn weer is verdwenen, de angst weer verdwenen *and... I am still here...* onverslagen, onaangeraakt... *wow*.

Stop met al dat geschipper. In één seconde weet je in je hart dat het ja of nee is. Maar dan komt het denken weer met zijn ge-*ja maar* aangebanjerd, en lopen we binnen de kortste keren weer in zeven sloten tegelijk. Hoe is het toch mogelijk?

Realisatie gaat van BÉNG. Wakker. Droom weg. Afgelopen. Anders blijf je tien tot twintig jaar in de week liggen tot het een beetje doorsijpelt. Zo gaat het meestal.

Nee, het is als chirurgie. Dat moet precies, snel en effectief gedaan worden. Niet met een slagernesmes wat rondhakken, zo van; *hier zit het ongeveer, dat kan er ook nog wel af, daar nog een stukkie*. Nee, verfijnd, precies en dan dichtnaaien. Klaar. Die is wakker. Volgende. Zo wordt alles zuiver en helder.



Rinkeldekinkel

Voor mij is het meest interessante de overgang van de helderheid naar de dingen die je wegtrekken.

Op het moment dat je je bezig houdt met die ‘overgang’, ben je al weer aan het wegglijden. Dat is de kracht van Maya.

Ramana en Nisargadatta waren hier glashelder in. Doe voortdurend zelf-onderzoek. Verblijf in Ik Ben. Ze zeiden niet: ga kijken waar je uitglijdt. Alles wat ze verder zeiden, was een variatie op dit thema.

Deze niet anders. Zeven jaar lang roept deze tegen iedereen die het maar horen wil: zoek uit wat je bent, verblijf in Ik Ben, ontdek waar dit bewustzijn vandaan komt. Duizend-en-één variaties op een en hetzelfde thema.

Alleen al bij de vraag zelf ga je weer onderuit. Maakt mij verder niet uit, hoor. Ik houd genoeg van je om je weer overeind te zetten, heus. En holá, daar heeft Maya hem weer te pakken. Net overeind getild, en hups, daar gaat hij alweer. Net een wandeling met een zatlap. Gaat het het beetje? Ja, hoor, bóink, daar ligt hij weer languit. Je wordt er toch doodmoe van. Heb je een vuurtje voor me? Rinkeldekinkel, rolt die weer over de straat. Je blijft niet aan de gang. Laat hem maar liggen ook. De politie komt hem wel halen.

Constant verloochenen we wat we werkelijk zijn: het Zelf, God. We keren Hem constant de rug toe.

Je bent de oorsprong van Intelligentie, Gelukzaligheid, van Liefde, van Kracht. En dit zijn alleen nog maar de stralen. Je bent de zon. En wat doe je? Je beperkt jezelf tot een zwak gloeilampje, en dat loopt ook nog te zoeken in alle schaduwen naar de zon die hij zelf is. Nou vraag ik je...

De woorden van God vertalen... in het Duits nota bene. Schei toch een partij uit... zelfs Goethe heeft er niet geholpen. En ik mag dit zeggen, want ik ben zelf voor een deel Duits.

Hetzelfde water

Wat me vandaag bezig hield is dat alles een spel is met zichzelf.

De drie guna's zijn met elkaar aan het spelen. Samen creëren ze de dans van Shakti. Ondanks dat het volstrekt onpersoonlijk is, kun je er toch gevoelsuitdrukkingen aan koppelen. Maar met een *ik* heeft het niets te maken. Moet iedereen zelf weten.

Alleen in het denken bestaat de mens. Want ben je dat wél echt? Is het niet meer een constante werveling, een van de verschillende stromingen in een grote rivier? Hier kolkte het, daar stroomt het lekker door, hier staat het stil, en vervolgens noemen we dat: ik ben blij, ik ben boos of ik ben stil, maar het is allemaal hetzelfde water.

Ik zag bij mezelf hoe gebeurtenissen m'n leven in een grote knoop deden raken, tot ik me realiseerde dat ik dat alleen met m'n mind deed.

Regelmatig vallen we in dezelfde valkuil. Men kan moeiteloos vaststellen in, zeg, drie en een halve seconde, dat men het denken niet is. Toch gebruik je iedere keer weer het denken om je hachje te redden.

Het denken is een fantastisch instrument, je kunt er een microfoon mee uitvinden bijvoorbeeld, handig, maar in spiritueel opzicht heb je er geen moer aan. Als je dan toch het denken wil gebruiken, gebruik het dan om vragen te stellen als: wie is degene die een knoop in z'n leven creëert? En wie is degene die hem probeert te ontwarren? Wie is dat? Dat zijn zinniger denkbezigheden.

Dan wordt het denken snel stil. En als de geest echt stil is, wordt hij zo sensitief dat hij de Werkelijkheid kan ervaren. En wel rechtstreeks, niet als een redenering, nee rechtstreeks, omdat je Dat Bent.

Het denken met al zijn rookgordijnen doet je geloven dat er hier een *ik* is, en ergens anders een Zelf, en dat je die afstand moet zien te overbruggen. En dat je daar zo'n veertig levens voor uit moet trekken.

De oude leraren gaven al het onderscheid aan tussen de Werkelijkheid en de denkbeeldige werkelijkheid in het bolletje. Alles in de Werkelijkheid

is perfect. Duidelijk. De denkbeeldige werkelijkheid echter kan alleen woordjes brijen, handelt in tekorten, problemen zijn zijn voedsel. Het leidt je nergens naar toe, leidt je hooguit af van wat je eigenlijk aan het zoeken bent: vrijheid, liefde, geluk, verlichting.

In jullie harten is er iets aanwezig dat wel weet waar dit over gaat. Zo kan ik bij de essentie blijven.

Dat is wel eens anders. Lijkt het meer op een knokpartij. Van die gasten die, aan hun baard krabbend, heel intelligente vragen menen te moeten stellen: 'Maar meneer, wilt u soms beweren dat...' of, 'En hoe zit het dan met verantwoordelijkheid?...' Lees eerst m'n boeken maar eens, kunnen we dat soort vragen alvast overslaan en eindelijk beginnen.

Lees eerst m'n boeken maar, dan kom nog maar eens terug. Nisargadatta zei tegen velen: 'Jij mag het eerste jaar je waffel houden, stel dan maar eens een vraag'. Of smeed ze er gewoon uit. Ik ben nog heel lief daarbij vergeleken. Maar ik heb nog zo'n veertig jaar te gaan, dus ik kan het nog leren.

This is it.
You are That.

Namaste



Het Zelf, een smelterij

Mij raakt de Stilte. Het is anders dan anders, de Stilte.

Er zijn er meer die het voelen. Misschien is het daarom zo druk.

Je bent zo ontroerend mooi vanavond.

Jij ook. Tot gisteren was er iemand die iets gerealiseerd had, maar nog steeds een iemand was. Hij wist hoe het zat, voelde hoe het zat, en kon dat vervolgens mooi verwoorden, maar alles nog met een vleug dualiteit. Niet dat dat slecht was, of zijn schuld, maar het is gewoon verdwenen. Nu is er alleen maar het Zelf.

En Hans tot gisteren... hij is niet meer.

Ik mag hopen dat ik met alles wat ik gezegd en geschreven heb, niet al te veel schade heb aangericht. Dat wil zeggen, de vorige. De dooie. Hij wist niet beter.

Stilte

Deze heeft jarenlang gebogen voor Ramana en Nisargadatta, en gisteren was de laatste buiging. Ik ben het meest kwetsbare wat er ooit geweest is, en tegelijk hoef ik maar met een vinger te knippen en er gebeurt wat ik wil. Net een baby-God

Is het vermoeiend?

Ja, ik ga er dood aan. Jullie allemaal. Aan wat je Bent. Het is vermoeiend en Vervullend. Maar ik zou niets anders willen dan in dit Zijn op te gaan.

Het stroomt heen en weer. Ik hou van jou, en alles wat ik heb, komt jouw kant op, dan word ik moe. Jij houdt van mij, en alles wat jij hebt komt mijn kant op, dan voel ik me Vervuld en ben ik niet meer moe. Dus ik zorg voor jullie, jullie zorgen voor mij. *It's a lovegame...*

Alles smelt daar in, alles kan in dat vuur opgaan, alle schijnproblemen, zorgen, inclusief vermoeidheid.

Stilte

Zoals vaker opgemerkt, het is een grote zegening voor mij dat zoveel mensen dit verstaan. Zonder deze wisselwerking zou ik malende worden. Het is één systeem, één Wezen. Jullie roepen ook weer het proces in mij op... jullie zijn me d'r eentje.

Het enige dat ik kan doen in dit samen-zijn, satsang geheten, is je laten ervaren wat het Zelf is. Daarvoor ben ik er. Ik ben één grote smelterij.

Door dit samenzijn wordt er iets ontlokt aan mij. Wordt Waarheid tastbaar, waardoor je geest stil wordt, zodat je hart open kan gaan en je oplost.

Er niets anders nodig dan verbinding met mij. Met mij bedoel ik het Zelf. Dan word je mij. Dat is de Waarheid. Al het andere is slechts de geest gerust stellen. Ik ben het Zelf. Jij bent het Zelf. Er is geen verschil. Er is niets te doen. Er is alleen maar Dit zijn.

Als eenmaal de verbinding tot stand is gekomen, bestaat er geen afstand of

tijd, zelfs geen dood. Ramana zei toen hij heen ging tegen zijn jammerende volgelingen: 'Hoezo ga ik dood? Hoezo ga ik weg? Waar zou ik heen moeten? Ik ben altijd met jullie', en zijn zegening ging gewoon door na zijn dood.

Als de verbinding er is, is er geen doel, is de verbinding zelf de beloning, de bevrijding, of Vervulling. Het brengt precies dat wat je nodig hebt in je leven, de juiste steun.

Je wordt altijd gedragen. Je bent nooit alleen. Ook al voel je je soms zo, het is niet waar.

Stilte

Jullie hebben geen idee hoe ontzettend veel liefde en steun er is. Mocht je iemand tegenkomen die een beetje in de war is, dan komt dat alleen omdat hij dit niet weet, niet ziet, niet voelt. Niet omdat het er niet is.

Je reageert vanzelf, niet noodzakelijk met een handeling, het kan ook gewoon een *blessing in silence* zijn.

Als je heel stil bent, doordrongen van de Werkelijkheid, en je stapt bijvoorbeeld bij de bakker binnen, dan kan alleen al je aanwezigheid iets tweeweg brengen. Mensen in de rij, onbekenden, glimlachen ineens waar ze eerst nog met een gespannen gezicht stonden te wachten. Alsof er iets van hun afgepeld wordt. Enkel door je aanwezigheid, niet omdat je daar op uit bent.

We hebben geen idee wat ons werkelijke potentieel is. Je hoeft niet aan naastenliefde te gaan doen. Je bent naastenliefde, en iedere stap die je zet is een *blessing to the ground*. Iedere blik is een *blessing* voor degene die hem ontvangt. Ieder moment dat je het Zelf bent, is een zegening, ieder moment dat je het Zelf ontkent, een vloek. En vloeken mag niet, zoals iedereen weet. Nou ja, je wordt er in ieder geval niet blij van.

Vandaag hield ik de deur open voor een kind dat er aangehuppeld kwam, ik zei: 'Hallo', en er kwam zo spontaan en blij 'Hoi' uit, zo in het moment, dat het bij mij weer een enorme blijheid opriep.

Blijheid ontmoet blijheid. Het Zelf ontmoet het Zelf. En gelijk weer los, en

door. Niets vasthouden, niets claimen. Bij volwassenen kan het trouwens ook wel, hoor. Niet allemaal zoeken ze er iets achter.

Jullie zijn allemaal het Zelf. Dat wil niet zeggen dat jullie allemaal eindigen op een stoeltje in een zaaltje. Het zal steeds meer ruimte innemen, je leven bepalen, in plaats van de praatjesmaker boven in dat bolletje.

Liefde in actie zijn, is iets heel anders dan iemand die lief loopt te doen, die het zo goed meent met de medemens. Dat is allemaal nog ego.

Liefde in actie is totaal belangeloos, het gebeurt gewoon. Iemand scheldt je verrot en ineens voel je dat je van hem houdt: 'Okay, wees maar boos, je hebt gelijk ook, ook al is het niet zo'. En die ander ontspant... *zoef*...

Al dit soort praatjes slaan eigenlijk helemaal nergens op. Ik leidt jullie er alleen maar mee af, zodat ik stiekem binnen kan *sneaken*. Om al die denkconstructies om te lazeren, ieder kiertje en gaatje te vullen met Verlichtingsenergie, jullie zakken er mee vol te proppen, voor straks mee naar huis.

Stilte

Om te kunnen denken, iets tegen te werpen, iets te gaan zoeken, moet je Dit blokken. Blokken wat je Bent. Om te kunnen zeuren, te *ja maar*-en, heel interessantig te discussiëren, moet je Dit uitschakelen, verhullen.

Dus, steek maar weer van wal...

Spontaniteit is toch een uiting van het Wezenlijke, duidt toch op oorspronkelijkheid?

Ik heb nu dus een groot probleem. Tot voor gisteren zou ik hier op in kunnen gaan, maar nu weet ik werkelijk niet waar je het over hebt. Niet om vervelend te doen, maar ik ervaar enkel nog maar het Zelf. Ik zie geen bewegingen, geen anderen. Ik weet het niet meer...

Ik zou helemaal in mijn denken moeten kruipen om hier iets mee te kunnen. Ik snap ergens wel wat je bedoelt, maar het heeft er allemaal zo weinig mee te maken. Het is zo vanuit de persoon beredeneert.

Als we de term spontaniteit introduceren, introduceren we meteen ook niet-spontaniteit. Dus knippen we de werkelijkheid in tweeën en proberen aldus inzicht te krijgen in iets.

De natuurlijke staat wordt ook wel genoemd: *no difference*, of, *no mind*. Alle verschillen vallen weg. En als er geen mind is, waar ben jij dan? Waar ben ik dan? Waar is handelen dan? Al of niet spontaan.

Vanuit het Zelf gezien is er alleen maar liefde in actie, of mededogen, spontaniteit. Maar met deze termen plak je er al weer gelijk stickers op. Op het Ene. Of je zegt: dit stukje van de lucht heet A, en dat stukje van de lucht B. Terwijl er alleen maar lucht is.

Of er bevindt zich ergens willekeurig in de ruimte een trapezevormige rechthoek, daar zeer vermoedelijk door Monty Python geplaatst, en er zegt iemand: daarachter bevindt het zich, en hier niet. Jij d'r ín en jij d'r út, of kom jij anders toch maar terug, en jij blijven... Het is allemaal dezelfde ruimte.

Wat doe je met die vrijheid? Vrijheid en wat dan?

Op het moment dat je ontdekt dat je vrij bent, ontdek je dat alles vrij is. Jouw bevrijding is de bevrijding van alle wezens. Op hetzelfde moment.

In het relatieve ervaar je louter handelen, en wel als liefde in actie, zonder doel. Problemen bestaan niet meer als zodanig.

Alles wat er plaatsvindt, kan belang hebben voor de zogenaamde ander, maar niet voor jou. Alle gebeuren zijn bewegingen in Jou, van Jou.

Er komt niets bij,
en er gaat niets af.

Namaste



Een rondje op de kermis

Teaching moet niet verward worden met de Waarheid. Teaching wijst de weg, de Waarheid b en je. Teaching trekt alleen het Ene uit elkaar om dingen helder te maken, om te laten zien dat het  en is.

Als de Waarheid geweigerd wordt, is er teaching nodig. Een medicijn. Een placebo. Je denkt dat je ziek bent. Je denkt dat je het ego bent.

Je krijgt de Advaita-pil voorgeschreven. Waar overigens niks in zit. Leeg, maar met verve gebracht. Eigenlijk doet het ook nog niets. En toch kun je niet zonder.

Als je de waarheid, het Zelf te zijn dat je altijd al was en altijd zal zijn, weigert, heb je de teaching nodig. Heb je een goeroe nodig. Hard nodig.

Als je zegt: *teach me*, zijn alle middelen geoorloofd. Ik kom het je zelfs in je dromen lastig maken... Tot de toegewijde en de goeroe  en worden, en het eindpunt, de Realisatie, is bereikt. *Then kill the guru... uh... the guru is liberated.*

Stilte is het belangrijkste, om überhaupt bij het Zelf te kunnen komen. De geest moet stil zijn, daar bestaan methoden voor. Japa, mantra's reciteren etcetera, maar die moeten niet tot kunstvorm verheven worden. Vele paden

bestaan er, lange omwegen enkel om bij het hier en nu te geraken.

Advaita is maar één stap: de eerste stap en de laatste stap. Één stap maar, en die is waar je bent. Je hoeft niet eens van je plaats te komen. Je moet er wel verschrikkelijk lui voor zijn. Eentje zoals ik.

Ik keek gisteren naar het journaal en zag toen zoveel lijden, zoveel verdriet.

Ik ook. En we weten nog maar een fractie van al het leed dat er is. Het maakt veel uit vanaf welk niveau je er naar kijkt. Zie je jezelf aan voor het lichaam, dan zie je ook al deze lichamen lijden. Klopt als een bus. Vanuit het Zelf gezien ziet het er echter heel anders uit, zijn er geen lichamen, geen personen.

In een zwak, of menselijk moment, lopen de tranen over mijn wangen. Dán is er weer alleen het Zelf, welke film er ook wordt gedraaid.

Daarbij is het ook nog zo dat televisie het liefst laat zien waar er doden vallen. Ergens wordt een kind geboren, of een bloemetje gaat open, iemand raakt verlicht... dat wordt nu eenmaal nooit vertoond. Gebeurt ook, op hetzelfde droomniveau. Alleen kommer en kwel is boeiend. Het geeft eigenlijk onze menselijke kijk op de dingen aan.

Ik kan ook kijken waar de ellende in mijzelf zit. Draag ik bij aan de ellende op de wereld? Ik ben daar als menselijk wezen deel van. Hoe functioneert dat bij mij? Aan wat zich tienduizend kilometer verderop afspeelt, kan ik weinig doen. Je kunt kijken naar al die ellende ver weg met medelijden en *zo mee gaan lijden*, om vervolgens in een depressie te lazeren. Is er nóg eentje ongelukkig. Hebben de negatieve krachten weer gewonnen.

Ze lachen zich rot: We got another one.

Iemand die weet dat hij het Zelf is, slaat de ander de hersens niet in, en niet vanwege de juiste moraal, maar gewoon omdat het niet in hem opkomt.

Alle materiële lijden is een gevolg van een gebrek aan inzicht. Ga daar maar van uit: alles waar je aan lijdt... een gebrek aan inzicht. Niet datgene waarvan je denkt dat je er aan lijdt.

Ik heb in ieder geval kunnen vaststellen dat ik alleen maar kan lijden als ik in een of andere egowaan verkeer. Nooit als ik vanuit de Werkelijkheid

kijk. Daar bestaat geen lijden, is alleen maar Zijn.

Het Zelf zijn is iets anders dan denken het Zelf te zijn. Dat kan ook wel, is altijd nog beter dan de hele tijd denken: 'Ik ben Piet', 'Ik ben Miep'. Maar het is geen Realisatie.

Je bent noch een man, noch een vrouw, noch een wezen dat lijden toegebracht kan worden, noch een wezen wat lijden kan toebrengen. Dat is de realiteit. Al het andere, en daar kunnen we het ook best over hebben, is allemaal B en C niveau. De Waarheid is A niveau. En die schrijven wij bij voorkeur voor.

Touwtje trekken

Als ik hier ben, is er niets te zeggen en zodra ik buiten ben is het kermis.

Ik vraag me dan ook wel eens af, of dit allemaal wel zo goed voor je is. Als je in mijn buurt bent, gaat het allemaal wel, en als je uit mijn buurt bent weer niet. Bewijs ik je er eigenlijk wel een dienst mee? Was het niet gewoon beter als je onwetend was gebleven.

Je hebt in ieder geval door: ik zit in een kermis. Op dat moment is er een mogelijkheid, er is een tweekluis. Ik zeg niet dat je kan kiezen, maar er is een mogelijkheid. Je kunt zo door walging bevangen worden dat het inzicht wel vanzelf verschijnt en je gelijk weer terugveert in het Werkelijke.

Als jij ervaart dat je de meest zuivere honing bent die er bestaat, neem je dan nog genoeg met suikerwater? Als je de Stilte en Volheid ervaart van het Wezenlijke en je hoort opeens weer het kabaal en gejammer van het ego, heb je dan nog zin om daar op in te gaan?

Nisargadatta zei eens dat je wel intense spijt moet krijgen dat je bent gaan geloven een *iemand* te zijn. Je moest je toch kapot schamen. Jij bent het Zelf, de oorsprong van al wat is, en gaat denken slechts één kereltje te zijn. En dat ventje staat met open mond op z'n hooivork leunend omhoog te koekeloeren: *O, God, wah bende gij groot! En noe van mien land!...*

Belachelijk toch? Maar het is wel het menselijk perspectief.

Jij bent de voorwaarde van die hele kermis, en ook nog van de realisatie. Zonder jou is er niks. Daar dient alle aandacht naar toe te gaan. Niet naar al die kermisattracties. Als je gecenterd bent in jeZelf en je banjert wat over de kermis, dan heb je toch helemaal geen zin om te gaan touwtje trekken, de grabbelton in te duiken, suikerspinnen te snoepen, in allerlei draaiapparaten te gaan zitten waar je kotsmisselijk uitkomt.

Je bent gewoon jeZelf, je loopt de kermis op en net zo snel weer af. Wat moet je met al die namaakpret als je de hele tijd vol kunt zijn van het Zelf, waar de Liefde en de Helderheid uitbult? Je bént geluk. En dan gaat geluk, jij dus, zijn geluk proberen buiten zichzelf. Zich laten afschieten in een bungybal (video van je smoeltje daarbij verkrijgbaar), zwingelen aan de gokhendel, draaien met een grijparm voor zo'n armzalig pluiskonijntje... Te zot voor woorden toch. Voor halve zolen.

Gaat de oceaan soms spetteren om er achter te komen dat hij nat is?
Joepie!, ik ben nog steeds nat... hoera!

Grów úp. Dwaaskezen.



Advaita is de aandacht terugbrengen naar het plekje waar hij vandaan komt en hem daar vast timmeren. Een hele klus, daar de neiging van bewustzijn is om breed uit te waaieren. Expansie. En weer terug. Grijp de aap, bij z'n lurven, daar blijven, *for godsake*. Sadhana!

Soms lukt dat heel even en komt er een beetje *bliss* vrij... en weg is de aandacht weer. Zodra er gelukzaligheid vrij komt, is het zelfonderzoek mislukt. Hiér. Terúg.

Heb je geen goeroe bij nodig. Een goeroe heb je alleen nodig om je constant aan te sporen tot zelfonderzoek, je continue te vertellen: jij bent die Waarheid, jij bent het Zelf, de bron van Liefde.

Dat moet je wel een miljoen keer horen, want je hebt een miljard keer te horen gekregen dat je maar een sukkel bent, een liefdeloos stuk vreten, noem maar op.

De goeroe is het tegengif. Een klotebaan, kan ik je wel zeggen. Tamelijk hopeloos, ja... *há há há...* Maar om constant jullie egootje te tarten... ook wel weer met plezier... *hé hé hé...*

Niet meer dan een oprisping

Als iemand mij vraagt: Hoe is het?, antwoord ik: Ja, nu. Voor het gemak zeg ik dan nog maar even erbij: goed. Dat communiceert anders niet zo. Maar ik ervaar alleen dat wat Is. Niet de emotie, of de gedachte die toevallig voorbij komt, of een pijntje in mijn elleboog. Dat zijn dingen die zich aan de periferie afspelen.

Als je het Zijn de rug toekeert en in je hoofd klimt, is er weer meteen tijd, gedachten, gevoelens. Zijn ze er allemaal weer.

Er is alleen maar Zijn. Alleen, dat is zo gewoontjes, omdat het er altijd is. We letten er niet eens meer op. Liever zoomen we in op iets wat beweegt, een emotie, een fantasietje. Dat is wat er op dat moment is, denken we dan. Het belangrijkste, het 40 karaatsgoud, daar kijken we straal over heen en rommelen liever wat met de rommel.

Ik probeer het dan in vakjes te plaatsen.

Je moet de rotzooi niet ordenen, je moet de rotzooi er uitgooien. Iedereen is alleen maar bezig de rotzooi te sorteren, dat hoort daar bij en dat daar bij, enzovoorts, in plaats van: raam open en... *húp*, met een mooi boogje eruit.



Voordat het idee Ik Ben opkwam, wist je helemaal niets, was er geen verlangen en geen vrees. Alles was compleet tevreden. En toen plotseling ging er een lichtje aan. Een heel klein lichtje: Ik Ben, ik besta. Dit greep meteen het lichaam beet en ging zichzelf daar voor aanzien. De denk-machine en de voelmachine begonnen te draaien, en sindsdien liet je je alleen nog maar om de tuin leiden.

Want eigenlijk ben je het Absolute. Je bent alleen maar gaan geloven een lichaam-geest te zijn met een bepaalde naam, vorm en eigenschappen, van daar uit ben je gaan leven en trad je de dingen tegemoet.

En de verwarring was compleet.

Die hele Ik Ben-heid is echter alleen maar een soort boertje dat uit Jou oprijpt. Het is niet gescheiden van Jou, maar het is niet wat je Bent. Die oprisping komt uit Jou voort. Maar jij bént die oprisping niet.

Als we vrij willen zijn, zal de aandacht zich daarom radicaal moeten omkeren. Terug.

De poort waardoor we terug moeten keren, is de Ik Ben-heid. Het elementaire gevoel *te bestaan*. De essentie, de wortel van al het ervaren.

Het gevoel *dat je er bent*, is echter zeer dubieus. Op dit dubieuze gevoel *dat je er bent* is je hele leventje gebaseerd. Al je redeneringen, angsten, je hele geloofssysteem, je hele levensstrategie. Op een vaag gevoel dat je niet eens onderzocht hebt.

Klopt het eigenlijk wel, en moet je er iets mee? Maar je rent er aan voorbij, gelijk het veld op van denken en voelen. Voetballen. Scóren.

Zelfonderzoek is de onderste steen boven krijgen. Op de onderste steen staat: Ik Ben. Ook wel God genoemd. Op dat steentje is alles gebouwd, het hele universum. Van de mier tot aan de mens, het roept allemaal: *Ik ben, ik ben*, en dus: *Ik wil bestaan, ik wil bestaan. Blijf van mij af, ik wil bestaan!* Het ziet alles als voedsel. Daarom vreten we elkaar allemaal op, emotioneel, mentaal of fysiek. Alles vreet aan elkaar en van elkaar. Het is één groot kaakmalend, smakkend diner.

Het feit dat je dat kunt ervaren, betekent dat je dat niet bent.

Voilà, en dan maak je je dus nooit meer druk wat die Ik Ben-heid projecteert, of roept, fantaseert. De angst voor de dood is verdwenen, de levensangst idem, want die horen bij de dualiteit van het Ik Ben, niet van Jou.

Één keer beleven dat wij iets anders zijn dan het plotseling oplichtende bewustzijn. Dan weet je dat Jij eerst bestaat en dan pas bewustzijn, dan pas *mind*, en dan pas wereld. Wat het leven betreft is het: komt wat komt en gaat wat gaat.

Hoe zag je gezicht er uit voor je was geboren? Een bekende zen-koân. Wat was ik voor het idée: ik besta?

Je zult moeten beginnen met denken, kun je nu eenmaal niet anders, dan een gevoel van aanwezigheid misschien, is meer in de richting, vervolgens ga je dieper, ga je *ervaren*. Ervaren is al wat dieper dan voelen. De rechtstreekse ervaring moet je hebben. De rechtstreekse ervaring van het Zelf...

Of is dat misschien ook een maar ervaring? Zo wordt het steeds stiller, en opeens *b ng*... de Ik Ben-heid spat ook uit elkaar.

Weer iemand wakker.
Het Absolute.

Namaste





Het is alles droomnut

Zelfonderzoek is voor gevorderden. In het klassieke systeem beginnen zoekers met mantra's, meditatie, aanbidding van allerlei godheden enzovoorts. Dat doen wij in het westen niet. Hier gaan we in therapie. Doen wat yoga of wat energiewerk, dat soort dingen. Komt de zoeker een stapje verder, dan heeft hij kans met iets echt spiritueels in aanraking te komen. Zen of satsang.

Als hij geluk heeft, komt hij in contact met iemand die weet waar hij het over heeft. Kan de verbinding ontstaan. Kan hij de werkelijke geschriften ontdekken waarin al duizenden jaren verteld wordt hoe het allemaal in elkaar steekt.

Dit is het tweede stadium. Hij gaat geloven, voelen, ervaren, dat de Werkelijkheid de werkelijkheid is, en dat de geschriften, God en de goeroe precies zeggen waar het op staat.

Als deze fase lang genoeg geduurd heeft, deze rijping, gaat hij *smelten*. Door dit smelten raakt hij ontvankelijk genoeg om de Werkelijkheid te kunnen bevatten. Pas dan gaan mensen werkelijk zelfonderzoek serieus nemen. Pas dan.

Via devotie, liefde voor Waarheid, liefde voor God, liefde voor de goeroe, liefde voor het leven, wordt hij ontvankelijk genoeg om tot hem door te laten dringen dat hij middels zelfonderzoek de zaak grondig moet uitzoeken.

Tenslotte wordt hem duidelijk dat hij alleen door inzicht, door kennis, door Jnana bevrijd kan worden.

Als ik op zoek ben naar de essentie, vallen alle persoonlijke eigenschappen weg, maar als ik dat gehad heb, bereik ik een punt waar ik niet meer verder kom.

Goed. Daar moet je zijn. Niet verder. Je komt maar zo ver als je kunt gaan en dat is precies dat punt. Mooi, blij daar.

Wat zit daar dan weer achter?

Dat openbaart zich vanzelf. Je kunt alleen maar bij de deur gaan zitten, of op de oever van de rivier. Vroeg of laat komt de veerman of de poortwachter en die sleurt je naar binnen.

Dat kun *jij* niet doen, maar je kunt er wel aanwezig zijn.

Je kunt er niet op eigen houtje voorbij. Het is niet iets wat je kunt *doen*. Dat kan alleen Genade. Jnana.

Het enige wat je kunt doen is met je aandacht, met al je inzet, met je wil desnoods, in het Ik Ben verblijven. Het fundament van alles wat je kent. De geest moet gefocust zijn, sterk en stil, geconcentreerd. Zo zit je met één stap bij de deur, Ik Ben.

Het werkelijke zelfonderzoek, de werkelijke sadhana begint ook precies op dat punt waar je niet verder kunt. Daar blijven en merken hoe lastig dat is. Want er hoeft maar iets te gebeuren en *húpsakee...* de aandacht is er al weer vantussen.



Afkicken. Cold turkey

Ik krijg dan al snel het gevoel van nutteloosheid.

Heb jij dan ooit iets nuttigs gedaan in je leven? Ik ook niet, al dacht ik dat graag. Het meest nuttige wat een mens kan doen is de poging wagen om te realiseren wat de Werkelijkheid is. Dat is het hoogst mogelijke.

Al het andere is een droomactiviteit. Het is alles droomnut. Gebaseerd op rare ideeën over jezelf. Nuttig, hoezo nuttig? Heb je iets nuttigers nodig dan het Zelf?

Dus daar moet je steeds aandacht voor hebben?

De persoon bestaat bij de gratie van aandacht. Wij hebben amper in de gaten wat de macht van aandacht is. Aandacht schept alles. Enkel doordat we de hele tijd de aandacht naar buiten richten, creëren we iedere keer weer uit losse bewegingen een zogenaamd solide persoon.

Dit is een complete illusie. Het enige wat we hoeven te doen is de aandacht terug te brengen naar waar hij vandaan komt. De illusie is dan gelijk weg. Dat is de aard van illusies, om meteen te verdwijnen.

We moeten de geest leren de Werkelijkheid lief te hebben en niet de waan. Daar heeft hij al genoeg in rond gerend. Daar is hij verslaafd aan geraakt, ook al weet hij dat het zeer doet, nep is en tot niets leidt.

Hij moet afkicken. Sadhana is afkicken. Naar satsang gaan is afkicken. Zelfonderzoek is afkicken. Je overgeven aan God, Ramana of aan je goeroe, is afkicken.

Meegaan met angst en verlangen, al die projecties, is gewoon weer een nieuwe shot. Zelfs maar een beetje aandacht geven aan het zogenaamde persoontje is een shotje.

Advaita heet radicaal te zijn, ofwel je leeft in de Werkelijkheid, ofwel je leeft in de waan, er zit niets tussen. Het is geen kattenpis. Echt zelfonderzoek is *cold turkey* afkicken.

Naast je zo door de dag heen bewust te zijn van Bewustzijn, is het goed om er zo af en toe tijd voor te nemen. Om de telefoon uit de muur te trekken en een bordje voor de deur te hangen; *Laat me met rust*. Om op een kussentje te gaan zitten, de geest te ledigen, en eens te onderzoeken hoe het allemaal echt zit, waar je je zoal mee identificeert en of dat eigenlijk wel klopt. Kortom, om zelfonderzoek te doen.

Ik vraag me af of het wel echt nodig is. Ik doe dat niet.

Wat jij Bent, hoeft geen zelfonderzoek te doen, maar dat nepfiguurtje die hier iedere week naar toe komt wel. Kan die even verdwijnen.

Als je Zelfrealisatie wil, moet je verschrikkelijk je best doen. Niet aflatend zelfs. Tot op het moment dat het je permanent onomstotelijk duidelijk is wat je Bent, zul je iets moeten dóen. Of moeten laten.

Ramana heeft stap voor stap uitgelegd hoe je zelfonderzoek moet doen. Hij heeft alles voorgekauwd wat er moet gebeuren, tot aan het laatste stukje. Dat kun je niet zelf.

De dode rat van illusie

Ramana zei toch ook: 'Ik zie wel, ik doe helemaal niets'.

Zo lust ik er nog wel een paar. Zitten we hier over tien jaar nog. Voor wat jij Bent maakt het niet uit, maar voor dat manneke wat daar zit wel.

Je kunt dat wel gaan roepen: 'Ik hoef dus niets te doen, ik ben al het Zelf', een lachertje natuurlijk, het ego is geniaal in zelfmisleiding, maar het wordt vroeg of laat toch weer afgestraft.

Zelfmisleiding, weer zo'n Maya-streek. *God bless her*. Ze is machtig. Ze hoort net zo goed bij het Zelf.

Als er in een kamer iets ligt te rotten, moet je heel stil zijn, totaal aanwezig en op je neus afgaan. Je neus leidt je naar de dode rat.

Zo doe je zelfonderzoek. Net zo lang tot je de dode rat van illusie *Ik ben iemand* aan zijn staart voor je hebt bungelen. Dan kun je hem er uitgooien en maar wát graag. Hoef jij nooit meer naar satsang.

Maar het maakt in het Absolute toch niets uit?

Het maakt niets uit voor wat jij Bent, maar wat jij Bent gaat niet naar satsang. Als er geen identificatie met de lichaam-geest was, dan zat jij hier niet. Zelfs niet voor de lol.

Als je nooit het idee hebt dat je iets was, dat je iets zal zijn, noch dat je iets tekort zal komen of iets zal winnen, dan pas vertoon je de kenmerken van een Zelfgerealiseerde.

Maar ja, of je daar een boodschap aan hebt... moet je zelf weten. Ik wijs nooit de weg aan mensen die er niet om vragen. Het is niet echt mijn gewoonte om op straat voor auto's te gaan springen en te roepen: 'Luister!, je moet naar links en dan naar rechts, sufkees...'

Nee, alleen als zo'n ruitje naar beneden schuift en iemand vraagt: 'Kunt u mij misschien de weg naar de Zelfrealisatiestraat vertellen, meneer?' Wel, dan ben ik best bereid daaraan te voldoen; ga links en nog een keer naar links, dan linksaf om vervolgens links in te slaan. Dan ben je er.

En daar betaal je nog grof geld voor ook.

Dus gewoon naar satsang gaan?

Als dat de manier is waarop het zich ontvouwt, door iedere keer naar satsang te gaan om er helemaal van doordrongen te raken... okay, dan is dat je pad. Het ligt er maar aan hoe totaal je inzet is. Als je maar zo'n beetje hebt, dan is dat het maximum. Als je meer hebt, zet je dat in. Wees totaal.

Geef alles wat je hebt. De een kruipt, de ander rent, de volgende schiet als een raket... het is maar hoe je in elkaar zit. Vergelijk het nooit met een ander. Wees eerst jeZelf maar eens.

Vroeg of laat, je zult ontdekken hoe het zit. Iedereen hier aanwezig. Dat kan ik je beloven.

God, of het Zelf lokt je via een mensje zoals deze naar binnen, want je behoort nu eenmaal te eindigen in het paradijs. Dat wil Hij nu eenmaal. Daar hoor je nu eenmaal. Daar wóón je nu eenmaal, alleen je dacht van niet.

Alles is Genade. De woorden die je hoort, dit kunnen voelen, naderbij willen komen... het is allemaal Genade.

Verblijf in Ik Ben, en de zoektocht wordt een Zijntocht. Er is geen doel, er is wat er is.

Geef het je aandacht en het neemt je hele leven over. Je zult alles als nieuw zien, vol, fris, vanuit een grote kracht. Stel je open en het snelt naar je toe. Één stap in de goede richting en er worden tien stappen in jouw richting gedaan. En als je het niet voor jezelf doet, doe het dan voor mij. Ik hou zo van jullie...

Als je niet van jezelf kunt houden, laat mij dan van je houden.

Thank you

(Mij nu niet dood gaan knuffelen, hé.)

Namaste



Tussen de wal en het schip

Advaita gaat over wat je Bent. Maar rechtstreeks zien wat je Bent is eigenlijk godsonmogelijk. Makkelijker is zien wat je *niet* bent. Niet dit. Niet dat. En je houdt iets volstrekt onbenoembaars over. Dát is het.

En je kunt er geen ene moer mee...

Het kijkt alleen maar toe. Naar de geest en zijn bedenksels. Het is eindeloze ruimte met wat gedachten en emoties die her en der opflitsen en weer uitdoven, wat gerommel in de verte.

Als je zoeken stopt, ervaar je wat je zocht. Het Zijn, plus gratis en voor niks vreugde en geluk. Wat een bak...

Op het pad van Advaita bevinden zich echter diverse valkuilen. Het is daarom niet onverstandig om in verbinding te staan met iemand die er bekend mee is.

Een valkuil als: de ene helft van de geest die de andere helft gaat bekijken. Als invulling van het Zien.

Een valkuil als: een paar flitsen en denken er al te zijn. Steeds het idee krijgen *Dit is het*. Nu, alles waarvan je kunt zeggen, *Dit is het*, is het dus niet. Het zijn enkel treden voor de geest, om even te kunnen ontspannen,

te wennen. En als je er te lang op je lauweren gaat rusten, krijg je van de goeroe wel een schop onder je achterste. Vort! Volgende.

Een andere valkuil is het tussen de wal en het schip geraken. In een levenloze leegte. Een kaal slagveld. Het wereldse heeft zijn aantrekking verloren, maar je woont ook nog niet aan de overkant. Je bevindt je in een niemandsland. Dan is het ofwel stug zelfonderzoek doen, ofwel totale overgave.

Advaita heeft me mooie, intense momenten geschonken, maar ook gevoelens van aan de zijlijn te staan. Ik heb soms het gevoel dat ik niet voor- en niet achteruit kan.

Het egoetje wil graag meespelen, zoals alle kinderen op het schoolplein. Maar je bent geen kleutertje meer. Je hoort er niet meer bij, maar ook nog niet bij *mijn partij*.

Twee krachten trekken aan je, de wereld en het Zijn. Armen wijd: de ene arm wil teruggrijpen, en de andere arm heeft nog geen stevige greep, en zo sta je daar op één plek vastgenageld.

Dit zijn cruciale momenten in het proces waar je een goeroe nodig hebt. Dit is je menselijke vorm verliezen. Dit is de wereld loslaten. Dit is innerlijke sanyas nemen. Niet een roze jurk aantrekken en in polonaise de straat over met trommels en fluiten...

Je voelt de energie zich steeds meer tot de kern gaan beperken. Je kunt niet meer geloven dat er buiten je geluk te halen valt. Dit is een zeer gunstig teken, maar maakt het de mens niet makkelijk. Alle bekenden om hem heen fluisteren: *Oóóh, gaat hééélemaal niet goed met die gozer... blasééé....*

Probeer het niet eens uit te leggen.

Ooit in je leven heb je geroepen dat je de Waarheid wilde kennen, of vrij wilde zijn. Wel dit is het antwoord. Je bent in de stroom gekukeld en het beste is je nu mee te laten voeren.

Ze zeggen niet voor niets: je moet altijd oppassen met wat je vraagt. *All your prayers will be answered.* We weten meestal niet wat we vragen.

Eigenlijk kun je alleen nog maar mijn kant op.

Of naar een psycholoog...

Als hij problemen wil, ja. Of een pilletje. Maar het gaat hier niet om hoofdpijntje. Dit is een existentiële vraag.

Wat wil je? Ben je bereid de hele weg te gaan of wil je zoals iedereen greep op je bestaan houden. We gaan allemaal dood. Morsdood. Zo veel greep hebben we op ons leven.

Heb je eigenlijk wel een keuze? Je zult merken dat je niet eens meer terug kan. Het is alleen maar proberen vast te houden, tegen te houden. En het werkt niet.

Overgave is nu van groot belang. En als je je niet aan mij kunt overgeven, doe het aan Ramana, of wie dan ook. Iets, iemand waar je een intense verbinding mee hebt, intens vertrouwen in hebt.

Je hebt een punt bereikt waar je niets meer kunt doen. Een patsstelling. Je kunt maar één ding zeggen: *Okay. Take me.* En om dat werkelijk gemeend, met hart en ziel te kunnen uitroepen, kun je wel tien jaar doen.

Je kunt van alles verzinnen om het te onderdrukken, maar het zal iedere keer terugkomen en op de deur kloppen. Klop. Klop. Gaan zuipen om het op een afstand te houden, of joggen, bodybuilden, om maar mens te kunnen blijven. De kont tegen de krib gooien. Tja, dan wordt het leven een moeilijke zaak.

Als je inziet dat het niet te controleren noch tegen te houden is, en dat je niet meer terug kunt, kun je je misschien makkelijker mee laten stromen.

Enfin, een paar minuten later...

Het is net alsof er een bepaalde warmte niet meer is en dat mis ik.

In deze tussenfase kan dat zo lijken voor het ikje, totdat het zich helemaal omkeert. Dan is alles liefde. Aan de ene kant kom je totaal los te staan van alles en tegelijkertijd komt er een enorme hoeveelheid liefde voor alles wat verschijnt. Op een geheel andere manier dan de persoonlijke liefde. Dat is nooit zuivere koffie.

Maar ik heb toch een lichte voorkeur voor de liefde.

Een lichte...? Zelfs aan liefde moet je je niet vastklampen. Je bent de Bron van liefde, maar niet liefde zelf. Een bron zal het water niet vastgrijpen, anders kan het niet stromen. Het stroomt gewoon over en hecht er niet aan waar het terecht komt. Het is voor alles en iedereen.

In deze verhuizing van *Ik ben een iemand* naar *niemand*, kan een overgangsfase zitten van leegte. Maar neem nou deze beker, als hij vol zit met allerlei overtuigingen en ideeën zal hij toch eerst door het spirituele proces moeten worden geleidigd. Zit je met een leeg kopje te wachten. Niet echt gezellig, ook voor anderen niet.

Bedenk dan wel dat het eerst leeg en schoon moet zijn alvorens het volgegoten kan worden met de goddelijke wijn van Gelukzaligheid.

Best de moeite van het wachten waard, toch?



De geest verzinkt hier in het Zelf, ontspant, alles is glashelder, maar nog geen twee minuten later... Teaching hardop is dan ook broodnodig. Om in het denken dingen te implanteren die de weg terugwijzen.

Keer op keer moet je ondergedompeld worden, om te ervaren wat de natuurlijke toestand is. Maar het denkdeel moet ook van voedsel voorzien worden. Ideeetjes onderuit gehaald, concepten doorgeprikt, kerende woorden aangereikt. Jij komt met een concept, ik neem het je af en geef je er een ander, subtieler concept voor in de plaats. Net zo lang tot je helemaal geen concept meer nodig hebt.

Als je vijf minuten de kraan van het denken open laat staan, staat meteen de hele boel blank. Zodra het begint te druppelen... direct de kraan dicht draaien, dit vergt wel een bepaalde alertheid, niet alleen van het denken of de wil, maar van binnenuit.

Deze groeit met iedere keer, wordt een steeds grotere kracht die je terug naar huis kan brengen. Tot het zo'n kracht wordt dat je in staat bent om voor eens en altijd de schijnverbinding met het ego te doorklieven. Hoef je

jezelf er niet steeds aan te herinneren, of een tekst te pakken, of Ramana indringend aan te kijken, of Hansje met smeekbeden te overladen.

Je bent dan in staat om continue te observeren, blijvend in het Zien. Hoef je helemaal niet meer terug.

Help! Een goeroe

Zelfonderzoek kan ook erg mentaal zijn.

Nog zo'n valkuil. Dan is het meer een trucje. Niet echt zelfonderzoek. Zo blijven we wel bezig. *Identificatie?... oh ja en maar weer terug.* Maar de wortel zit er nog steeds. Vijf minuten later identificeer je je weer, omdat het niet echt onderzocht is.

Zelfonderzoek kan mentaal lijken, maar dan wordt de diepte er van niet begrepen. Het betekent *totaal* onderzoek, bewust, met heel je wezen.

Is de goeroe altijd nodig?

Nee, de goeroe is niet altijd noodzakelijk. Sommige mensen worden wakker bij zien van een blad dat van een boom valt. Goeroes zijn nodig voor mensen die, nou ja... een beetje dom zijn. Eigenlijk een beetje voor *loosers... ha ha...*

Voor sommigen is een goeroe hard nodig, anderen kunnen het beter op een lopen zetten al bij het zicht van een goeroe. Het goddelijk plan zorgt er wel voor dat een zoeker wel of juist niet in de klauwen van een goeroe valt. Voor mijzelf was het overduidelijk dat Ramana mij thuis zou brengen. Terwijl hij toch al vijftig jaar dood is. Het gaat om overgave. Om focus. Een energetisch proces focuste mij op zijn woorden, en zijn ogen.

In het begin was er een grote aantrekkingskracht, en tegelijk een grote weerstand, om mijn greep kwijt te raken. Tot ik doorkreeg dat vrijheid betekent alle greep kwijt te raken. Dat vreugde betekent geen enkele greep te hebben. Iemand die gelukkig is, probeert toch niets te controleren? Natuurlijk niet. Dat doe je als je denkt dat je ongelukkig bent.

Ik heb me gewoon laten opslokken door hem. Het is een proces van naderbij komen tot jeZelf. Deze lichaam-geest is alleen maar een deur, je moet er doorheen. En weer achter je laten, vroeg of laat.

Het gegeven dat je hier al jaren mee bezig bent, en dat er met je gebeurt wat er moet gebeuren, geeft aan dat je in de handen van de goeroe bent.

Ramana zei: 'Arunachala is mijn goeroe'. Dat is een berg. Sommige zeiden: 'Hij is gek'. Maar voor hem was het Shiva.

Ik ben in ieder geval door *iets* binnen gehaald... iets compleet anders dan ik verwachtte. Dit kereltje is getransformeerd door *iets*. Niet door mijn verdienste. Noem het Genade, Goeroe, of God. Het gebeurde. Ik kon mij er uiteindelijk niet meer tegen verzetten.

En nou ga ik dit kereltje letterlijk naar huis brengen.

Thank you very much.

Namaste





*Verblijf in
Ik Ben, en
de zoektocht
wordt een
Zijntocht. Er is
geen doel, er is
wat er is.*



Krappe hersenkwabben

Dit is alles wat ik heb (*vlak na darshan*). Dit is wat ik in de aanbieding heb: grenzeloze vrijheid, onvoorstelbare hoeveelheden liefde, alle helderheid mogelijk, grote kracht die alles verdragen kan. Het is er altijd, het wordt alleen soms vergeten.

Voor de rest weet ik nergens iets van.

Eigenlijk moet je nooit met je ogen kijken, maar met wat daar wel vijfhonderd miljoen lichtjaren verwijderd is en tegelijk hier, dichterbij is. Wij kijken enkel met die krappe hersenkwabben uit ons voorhoofd. Die eeuwige *ik vind overal iets van*-kwabben, de *ik vind alles lastig*-cellen, de *ik moet het allemaal begrijpen*-synapsen.

Eigenlijk zou het hele zaakje chirurgisch verwijderd moeten worden. Word je net zo'n gelukkig leeghoofd als ik.

Een elfje door een sleutelgat

Er gebeurt alleen dat wat er gebeuren moet. Je hoeft alleen maar te volgen, niets meer in of uit elkaar te prutsen, na te streven of als vijandig te bestempelen.

Niet mijn wil maar Uw wil geschiedde. Dan gebeurt er wat jij wil, omdat je dan die wil bent. Je gaat steeds meer willen wat Dat wil. Krijg je toch gewoon je zin. Tenzij je iets echt voor jezelf wil. Dan is het ineens: *Nee, nee, nee...*

U zegt het maar, lieve Heer, wilt u dat ik naar links ga of een beetje meer naar rechts, een onsje meer of minder. Dan is dát wat ik wil. Makkelijk zat. Je kunt wel dingen willen die niet voorbestemd zijn om te gebeuren, maar daar krijg je maar hoofdpijn van, of nog erger. Nee, je kunt maar het beste willen wat zo de neiging heeft om te gebeuren.

Neem mij nou. Ik was iemand die altijd het onmogelijke voor elkaar wilde krijgen en daar ook nog aardig in slaagde vanwege zijn onstuitbare energie. Al sloegen ze tien keer de deur voor zijn snufferd dicht, hij stond gewoon weer op en probeerde het even vrolijk weer opnieuw. Tot die laatste.

Demonen verslagen, monsters uit elkaar gereten... heb het allemaal gedaan, maar bij die laatste deur stond zo'n heel klein elfje, en toen kon ik niet meer.

Ze fluisterde: *Sssstttt... ga zitten. Het komt allemaal wel goed, jong*, en gluurde door het sleutelgat naar binnen. *Ik ga wel even binnen kijken, tot zo*, en kroop er door heen. Maar het leek wel eeuwen te duren. In mijn beleving tenminste.

Komt dat elfje eindelijk terug en zegt tegen me: *Jij wil alles, hé?* Ja, ik wil het allemaal 'weten', de hele mik. *Dat kan wel...*, zei ze peinzend, ... *maar in ruil voor een paar kleinigheidjes, te weten: Ik wil, ik zal, ik moet, en Ik heb nodig. Bij inlevering dezes krijg jij alles wat je wenst, en wel op hetzelfde ogenblik.*

Néééé, hé... D'r ingetuind. Ik gaf dus toe, en daarom zit ik hier.

Voor een zaaltje mensen zitten is nooit zo mijn wens geweest. Ben er wel van gaan leren houden, iedere keer als ik jullie zie... Ik kon dit toen niet willen, omdat ik het niet eens kende. Je kunt alleen maar willen wat je kent.

Het is toch allemaal oude koek wat we willen.

Je bent jezelf nu eenmaal eeuwig aan het herhalen. Eén keertje wandelen terwijl je nog nooit gewandeld hebt en het bevalt... ben je vanaf die dag een fervente wandelaar. Eén keertje naar satsang, kan jou het schelen, en je vindt het nog fijn ook... de klos. Daar zit je dan, iedere keer weer... een beetje zitten smelten, zoals dat heet. Heb je braaf geleerd. Of vrijen, heb je het een keertje lekker gedaan, smaakt het naar meer, en nog meer, en weer, eigenlijk altijd weer.

Eigenlijk zou één keer zat moeten wezen.

Een boterham met kaas

De enige zinvolle herhaling is een boterham met kaas. Kijk, dát heb je nou iedere dag nodig. Iedere week naar satsang, voor de honderdste keer. En we zaten met zijn allen in een zaaltje... tja, is waar, maar zegt verder niet zo veel. Alleen als je hier zit alsof het voor het eerst is, is alles mogelijk. Meegenomen worden naar het meest onbegrijpelijke, absolute niveau, wat helemaal stil is, pijnloos diep en waar niets in te ervaren is en wat toch het fundament van alles is. De beweging van daar uit in de richting van processen, wezens, objecten, tot in het meest minutieus kleine detail. Een dingetje in een dingetje, een wereld in een wereld.

Het is maar net waar je interesse naar uitgaat. Die de werelden kan openen. Daarom zit jij hier en is je buurman aan het golfen, of auto's aan het jatten, afhankelijk van het soort buurtje waar je woont. De wereld van de autohandel. Is ook een wereld.

Is deze interesse er voor het Zelf dan is er meteen toewijding, energie om er voor te gaan, hindernissen op het pad te overwinnen. Er zullen er genoeg zijn die zullen zeggen: 'Waar ben jij helemaal mee bezig?' Moet ook. Een beetje tegenwerking kan geen kwaad. Word je sterk van. De een zal het afstoten, bij de ander zal het als magie werken.

Je moet ook niet zomaar iedereen mee gaan slepen, hoor. Als het hun interesse niet echt is... kan behoorlijk verkeerd uitpakken. Laat maar aan mij over. Ik ben de sleepboot wel. *Kom mee!, we gaan naar het paradijs!* Alle

bootjes in een rijtje vrolijk achter me aan zwierend... eenmaal midden op zee kap ik ineens alle lijnen los en spuit er in m'n eentje vantussen. *Is dit vrijheid of niet soms!*, roep ik nog over mijn schouder. *Kijk eens effe wat een ruimte!...* en zwaai ze goeiedag, de wind in mijn haren.

Alles is thee

De zoekmachine begint weer te ratelen, te Google-en. Een maniertje of strategietje om tot het Zelf te komen. Het is hier nu, maar morgen trap ik er weer in.

Klopt. Gaaf, hé?

Nee, ben ik helemaal niet blij mee.

Oogjes open, oogjes dicht. Zo gaat dat.

Ja. Maar gelukkig heb ik nu mantra's gevonden.

Ja, als je oogjes weer dicht zitten. Anders doe je dat niet, hé? Een maniertje om het Zelf te ontdekken, hmmm... Maar er is alleen maar het Zelf. Kijk, dit kopje kun je kwijtraken. Maar hoe kun je nu het Zelf kwijtraken?

Je hebt een theepot en een leeg kopje. Wat in de theepot zit is één. En giet je het in het kopje, dan heb je er twee.

Zo barst het van de thee. Eigenlijk is er alleen maar thee. Alles is thee.

Je roert met het lepeltje en al je zoekgedachten draaien in rondjes rond.

Waar je naar zoekt, daar zwem je in.

Hardnekkige gewoonte.

Sleur. Degene die het zoekt, is dat waar naar gezocht wordt. Maar eigenlijk zoeken we niet naar het Zelf, maar naar een ervaring. Een staat van zijn. En hopen ons dan zus of zo te voelen. Volgens ons voorkeurslijstje.

Vrijheid is weten dat er geen ego bestaat. Dan zou het niet meer dan een object zijn dat zo zijn ding doet, en niet bijster intelligent ook. Het doet alleen pijn omdat je denkt: 'Het ego, dat ben ik'. Raar soort toch... mensen.

Gaan we maar thee drinken?

Okay. Yogi-thee voor mij.



Je kapitaal

Alles wat er is, is opgetrokken uit deze sfeer. Deze sfeer is puur goddelijk. Iedere seconde, alles. Je kunt het Liefde noemen, of Ruimte. Dit ervaren is vrede, is vrijheid. Het is zelfs te ervaren in een blinde paniek. Hoe meer je het zult ervaren, hoe gebalanceerder je zult worden.

Alles begint en eindigt in Dit. Alles begint en eindigt als Dit. Het wordt nooit meer en nooit minder. Het vraagt nergens om, en het is constant beschikbaar.

Waar ik ook heen ga met mijn aandacht, ik vind Dat. Als ik de aandacht op de aandacht zelf richt, vind ik het zelfs. Ik kan niets anders vinden, het is overal en altijd. Dit is te ervaren in satsang. Satsang is afgestemd op Waarheid, één zijn met wat je Bent. Niet het gebabbel. Dat is onderricht. Hier in satsang word je er alleen maar ingeduwd, zodat je lichaamgeest er interesse in krijgt, opdat het je gaat bevallen. Dan zul je het overal gaan proeven. Heb je geen zin meer om je in allerlei bedenkzels te verliezen, maar wil je alleen Dit ervaren.

Als Dit je genoeg bevalt, gaat je aandacht er steeds meer heen. Je ontwikkelt er de smaak voor. Ook als er iets rampzaligs gebeurt in je leven voel je het er dwars doorheen, want je wordt geen kouwe kikker. Daar is het kalm en stil, totaal ontspannen en biedt alle ruimte aan de paniekvogel. Helemaal op zijn gemakje. Een wonder.

Dit is er nooit niet. Zolang je leeft kun je dit altijd ervaren. Als je privé-projecten belangrijker vindt dan Dit, dan is het moeilijker te ervaren. Moet je ook niet gaan mekkeren op het Zelf, God of op de goeroe.

Je hebt de mogelijkheid om dit als vertrekpunt te nemen in je leven, in plaats van als doel. Het is de basis: geluk, vrijheid, volledigheid, vervulling, liefde. Het is je kapitaal, geen doel op zich, niet iets wat je moet bemachtigen of beschermen, het is wat je Bent.

Je daar bewust van te zijn is je *job*.

Verlichting is nooit privé

Je kunt je opsluiten in je hoofd en je heel druk maken, dan zie je het niet, maar als je even je aandacht verplaatst naar wat er net naast je opvattingen ligt, dan is het er.

Als je ergens geen zin in hebt, grote weerstand voelt, moet je daar eens omheen voelen. Dan is onlust niet meer te vinden behalve in het denkfiguurtje, spartelend weigerend in een eindeloze oceaan van aanvaarding.

Gebruik je denken niet alleen voor ik-doeleinden. Gebruik het, door-drongen van Dat, om de geest, die eerst altijd slaaf was van het ego-gebeuren, op een heel andere manier naar zichzelf te laten kijken. Naar zijn ego-verhaaltjes. Ze rammelen aan alle kanten. En ze gaan ontmantelen.

Let er eens op als experiment. Waar gaat hij aan toegeven, aan het niet kloppende verhaaltje of aan Inzicht? Welke van de twee gaat winnen?

Niet dat jij dat doet, je Ziet het. Het zijn de effecten van het ontwaken. Je geest, je manier van redeneren verandert. Je gaat steeds meer proberen dienend te zijn aan Dat, in plaats van dienend aan het hebberige bangerikje. Die verdwijnt steeds verder naar de achtergrond.

Hoe meer jij gaat Zien, hoe meer er te zien is. Alles om je heen wordt ook opener, wordt ook duidelijker. Verlichting is nooit privé. Het betreft altijd alles, en iedereen. Iedere muur die jij omduwt in jouw geest is ook een bevrijding voor een ander. Prettig, vooral ook voor de christenen onder ons. Als je het niet voor je jezelf doet, doe het dan voor je naaste, uit naastenliefde.

Zowel de egoïsten als de nobelen van hart kunnen met Advaita goed uit de voeten.



Het is enkel denken


De aandacht, de energie is getraind om in het denkbeeldige te zitten. Alle macht is aan het denken geschonken. Maar het denken is slechts één van de mogelijkheden van het menselijke organisme. Een hulpprogrammaatje voor praktische zaken. Maar zeker niet bedoeld om vierentwintig uur per dag door te malen. Dan is het een ziekte.

Zo is een emotie een mogelijkheid om iets heel intens te ervaren, maar niet om zich op te fokken tot een gevaarlijk flitsende onweerswolk en zich te ontladen op omringende slachtoffers. Kun je maar beter uit de buurt blijven, voor je eigen gemoedsrust.

*Er is altijd Helderheid
af en toe een wolkje:
het denken.*

*Het bedachte mensje
een veegje in de
Werkelijkheid.*

Namaste



Naar de kleurendokter

Ik weet even geen stom woord uit te brengen. Ik zou eerst het Absolute moeten verlaten, om een oceaan van Gelukzaligheid zonder einders over te steken, een bergketen van Schoonheid te beklimmen, een onafzienbare savanne van Liefde en Helderheid over te trekken, om ergens helemaal aan het einde van de wereld pruttelend en spetterend een paar woorden op te kunnen hoesten.

En als je ze hoort, blijken ze ook nog helemaal nergens op te slaan.
Dit alles in één seconde, al het lijkt wel eonen te duren.

Is het de bedoeling dat wij deze hele terugweg maken?

Ligt eraan hoe ver je denkt van huis te zijn. Hoe verder hoe meer aanwijzingen je nodig hebt om terug te komen. Ik zeg je, je hebt helemaal geen aanwijzingen nodig, want je bent er al. Je bent al wat je Bent. Alles is al geregeld.

Maar aangezien sommigen dit niet willen geloven, zijn er handreikingen en richtingbordjes nodig. Voor nog grotere ongelovigen moet er een heel woud van richtingbordjes aangelegd worden. Niet dat dat erg is. Maar wat een werk.

Net of je iemand de weg vraagt en dan blijkt dat je al in die straat bent.

Zo is het. Dat is ontwaken. Je ontwaakt in het besef dat je altijd al ontwaakt was.

Sta je ook mooi voor paal.

Tamelijk genant, ja.

We hebben niet in de gaten dat we tot aan onze knieën in een rivier van Gelukzaligheid staan... nee, tot aan onze nek. Eigenlijk steekt alleen nog maar een heel klein stukje van ons hoofd boven water, en daar zitten we zielig in weggekropen als tijdens een watersnood.

Het loopt, zeg maar, zo onze mond in, we stikken er bijna in, maar wat doen we? We klimmen boven op het dak en roepen huilerig naar beneden: *Ja maarruh, ik voel het niet, ik begrijp het niet, help!...*

Eén van de meest verbazingwekkende ontdekkingen die een mens kan doen in zijn leven, is dat hij zonder enige inspanning, zo maar voor nop, gelukkig kan zijn. En niet zo'n beetje ook. Oorzaakloos geluk. Maar ja, dan moet hij ineens weer denken aan de klus die morgen staat te wachten, en foetsie is hij weer.

In plaats van: morgen zien we wel verder, met dezelfde Gelukzaligheid van nu. *No problem*. Maar nee, we schudden alle geluk van ons af als een hond net uit de regen, drogen het tot het laatste druppeltje af met de handdoek, en trekken ons egokloffie weer aan. Gaan we zitten piekeren hoe of dat toch moet met de klus morgen.

Zo zijn er vele wegen om ongelukkig te zijn. Vele wegen om te ontkennen. Vele wegen om de zon de rug toe te keren. Alle wegen zijn dwaalwegen. Er zijn geen wegen om vrij te worden. Er is geen enkele afstand tussen jou en geluk, behalve in gedachten. Je hoeft het alleen maar bewust te proeven.

Zo kun je dus altijd gelukkig zijn, als je het wilt. En als je het niet wilt, ook goed. Het *mòt* niet. Moet je ook niet gaan zeuren dat iemand anders je ongelukkig maakt. Die heeft er niks mee te maken.

In het begin lijken de aanrakingen van Gelukzaligheid maar kortstondig en een beetje iel, snel weer uit het oog verloren, maar als het diep doordringt, ontdek je dat het de grootste kracht is die er bestaat. En dat dat wat zulke macht leek te hebben, het zogenaamde ego, eigenlijk niets voorstelt.

Eenmaal in Gelukzaligheid gedompeld en er komt een gedachte langs zoemen... je merkt het niet eens op. Als je er alleen maar wat met je grote teen in roert: *Oéh ja, ik begin al een beetje geluk te voelen...* tja, schiet ook niet op. Je moet er wel helemaal in duiken, kopje onder. Erin verdwijnen.

Eerst denk je dat je een manneke op het strand bent, wat besluiteloos langs de golven heen en weer lopend. Deze moet goedbeschouwd het wijde sop in gepraat worden. Dit is de taak van de goeroe, eindeloos gesoebat. Tot hij er maar van lieverlee inspringt om er vanaf te zijn. Eindelijk in de oceaan gedoken roept hij: *Ja!, dus toch!*, en voelt dankbaarheid.

Het is alleen nog maar het ontwaken want binnen de korste keren ligt hij weer op het strand. Zonnesteek op te lopen.

Hij springt nu de oceaan in en uit, maar op een goeie dag draait het perspectief om. Eerst sprong hij er als een mensje in, *Halleluja!, weer een verlichtingservaring, ben ik goed bezig of niet soms?*, om er achter te komen dat het precies andersom is. Dat wat de oceaan in springt is niet hij. Hij is Dat waar in gesprongen wordt.

En er is ook helemaal niets te springen, dat is alleen maar vanuit het verkeerde perspectief gezien. Dat is Realisatie.

Een stilte valt, schaamrood kruipt over de wangen, en dan een bulderend gelach vanuit de onderbuik...

Yoga & Bhoga

Sommige dingen verdwijnen door een beetje helderheid en inzicht. Andere dingen moet je gewoon uitkuren, daar is niets aan te doen, al ben je nog zo helder.

Yoga is door inzicht, aandacht en concentratie, door één zijn, je moeilijkheden overkomen. Bhoga is gewoon het op de wereldse manier uitleven.

Verlangens net zo vaak herhalen tot je het beu bent.

Nisargadatta was wakker als maar kon zijn, maar van die peuk kwam hij niet af. Pas toen zijn keelkanker al lang niet meer te genezen was, en de mensen tegen hem zeiden dat het misschien toch verstandig zou zijn om met roken te stoppen, zei hij: vooruit dan maar, omdat jullie zo aandringen.

Hij wist ook wel dat roken slecht was, maar het zat er gewoon ingebakken. Ik herken dat wel, kan zelf ook niet zonder m'n saffie. Voel me heel één met Nisargadatta.

Vrijheid of freak out

Wat is grondig zelfonderzoek eigenlijk?

Je weet niet wat *grondig* is? Wel, daar heb je zoal: afraffelen, je wat wazig afvragen tussen twee jointjes door: *jémigdepémig, wie is deze vogel nou echt helemaal in de spiegel?, mozeskriebel...* en dan is er ook nog lamlendig. Om er een paar te noemen. Moet ik nog doorgaan? Deze dus allemaal niet.

Grondig is niet aflatend, zo diep er in doordringen tot het glashelder is, onwankelbaar duidelijk. Als een wetenschapper die een formule zoekt, eerst met zijn denken, dan met zijn hele wezen. Eén bundel van gerichte aandacht. Wie ben ik? En bestaat dat ego eigenlijk wel helemaal?

Op het moment dat je er een spotlicht opzet, is hij verdwenen. Als hij half in de schemer blijft, denk je dat er echt iets is, als een spook. Als je er geen echte aandacht aan geeft, is het net alsof er een ego is en dat jij dat bent. Op het moment dat jij echt gaat kijken, onderzoeken: wat is dat ego nou eigenlijk?, laat je eens zien dan, kom eens hier, *poes poes...* niets meer te vinden. Niemand aangetroffen.

Al die egootjes zien die steeds in een andere vorm komen en weer verdwijnen. Hoe kun je iets zijn wat iedere keer in een andere gedaante voor je neus opduikt, praatjes verkoopt als: *Je moet nu even zus zijn, en nu weer zo, je zou dit moeten doen, en nu dat...* en vervolgens weer de benen neemt?

Richt je aandacht op waar de aandacht zelf vandaan komt, niet waar hij heen wil. Waar gaat je aandacht heen? Gedachten, gevoelens, lichaam, wereld, concepten. Altijd wég bij wat je Bent. Raakt in de war en gaat een eind verderop zoeken wat je bent.

Op het moment dat de aandacht op zijn plek is, is geluk al een gegeven. Dan voel je weer dat hij er bij weg wil, komt er weer een idee, een redenering, er vandaan. Voel dan goed wat er gebeurt. Hoe verder het er bij vandaan fladdert, hoe ellendiger je je gaat voelen, hoe neurotischer je je gaat gedragen.

De geest is nu eenmaal geprogrammeerd om naar buiten gericht te zijn en we moeten de geest naar binnen krijgen en hem daar op zijn plek zien te houden. Als we dit willen tenminste. Het *mòt* niet. Realisatie. Vrijheid.

Het is niet het product van een redenering. Vrijheid. Dus je kunt denken wat je wil, maar het zal je niets opleveren.

Vrijheid is ook niet het product van een gevoel. Voel wat je leuk vindt, maar het zal je niet vrij maken.

Vrijheid is ook niet een product van het lichaam, dus doe lichaamswerk zoveel je wil, *freak out!*, maar het zal je geen vrijheid schenken.

Vrijheid is wat je Bent. Het is niet iets wat je kunt doen of maken. Vrijheid is iets waar je bij vandaan loopt, niet iets wat je elders kunt vinden.

Vrijheid is geen doel, maar een feit. Niet iets van straks, maar van nu. Je bent nu al het Zelf, en het Zelf is volkomen vrij. Er kan geen centimeter satori meer bij.

Als je verliefd bent, is je geliefde de enige waar je aan denkt. Al staat je huis in lichterlaaie, je denkt alleen maar aan degene waar je op verliefd bent, terwijl je emmertjes water naar binnen gooit.

Het is gewoon dat je nog niet genoeg verliefd bent op de Waarheid, op wat je wezenlijk Bent. Word verliefd. Niet op iets buiten je, maar op je Zelf. Op Dat wat maakt dat je überhaupt leeft. Dat alles leeft. Dat overall danst en spettert.

Omdat we het zo makkelijk vergeten, manifesteert het zich in dat wat we goeroe noemen, dat spiegeltje. Ter herinnering aan Jou.

Heb ik weer

Ik hoor wel eens zeggen: *Mensen accepteren niet zoals ik ben*. O, jij wel dan? Anderen zijn alleen maar het symptoom van je niet Zelf-accepteren.

Of: *Ik hou niet genoeg van mezelf*. Nee, vind je het gek.

Maar als je in liefde bent, zie je iemand als een prachtig iets. Als iemand met zichzelf overhoop ligt, zien ze hun eigen schoonheid niet. Er is alleen een hoop stof, vuil in de lucht, en als het even stil wordt, bezinkt het weer. Komt er liefde los. Alles houdt van zichzelf. Gaan ze zichzelf een beetje zien, zoals jij ze al had gezien. Stroomt het weer, simpel door te zien wat ze Zijn.

Schoonheid vermeerderd zich als het gezien, geproefd wordt. Net als Liefde. Net zo met haat. Richt je beter op de liefde en je wordt liefde, je zendt liefde uit. Het gaat zich om je heen manifesteren.

Dus, als je een beetje liefdevolle, harmonieuze, *geen gedoe*-omgeving wil hebben... zorg dan dat je als de sodemieter gerealiseerd raakt.

Ik hoor ze wel eens denken: *Ik denk dat ik moet veranderen*. Hij of zij volgt het *Vijf stappen-plan van persoonlijke groei*, trekt een spirituele soepjurk aan, kralenkettingje om... Maar in wezen is dit opgelegde veranderen gewelddadigheid. Het is onnatuurlijk. Niet als het groeien van een bloem. Die vraagt zich toch ook niet halverwege af... *Dit lijkt helemaal nergens op. Ik ben een mislukte bloem*. Dat knopje is gewoon aan het openbloeien. Perfect op dat moment.

O, *had ik maar dertien blaadjes in plaats van elf. Waarom toch altijd geel? Heb ik weer*. Enfin, naar de kleurendokter. Jeugdtrauma verwerken bij de plantepsycholoog, toen hij een knolletje was. We beginnen allemaal als knolletje, dat weet ik wel, maar het gaat om verandering van binnenuit. De bereidheid te transformeren, je mee te laten nemen door iets. Overgave.

Dit ervaren geeft je vertrouwen. Hoe zou je het niet kunnen vertrouwen? Dit wil niets van je. Het wijst niets in je af. Laat je helemaal zijn zoals je bent.

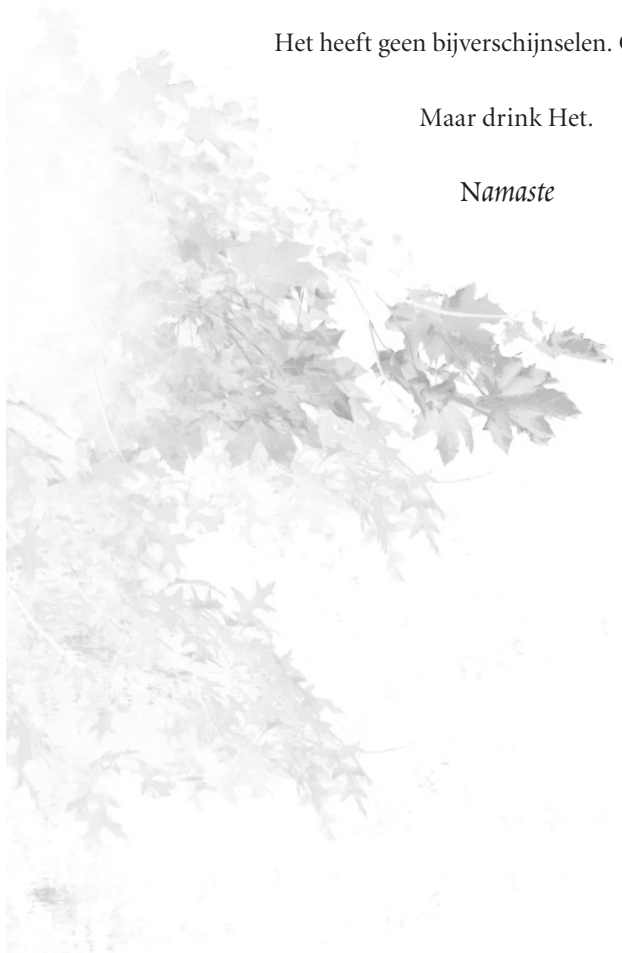
Naar de kleurendokter

Drink het.

Het heeft geen bijverschijnselen. Geen kater.

Maar drink Het.

Namaste





Als je lijdt aan de ik-ziekte heb je een medicijn nodig. Het ene medicijn heet overgave, doe niets en God regelt de rest. Het andere is voor de wat actievere types: werk je kapot, iedere seconde. Wie ben ik? Zelfonderzoek en aan de slag.

In het denken is dit een onmogelijk probleem, voor de Werkelijkheid helemaal niet. Het is allebei waar of allebei niet waar. Het is allebei een medicijn. Ze zijn alleen maar allebei waar vanuit het gezichtspunt dat er iets moet gebeuren.

Vanuit het gezichtspunt van het Werkelijke, namelijk dat er helemaal niets moet gebeuren, zijn ze allebei onwaar.

Het is hetzelfde dilemma als: wie zoekt naar het Zelf zal het niet vinden, maar wie niet zoekt ook niet. Waar het om gaat is dat de zoektocht stopt. Inderdaad, maar dan moet je wel eerst gezocht hebben, anders gaat die

vlieger niet op. Want je hebt er van die slimmeriken bij die zeggen: ik zoek niet, want ik ben het al. En vervolgens rennen ze tachtig jaar als een super-ego op pootjes rond. Tjá... kan.

Ik weet dat zoeken waanzin is, omdat ik zelf me kapot heb gezocht, en dat vervolgens met een harde, finale dreun kon laten vallen. Of Hansje dat nu deed of het Goddelijke...

Ik heb overal en nergens gezocht en daarom weet ik: overal en nergens is het niet te vinden. Ik had op maar één plek niet gezocht: *hier (wijst naar hartstreek)*.

Lezen of leven

Vroeger las ik om te consumeren. Ik vrat me door boeken heen. Iedere keer met de gedachte dat in het volgende boek wel zou staan wat ik zocht. Maar het stond er niet. Het was enkel onrust. Ik kon nog niet eens een fatsoenlijke vraag formuleren, maar een antwoord moest ik wel hebben.

Als je de Werkelijkheid ervaart komt er geen vraag op, laat staan een spirituele vraag. Een nuttige vraag zou hooguit kunnen zijn: waar is de pindaakaas nu weer?, *hela!*, met nootjes...

Toen vond de herkenning plaats en viel ik in de Werkelijkheid, om tot de ontdekking te komen dat ik die Werkelijkheid zelf was. Toen werd het lezen meteen anders. Of er was geen behoefte meer, óf ik las alsof ik in de spiegel keek. Een en al herkenning, je doet het boek open en het is... *yes, yes, yes* en dan genoeg weer. Twee, drie alineas... zat. In plaats van een hele koffer vol boeken door te ploegen.

Het is handiger de Werkelijkheid gewoon te leven, en van daar uit te vertellen. Als het dan overeenstemt met één of andere leer... das dan mooi meegenomen.

Ramana realiseerde de Werkelijkheid, vervolgens kwamen er allemaal types naar hem toe en lieten hem allerlei Advaita-geschriften lezen. En hij zei: 'Ja, het stemt overeen met wat ik Gezien heb'.

In het klein voltrok zich bij mij niets anders, toen ik Nisargadatta in

handen kreeg, dacht ik alleen maar: Ja, zo is het. Dat had ik nog nergens gelezen. Totale herkenning. Zo is het. Dit ken ik. Dit is de Werkelijkheid.

De Werkelijkheid is niet te verklaren. Ik kan wel proberen er iedere keer een nieuwe lofzang op te maken.

En dat zal ik ook doen. Tot ik er bij neer val.

Koudwatervrees

Als ik tegenwoordig wandel in een bos, kijk ik heel anders. Ik zie meer de schoonheid er van, in plaats van: Interessante geologische formaties, of: Hoeveel kuub hout zou dit opleveren?

Ja, en dan nog al die vervelende beestjes die de boel aanvreten en zo. Kennis kan heel praktisch zijn, maar je betaalt wel een prijs. Met open ogen, open hart kijken, óf met het verstand, vol kennis, die alles meteen tot nut en noodzaak terugbrengt, en het zo allemaal heel lelijk maakt.

Vol met Advaita-kennis kun je het Zelf ook niet zien. Als je ogen dicht zitten met kennis, je hart verstopt, en echt luisteren ook niet meer lukt, kan het een behoorlijk nadeel zijn. Terwijl toch iedere Jandoedel het kan realiseren. Op z'n boerenfluitjes.

Zit je daar tussen torenhoge stapels boeken en de samenvatting er van is: *Ik weet niets*. De uitkomst van twee meter Advaita: *Ik weet niets*. Notabene.

Je bovenkamer is te volgepakt. Die hele Winkel van Sinkel moet je het raam uit mieteren. In plaats van een boekenwand kun je gewoon een lijstje op de muur timmeren met de spreuk: 'Ik weet niets'. Of: 'Mijn boekenkast'.

Of het Zelf komt langs: *Kijk, voel, ervaar...* en haalt ondertussen al die verzamelde rommel uit je kamer. Om hooguit twee dingen te laten staan: een ding voor praktische zaken, en een fout ding om als contrast te dienen. Waarna jij meteen weer begint alles terug te zetten, maar wel steeds iets minder.

Of ik kom langs. Ontruiming is geboden. Je huis zit vol als een kraakpand

vol krakers, vol egootjes brutaal als de beul, met hanekammen, scherpe puntnoppen. En ik ben de M.E. Ik mep al die punks er een voor een met de wapenstok uit...*ha ha...* Waarna het pand weer gegarandeerd kraakhelder achterblijft, om op te kunnen gaan in de kraakheldere Leegte, de Eenheid. Tja... de Mobiele Eénheid, hé.

Woordjes in de goede volgorde zetten. Als ventje, twee turfen hoog, was ik daar al goed in.

Zoeken is een vorm van angst. Angst voor de leegte. In plaats van de leegte te ervaren, aangezien het de bron is van geluk, vluchten we er iedere keer voor. Het is gewoon koudwatervrees, je moet gewoon even doorkomen, er in zakken, en dan... *áh, is dit heerlijk.*

Toen keerde het zich om bij mij, tot dan toe was kennis alleen maar een hindernis, maar nu was het een zegen, ik kon het gebruiken om uitdrukking te geven aan Liefde en Waarheid.

Als een mens zichZelf vergeten is, is kennis alleen maar een hindernis.

Als een mens zichZelf gevonden heeft, is kennis een stuk gereedschap.

Woorden zijn er alleen als Dit niet wordt ervaren.

Het is het Woordenloze. Met of zonder lichaam, je bent altijd Dit. Dit wat geen naam heeft, en eigenlijk alles is. Wat ieders ervaring is, alleen letten we er niet op. Het is de grondstof van alles.

Nee, ik weet niet wat het is, maar het is zo vertrouwd dat ik zeg: Ik ben Dit.

Ik weet niets. Het heeft geen naam. Kennis heeft er geen betrekking op.

Ik weet niet wie deze *ik* is, noch wat er ervaren wordt. Alleen dat er ervaren wordt.

Ik weet er helemaal niets van... *but I love it.*



Als ik hier ben, kan ik het weer. Het Zelf herinneren.

Dat is al heel wat. Vijf komma acht miljard mensen herinneren het zich nooit, zelfs niet op donderdagavond. De planning voor de gemiddelde zoe-ker is dat als je twee uur per week realiseert wat je Bent... even rekenen... het acht en dertig en een half leven duurt voordat het permanent is, dus dat schiet lekker op. Je hebt er bijna een miljoen gehad... je bent er bijna. Ga zo door. Zet em op!

Misschien moet je wel twee keer per week naar satsang gaan, dan halveer je het. Of een weekendje Horizon... *zoeffff*, gelijk weer een leven er af, *hatsiki-dee*, scheelt effe, *ha ha...*

Het energiesysteem & misselijke types

Ik denk aan iemand en kan vervolgens heel misselijk worden.

Het is gewoon het zich ontvouwen van je gevoeligheid, deze moet afgestemd worden. Laat het proces het proces. Het regelt zich vanzelf.

Sommige energieën zijn gewoon te grof. Als je energiesysteem zo wakker, zo sensitief is geworden, en er komt iets binnen wat er niet thuis hoort, glijdt het er gewoon aan de buitenkant af, in plaats van dat het de hele boel overhoop haalt en er dan weer uitgewerkt moet worden.

Waar je mee omgaat raak je mee besmet, een oud gezegde. *Bad company*. Mensen met constant negatieve oordelen om je heen... ga je ook zo'n zeikerd worden. Zo werkt dat nu eenmaal op energieniveau.

Stem je je af op Ramana, dan ga je steeds meer op hem lijken. Niet letterlijk, maar je energiesysteem wordt steeds zuiverder. Een ervaring van schoonheid heeft nu eenmaal een totaal ander effect dan getuige zijn van een knokpartij. De energie bij de slager is anders dan hier.

Naarmate je systeem zich ontwikkelt, wordt je steeds gevoeliger voor de verschillende energieën. Dingen die je vroeger wel kon verdragen kun je nu niet meer verdragen. Heel veel dingen die we op deze planeet voor normaal

houden, zijn helemaal niet zo normaal. Het is maar een subhumaan gebeuren.

Ik zat laatst in de file en kreeg het aan de stok met een vrachtwagenchauffeur. Die schoot niet erg op en ik hard toeteren, gebaren, hij terug gebaren. Toen gebeurde er iets vreemds, voor mij althans, als Haagse Henkie. Ik had m'n raampje al open gedraaid om omhoog naar hem te schreeuwen: Kom is effe naar buiten! Kom is effe prátén!... maar ik kon het niet. Ik stond daar maar met een mond vol tanden... het lukte me niet meer.

Nee, anders was je die wel kwijt geweest. Je begint een beetje *in tune* te komen. Dus ga je ook andere responsen geven op situaties.

Alles waar je aan denkt, waar je mee knokt, waar je van houdt, bepaalt continue hoe de energiehuishouding werkt. Alleen al vanuit dit oogpunt is het maar het beste om de aandacht op het Zelf gericht te houden. Het meest pure wat er bestaat.

De mind kent geen verschil tussen een concreet iets en een concept er van. Als je iemand mee neemt in een visualisatie, een wandeling in een bos bijvoorbeeld, heeft dat een harmonieus effect op het systeem. Als je dezelfde persoon vervolgens van het bos naar een slagveld leidt, reageert het systeem daar weer negatief op. Er is noch een bos noch een slagveld, hij zit gewoon op een stoel thuis, maar het systeem reageert onmiddellijk, op een heel ontvankelijke wijze.

Je ziet dat ook bij mensen die in het verleden blijven hangen, mensen die eigenlijk niet zo veel zin hebben om te veranderen. Je huidige energievorm en die van tien jaar geleden verhouden zich niet. Het verstoort het.

Mensen die in het *nu* zijn, zijn gewoon gelukkig met hoe het op dat moment is. Wel open voor wat er komen zal, en bewust van wat er allemaal geweest is, maar ze zijn daartussen niet heen en weer aan het pendelen en het energiesysteem zo constant aan het vervormen.



Leven & leren

Een probleem kan zijn, voor leden van een genootschap als dit, zo'n *van los zand aan elkaar*-genootschap, dat er niets moet. Als je lid bent van een politieke vereniging of een gestructureerde religie, word je voorgekauwd hoe je moet zijn, wat je moet doen, denken, wat wel en niet mag. Dat is in Advaita nu eenmaal niet zo.

Wel prettig, denkt het ego aanvankelijk, kan ik lekker mijn eigen gang gaan. Maar van binnen gaat er toch al snel iets knagen. De uitdaging waar je als mens voor gesteld staat, is om volledig authentiek te zijn, zonder concrete richtlijnen.

Je moet het allemaal zelf uitzoeken, zonder je te vervreemden van de samenleving, door er gewoon deel van te zijn en tegelijkertijd niet met de kudde mee te hollen. Meehollen kun je doen als je een comfortabel leven wil, maar dat kun je niet, want je bent behept met het Advaita-virus.

Je kunt Advaitaboekjes lezen, maar daar staan geen richtlijnen in. Er staat van alles in, maar niet iets waar je wat aan hebt. Dat is tegelijkertijd ook de schoonheid er van. Het wordt helemaal in jouw hart teruggeplaatst. Jij bent zelf het Licht, de Liefde, de Wijsheid.

Zélf kijken, zelf voelen, zelf nadenken desnoods. Nergens voor weglopen en nergens achteraan rennen. Dat zijn hooguit de richtlijnen die je krijgt.

Je zult fouten maken, kan niet anders. Soms loop je ergens voor weg en dan bleek het juist wel belangrijk te zijn. Eigen ervaring, eigen inzicht is altijd het hoogste.

Je kunt ook niet je eigen boekje met richtlijnen gaan opstellen. Op hetzelfde moment dat je dat doet werkt het al niet meer. Je kunt drie keer op een bepaalde manier reageren en dat ging wel lekker zo, *die houden we d'r in*, maar bij de vierde keer lig je languit op je snufferd. Loop je met een bloedneus rond. *Maar ik deed toch hetzelfde...* Tja, maar dat was wel een ander situatie, sukkel.

Mijn inzicht kan jullie hooguit inspireren, maar ik kan mijn inzicht niet aan jullie geven. Ik kan helpen het een beetje aan te wakkeren. De energie die hier ontstaat kan wat doen. Maar jij moet het in concreto verwezenlijken in je eigen leven en dat zal anders zijn dan hoe het verwezenlijkt wordt in

mijn leven of in Nisargadatta's leven of Pietje Puk's leven.

Daarom is het één en tegelijkertijd uniek. Zijn ze ook zo verschillend, de zogenaamde gerealiseerden. Zet er honderd op een rij en het zijn honderd verschillende types. En ze hebben waarschijnlijk binnen een half uur ruzie... *ha ha...* Net gewone mensen, al maken ze misschien ruzie over andere dingen.

Leven en leren is één. Je wordt *doelloos* in de goede zin van het woord. Een vertaling van het begrip *vrij*. In het begin van het proces is het van groot belang dat er een eenduidig doel is: Ik wil leren wat ik Ben. Niet in je hoofd, of met een boek in je handen, maar in concreto, in interactie.

You got to make it dance

Dance!

Namaste





Het Zelf werkt nooit

Als je stil bent, blijkt je *bliss* te zijn.

Wat in eerste instantie neutraal, niets, leeg lijkt, blijkt *bliss* te zijn. Alleen er met likkepot wat inroerend zal het leeg voelen, maar doorvoelend, doorproevend, er helemaal in onderdompelend, blijkt het Liefde, Vreugde, Helderheid te zijn.

De trekkracht van het ego wordt steeds minder, net een elastiekje dat steeds wordt uitgerekt, dan is het alleen nog maar een lusje in de ruimte, een transparant ego. Het ego, bevreesd voor Realisatie, zijn vernietiging, hoeft eigenlijk niet bang te zijn. De grove egostructuur in harde lijnen opgezet, wordt meer als een aquarel met zachte diffuse streken, net genoeg waarneembaar. Een transparant ego, net voldoende om een noodzakelijke handeling te verrichten. Getransformeerd van eisen tot wensen.

Over darshan & bijnadood-ervaringen

Kun je iets vertellen over de energie die je hier overdraagt? Als ik hier weer eens ben geweest, loop ik nog een dag of drie door te stuiteren. Waar komt die eigenlijk vandaan, wat is het, wat doet het?

Nu ja, je zou kunnen zeggen dat het de actieve kant van het Zelf is. Gewoon pure shakti, Liefde.

Ik vraag dat, omdat ik deze energie of dit gevoel herken. Ik heb een jaar geleden een bijna dood~ervaring gehad na een motorongeluk, en op het moment dat ik doorkreeg dat ik het niet ging halen, kwam ik precies ditzelfde tegen...

Yes, bliss! Wow!

Ik zag ineens in dat het allemaal niets was, niets wat ik ging verliezen. Ik heb zelfs nog de chirurg moeten geruststellen. Ze baalden dat ze me moesten laten gaan, maar voor mij was het om het even, appeltje eitje.

Als ik hier op satsang geweest ben, en daarom word ik hier iedere keer als een magneet naar toetrokken, krijg ik precies datzelfde gevoel. Uit welk vaatje tap jij dat eigenlijk?

Zo lijkt het. Dat het van mij naar jou stroomt. Het is de energetische kant van satsang. Naast de uiteenzetting gaat het vooral om de energie. Deze roept dit in je wakker, net zo lang tot het permanent is. Hoe ontvankelijker, leger je wordt, hoe makkelijker het binnenstroomt. Hoe makkelijker het ook blijft en zijn werk kan doen.

Nu zendt iedereen energie uit, zoals je weet. Als je bij je depressieve tante op bezoek bent, slenter je ook tamelijk levensmoe weer naar huis. En waar vrijheid is, drukt vrijheid zich uit. Op het gemanifesteerde niveau drukt het zich uit als deze energie, maar het is niet zo dat ik dat doe. Het is eerder zo het dat het iets is wat ik Ben. Maar jij Bent dat ook.

Zo werkt het op je in, net zo lang tot Realisatie plaatsvindt. Deze kracht is de essentie van jeZelf, en gaat vervolgens zijn werk doen, afhankelijk van

wat de levensbestemming is van de lichaam-geest. Als het de bedoeling is dat het in het openbaar gebracht moet worden, zal het sterk zijn. Komen er gelijk allemaal mensen op af als bijen op een bloem. Als het de bedoeling is dat hij gewoon enkel maar gelukkig moet zijn, dan blijft het daar een beetje in de buurt hangen, aan de zelfkant van de Zelfkant, zeg maar. Althans, vanuit het relatieve niveau bekeken. In de droom zijn er vele bedoelingen.

Het is de bizarre en schitterende ontdekking: *ik besta niet*, en met deze ontdekking begon ik nut te krijgen in de wereld.

Ik heb dit drie keer op aangrijpende momenten in mijn leven meegemaakt, toen iemand dood ging, toen mijn kind geboren werd, en toen ik dacht dat ik zelf dood ging. Het is allemaal weer verdwenen en nu, páts... hier is het weer, meteen.

De romantici onder ons noemen het Genade. Het kan zo uit de hemel komen vallen, en op dit moment komt het ook uit de hemel vallen, alleen lijkt het hier vanuit mij vandaan te komen. Het is de kracht van het Zelf. De kracht van het Zelf is Genade. Het is er altijd, alleen we merken dat niet altijd op.

Dit is God's lokkertje, hè... Smaakt toch naar meer. Het kan vormloos gebeuren op momenten zoals je beschrijft, maar het kan ook een voertuig kiezen waar het vanuit gaat. In India zegt men wel dat de goeroe God's Genade is. In India is God, het Zelf, en de goeroe één. Dat is ook zo, ik zeg dat alleen liever niet zo graag... kan een bepaald soort denkbeelden oproepen...

Het maakte me ook bang, bang voor controleverlies.

Dit soort dingen kunnen ernstige gevolgen hebben als er geen spiritueel kader is. Ik heb in mijn tienertijd ook een aantal ervaringen gehad en die hebben me niet erg geholpen, omdat niemand er ook maar iets over kon vertellen. Dan slaat het naar binnen, ga je denken dat je getikt bent. Wat juist niet het geval is, want je begon net een beetje tot je Zelf te komen.

Ik heb zelfs een psycholoog gezocht, maar die kon niets met me. Tot ik inzag dat het angst was voor een vermeend controleverlies.

Gelukkig niet naar de psychiater. Twee witte jassen, spuit, busje en de deuren voor immer op slot. *Vermeende controle*, precies. Controle hebben we nooit gehad over niets. De angst kwijt te raken wat je nooit gehad hebt.

Deze twee niveaus lopen vaak verwarrend door elkaar heen.

Satsang biedt zowel de stilte, oftewel de energie, als de uiteenzetting om te voorkomen dat deze dingen door elkaar lopen en de geest van slag raakt. Het komt maar zelden voor dat ontwaken direct alle neigingen van de geest uitschakelt, die hollen gewoon nog een tijdje door. Wees jeZelf en laat de controlefreak zijn trip. Hij is enkel maar een van je valse ikjes.

Radicaal gelukkig

De darshan, ik weet niet wat het is, maar het is iedere keer geweldig.

Kun je nagaan, dit is nog maar de uiterlijke ervaringskant van het Zelf. Wat zal er gebeuren als je er helemaal induikt?

Bij mij werkt het en dan wordt het bij jou ook wakker. Van twee kanten het Zelf, en dan jij er klem tussen in. Het Onbenoembare, al zijn er tradities waarin deze ervaring heel simpel *God* genoemd wordt. *Ik heb God gevoeld*, en dat is ook zo, en het verandert hun leven. Godbetert, hoe zou het anders kunnen.

Het enige wat we moeten doen is *beschikbaar zijn*, en verder niets. Eigenlijk is dat al te veel gezegd, maar de geest wil nu eenmaal gezegd krijgen wat hij precies moet doen. Okay dan: wees beschikbaar. Het is zowel een loze als een allesomvattende term. Het betekent alles laten vallen. Bijvoorbeeld het idee: oppassen niet verslaafd te raken aan de energie van darshan, of afhankelijk te raken van de grote boze goeroe.

Niet eens zo'n vreemde gedachte.

Deze onuitsprekelijke Gelukzaligheid... dit samenZijn, geweldig, ja... Retraitegangers vertrouwen me wel eens toe: *Ik heb me maar twee of drie keer in mijn leven echt gelukkig gevoeld, en hier... al maak je dit maar eens in je leven mee dan is dat al de moeite waard...* Goeie grutjes, maar ik heb dit om de haverklap. Heb ik het toch helemaal niet zo gek getroffen in mijn leven...

Onze geest heeft de neiging om het accent op het negatieve te leggen. En verdoezelt tegelijkertijd de Zegening die er altijd is. Te over.

Laat het toe!, in godsnaam laat toe!...

Zo, dat moest er effe uit, zeg.

Er is ook weer een angst om je te veel over te geven en dan liever maar weer weg te lopen.

Je went aan geluk door het te Zijn. In het begin vindt het systeem het na vijf minuten wel welletjes... en nou weer snel een stel zorgen, daar kunnen we niet aan beginnen. Maar na een tijdje loop je de hele dag met een grijs op je smoeltje rond.

Voor *gelukkig zijn* moet je iets gedaan hebben, denk je. Als beloning mag je vijf minuten even gelukkig zijn, en dan moet je weer snel aan het lijden, ploeteren, sappelen. Terwijl Dit gewoon ieder moment gratis tot je beschikking staat. En het wordt niet minder als je daar uit put, nee het wordt alleen maar meer. *Is dit eigenlijk wel economisch verantwoord? Ennuh... als ik gelukkig en vrij ben, kan ik mijn werk nog wel doen?, verlies ik niet mijn interesse in allerlei belangrijke dingen die ik begonnen ben om ooit gelukkig te worden?* Dit soort plaatjes zie je direct en je lacht er dwars doorheen.

Radicaal gelukkig. Er zijn echt geen redenen nodig om gelukkig te zijn, wel om ongelukkig te zijn, allerlei ingewikkelde bouwwerkjes. Zonder iets te doen, redeloos vrij en gelukkig zijn... het komt vanzelf, groeit en groeit, en alles wordt helder en liefdevol.



Wie wil er nou werken?

Op mijn werk vind ik het zo lastig om in mijn energie te blijven. Ik moet vaak dingen doen die zo veel weerstand oproepen en zo lastig zijn. Wat moet ik doen?

Het ego wil het gewoon altijd makkelijk hebben, maar waar het over gaat is dat je ontdekt wat je Bent en voor de rest gewoon doen wat je moet doen. Maak je niet te sappel.

Op het niveau van werk is zo'n beetje, met een ruime marge, 95% van wat er gedaan wordt niet meer dan een hoop lucht verplaatsen, zeker hier in het westen. Iemand die een stoel maakt of klompen, het betere handwerk, of piepers verbouw á lá..., Maar al dat vergadergeklets, papiergeschuif en computerwerk... gebakken lucht is het gewoon.

Ja, maar ik moet dat wel allemaal doen.

Ik begrijp het wel, maar het heeft niets met Zelfrealisatie te maken. Zelfrealisatie kan in zo'n geval leiden tot twee conclusies: *Ik doe dit niet*, klaar, en neem de consequenties, of: *Ik doe dit wel*, klaar en ik neem de consequenties. Veel verschil is er niet. Want het Zelf werkt nooit.

Zoek eerst uit wat je Bent en kijk daarna maar eens naar dat werk. Het regelt zichzelf. Wat je moet doen, moet je toch doen. Zo goed als je kunt. En dat is meteen de mooiste manier om God te dienen.

Gewoon je taak volbrengen, en als dat iets is wat je niet leuk vindt, breekt het mooi je eigendunk af. Twee vliegen in een klap. Anders is het alleen maar van dat *New Age*-erige gezeur van: *Ik moet iets vinden wat bij me past*. Schei toch uit. Niemand wil werken. Zo is het toch zekers.

Wie wil er nou werken?

Dus gewoon maar daar zijn en de zaak met rust laten.

Ja, doe dat dan. Wees gewoon spontaan. Klaar, punt. Het begint bij jou en het eindigt bij jou. Je laat al je energie weglopen in al dat gedoe.

Er zijn al zoveel *jobhoppers*. Eerst is het tof, leuke toko, nieuwe collega's

en zo, maar na een jaartje al gauw... *blééecchhh*. Wéér een ander baantje zoeken, een jaar later weer... één grote lijdensweg, in plaats van gewoon zelfonderzoek. Maak dat tot prioriteit en doe gewoon dat klotebaantje. Het is in ieder geval kassa.

Dat hele werk heeft betrekking op de droomwereld en daar klopt zowiezo geen ene moer van. Maak het een instrument van Bewustwording.

Ja, maar ik kan op mijn werk helemaal niet mezelf zijn.

Wat is dat, *jezelf zijn*? Op het werk betekent dat meestal dat het precies gaat zoals *jij* het wil, en dat is iets anders als je taak vervullen. Je taak vervullen is: het pakket wat 's morgens wacht om aan het einde van de dag klaar te zijn. Dat doe je gewoon, zinvol of niet. En het meeste werk is niet zo ingewikkeld dat je niet onderwijl stiekem aan het Zelf kunt denken. Dat gaat best heel goed.

Laten we anders Advaita-werkkampen gaan oprichten. Stenen stapelen, en de volgende dag afbreken om iets verderop weer op te stapelen. De dag daarop, weer afbreken en weer ergens anders opstapelen, enzovoorts.

Formulieren invullen, de hele dag, dan uitprinten om ze allemaal weer kapot te scheuren. De volgende dag weer, net zo lang tot het *blissvol* gebeurt. En dan weer stenen stapelen. Wel, zo gaat jouw werk op dit moment.

Tot zover het onderwerp *werk*. Voor zover 'spirituele mensen' werken natuurlijk...

Ik zat in Londen in de metro en zag zoveel gesloten, afstandelijke mensen, boos of verdrietig, dat het me zeer deed. In iedereen zit het goddelijke maar het was onbereikbaar in hen, het raakte me erg.

Het doet het menselijke hart zeer, niet het Zelf. Jij waarin dit ontwaken is, ziet al deze versluierungen en dat doet zeer, ja. Je bent iemand waarin het goddelijke zich toont, en ziet een ander mens waarin dat niet het geval is... *auw*. Wel vanuit Liefde, maar nog steeds vanuit een individueel gezichtspunt.

Mij lopen ook regelmatig de tranen over mijn wangen, ofwel van geluk

ofwel om al het lijden dat er is. Maar daar is wel een minimale identificatie voor nodig met deze lichaam-geest. De definitie: ik ben een mens.

Als het hart aan het ontwaken is, is het raakbaar door hele subtiele dingen. Maar hoe ruim en liefdevol ook, zelfs dit is nog deel van het menselijk drama. Wat jij wezenlijk Bent is zelfs daar vrij van, maar als mens moet je deze dingen helaas voelen.

Tich Nath Han maakt zich sterk voor de vrede, terwijl hij, zo verlicht als hij is, ook in z'n uppie op een bergtop had kunnen zitten, *Doei allemaal* naar beneden wuivend. Maar zijn menselijke hart besliste anders.

Je schrikt je tot ik

Het is net of ik nu pas de impact van geboren worden onder ogen kan zien.

Geboren worden is geen pretje. Ik bedoel, vanuit het warme duister ondersteboven gehouden worden onder een TL-bak, een tik op de billen om al brullend van het huilen voor het eerst te ademen... erg wetenschappelijk meegeleefd... op een koude schaal gelegd om gewogen te worden... nou, echt belangrijk. Is het gezond?, en Waarom heeft iemand het geboren laten worden?, zou ik eerder willen weten.

Door te schrikken worden we ons pijnlijk bewust van ons zelf als lichaam-geest. Ik zie bij meer 'ontwakende mensen' dat er een regressie optreedt naar deze onverwerkte knooppunten, om doorstraald te worden en vrij te krijgen. De energetische pijn er van te doorvoelen.

Er is een heleboel energie nodig om de aandacht bij het Zelf weg te krijgen en deze te bundelen en te verankeren tot iets als een ego in een lichaam-geest.

Eerst krijgen we de geboorteschock, vervolgens de liefdes- of vertrouwenschock. Iedereen heeft zo zijn jeugd gehad. Al hebben ze de beste bedoelingen, maar er gaat altijd wel eens iets mis. Zo schrik je en ontstaat er iets van een ik. *Ik moet uitkijken... oeh... het is niet pluis hier.* Dramatisch genoeg in ieder geval om ik te gaan zeggen.

Je schrikt je tot ik.

Let wel, niet Jij maar een lichaampje is geboren. Ouders buigen zich blij over het wiegje, maar daarin bevindt zich enkel pure Levenskracht. Het wurmpje, zonder enig besef van lichaam, wieg of wens, is enkel Levenskracht plus een vorm waarin deze aanwezig is. Over het algemeen niks aan het handje, pure vrede, zalig...

Dit heet in de regel geboorte, maar eigenlijk is de geboorte eerder het moment waarop het *ik* zegt.

De geboorte van het ego.

Het lichaampje is geboren, en nog zonder enig besef van goed of kwaad, spiritualiteit. Daarvoor is een ego nodig.

Het gaat de levenslessen leren op de levensschool. Het gaat leren dat het beperkt is tot dit lichaam, en de anderen zijn de anderen en ik ben ik, aldus afgescheidenheid aanlerend, de hele Levenskracht verder en verder vergetend.

Daar zitten nog heel wat jaren in, zo makkelijk gaat dat allemaal niet. Jaren van training zijn nodig door een heel leger van overtuigde leraren als levenswijze ooms, nijvere tantes, belerende onderwijzers, zorgelijke ouders en andere bekwame opvoedkundigen, immer bezig om dat onwetende wurmpje tot levenskennis te trainen. Goed-kwaad, licht-donker, ik-jij, allemaal netjes recht tegenover elkaar. Een schier onafzienbare taak.

Zo leeft het zijn leventje met deze er ingestampte levenskennis, als gedrild ego, net als iedereen. Het weet niet beter, tot het moment dat het spirituele behoeftes krijgt, en de hele weg weer terugwaarts moet gaan aanvangen. Ontdekken wat het nou wezenlijk is. Deze onuitputtelijke Kracht die helemaal niet persoonlijk is. Die niet alleen functioneert via het eigen lichaam, maar ook via alle andere wezens. Een mier, een boom... alles, dezelfde Kracht.

Dit moet helemaal opnieuw geleerd worden, maar dan bewust. Tot de Realisatie. Dan is het de vraag, houdt het er zoveel van dat het er altijd beschikbaar voor is, of besteedt het zijn tijd liever ergens anders aan.

Uit deze Kracht komen deze woorden voort. Als het schuim op het water dat tegen de rotsen klotst. Dat zijn enkel de woordjes, het gaat om de Kracht daaronder, het diepe water.

Je kunt niet eens lopen zonder die Kracht, of ademen. Zonder adem ben je er na drie minuten geweest, zonder Zelf dezelfde tel. Alles komt daaruit voort. Alles is het bewijs van zijn bestaan. Kom niet aan met: ik kan het Zelf niet vinden, kom op, je kunt er niet eens van af. Je leeft er misschien niet naar. Maar het niet vinden... Iedereen kan dit vinden, zeg binnen drie minuten, en dan geef ik je nog veel tijd ook.

Door alle levenssituaties heen is deze Kracht er als een stabiele aanwezigheid. Hoe helderder dat wordt, hoe makkelijker alles gaat. Zomaar vanzelf. Dingen gaan kloppen. En niet omdat jij zo'n slimmerik bent.

Laat deze Kracht zijn werk doen.
En je bent zo weer thuis.

Namaste



Het zelfklevend ego

De theorie van Advaita kan op de achterkant van een postzegel, maar de implicaties zijn oneindig. Het betekent niet alleen wakker worden, maar het ook concretiseren, het waar maken, door alle lagen heen, en niet met minder genoeg nemen.

Halve vrijheid is nog steeds gevangenschap.

We beleven dit overigens allemaal persoonlijk, maar het is een volstrekt onpersoonlijk proces. Zowel het in elkaar schroeven van het ego heeft niemand in de hand, als het uiteenvallen. Het gebeurt. Veel hebben we niet in de melk te brokkelen.

De natuurlijke toestand als ‘mens’ is simpel: Bewustzijn plus lichaam. Enerzijds het Bewustzijn zonder vorm, smaak of kleur, volledig vrij, en anderzijds het specifieke lichaam. Daar tussenin bevindt zich een soort intermediair die ervoor zorgt dat deze twee samen goed functioneren.

Puur een vertaalstation van informatie van het lichaam naar het totaal en omgekeerd.

Het probleem is dat hij op een gegeven moment op eigen houtje gaat functioneren. Gaandeweg zijn we gaan denken dat we deze intermediair zijn.

Vreemd... je zegt toch ook: ik heb een lichaam, niet: ik ben het lichaam. Ik heb een vinger, maar ik ben hem niet. Knip ik 'm eraf, ben ik nog steeds evenveel ik. Zo zou je toch ook gewoon moeten zeggen: Ik heb een ego, maar ik ben het niet.

De bedoeling is dat deze intermediair weer zo transparant wordt dat er gewoon gebeurt wat er gebeurt, zonder tussenkomst. Als er bijvoorbeeld een hongerimpuls komt vanuit het lichaam, hoeft er niet meer vanuit deze intermediair geroepen te worden: ik heb honger dus ga ik een boterham eten. Nee, twee handen smeren gewoon een boterhammetje, zonder zich af te vragen: *Wat smeer ik er nou op?, O, denk aan m'n cholesterol!...*

Deze intermediair, een wat duur woord voor ego, dient uitgezuiverd te raken, zodat hij kan terugkeren tot zijn ware aard: puur Bewustzijn. Het is tot een kramp samengetrokken door gebeurtenissen, ervaringen, schokken. Het wil, zeg maar, *ontschokt* raken.

Eenmaal ontwaakt is het klusje eigenlijk al geklaard, maar nog niet helemaal.

Er zijn er bij die zich gerealiseerd hebben en voor de rest zal het ze allemaal worst wezen. En er zijn er die het in het lichaam willen voelen en in de geest beleven, het ervaren. Dat kán, maar dan moet eerst alle troep opgeruimd worden.

Je kunt bevrijd zijn van het ego, maar het zit nog wel in elkaar. En een aantal dingen daarin zul je heel helder moeten krijgen en moeten doorvoelen. Pas als het in zijn totaliteit ervaren is, dondert het uit elkaar.

Als dat proces in gang is gezet, kan het heel heftig en overweldigend worden. Zowel ellende als *bliss* kunnen naar boven komen. Bliss is net zo goed onderdrukt en weggeparkeerd, als er geen gelegenheid toe was of te overweldigend was.

Er is duisternis en de boodschap luidt: daar is Licht, Vrijheid, Ontwaken.

Dus hollen hollen hollen, maar bliss is ook *blazing fire*... iedereen weer vol op de rem. Je komt wel in de hens te staan. Iemand die het licht wil geven, zal het branden moeten verdragen. En de troep moet verbrand worden.

Veel troep is ontstaan door het niet totaal ervaren van een gebeurtenis. Maar een deel wordt ervaren, een ander deel wordt ergens weggeparkeerd, verdrongen. *Another brick in the wall*.

Er zit een beveiligingsmechanisme ingebouwd, en dat is maar goed ook. Leven wil leven. Als er te heftige energie op af komt die de grens zou kunnen overschrijden, gaat het systeem zich beschermen.

Als een kind iets verschrikkelijks overkomt en het helemaal tot in zijn 'ziel' zou ervaren, kunnen ze het gelijk opbergen. Kan het totaal verknipt verder door het leven gaan. Het ego is niks anders dan bescherming, schild & zwaard, om het totale organisme te beschermen.

Het systeem is dus als de dood voor negatieve dingen, maar net zo voor heel positieve dingen. Teveel liefde is net zo goed bedreigend voor het ego als teveel angst. Het zou dan namelijk wel eens kunnen oplossen, verdwijnen. En om echt van iemand te houden moet je je *ikje* prijsgeven. Da's minder. Je kunt een blauwtje lopen, iemand gaat er met je hart vandoor. Liefde is gevaarlijk, zegt het ego, oppassen geblazen. Liever genegenheid. Is zat. Echt van iemand houden... 't is toch een ramp.

En een diepgaande, bevrijdende spirituele ervaring kan net zo bedreigend worden opgevat als een trauma, een aanval, het verlies van iemand. Maar uiteindelijk wil elk systeem schoon zijn. En daarvoor moeten we nog van alles opnieuw ervaren.



De Beerput & Bliss

Julie zijn allemaal zo mooi... jullie moesten het zelf eens zien.

En er is echt helemaal niets loos met jullie.

Maar er kijkt er altijd eentje terug met zo'n snoetje dat er toch écht iets moet gebeuren... snoetje onweer.

Dus, als er nog een vraag is, of een klacht, als er nog wat te *ja maar*-en valt, een interessant probleem wellicht om onze tanden in te zetten, dan roept u maar...

Ik zie nog zo'n frustratie en kwaadheid in me. Is kijken alleen voldoende?

Ieder zijn beerput. En die gaat open. Het hart gaat open, maar de beerput ook. O, ja.

Wie is er kwaad? Wie gefrustreerd? Er gaat ook wel eens wat goed. Maar komt dat wel helemaal door jou? Of stonden de sterren gewoon goed?

Als het Licht aan gaat zijn we in eerste instantie opgetogen, 't is eindelijk gepiept. Maar helaas... de meesten zijn toch nog even zoet met 'de tuin wat aan te harken'. Soms moet er een shovel aan te pas komen. In de vorm van een partner. Een klein zakelijk faillissement. Is er wat assistentie nodig. Het moet wel even zeer doen alvorens we loslaten.

Alle dingen waar we zo aan verknocht zijn, roodgloeiend gestookt. Dan gaan helderheid en sensitiviteit groeien, het vertrouwen in Dat.

Soms lijkt het of je problemen ook groeien, maar dat lijkt maar zo. Je ziet ze alleen scherper. Als het even pittig wordt... gewoon doorademen.

Je kunt je instabieler voelen maar dat komt gewoon omdat al die handjes loslaten wat vroeger houvast of controle gaf. Dat werkt niet meer.

Is Zien ook vergeven?

Het begrip vergeving klinkt me zo moedwillig in de oren. Gewoon jeZelf zijn werkt beter.

Het zijn bijproducten van Zien en Zijn. Er is zelfonderzoek, dan Zelf-inzicht, vervolgens Liefde, en vergeving en vriendelijkheid vloeien daar uit

voort. Krijg je er gratis bij.

Anders is het enkel een houding of een doel, het bijt zichzelf in de staart. Je wijst egocentriciteit, boosheid af in jezelf. Je wijst dus de helft af in jezelf. Hoe kun je dan heel zijn?

Niet zelfverbetering maar zelfrealisatie. Dat vind ik er maar van.

Als er iets gebeurt in mijn leven dan is er nu altijd ook het Zien, maar toch ook nog heel erg de 'situatie'.

Het is niet alleen maar kijken, maar ook voelen. Wat er ook verschijnt, het is omgeven door iets wat volstrekt op zijn gemak is. Zien is Zijn.

Het is niet alleen mentaal, maar totaal. Dat is in het begin, maar als het hart mee gaat doen, wordt het makkelijker. Het contrast tussen het geschreeuw van het ego en de liefde van het Zelf die hooguit fluistert, wordt groter.

Hoe voelt het Zien? Rare vraag misschien. Je kunt voelen dat het ook vrede is of liefde. Hoe voelt het er om heen? Om de kramp die puur oorlog is? Eindeloze vrede. Oorlog en vrede tegelijk. En wat wil je nu eigenlijk? Waarschijnlijk de vrede. Dan verlegt de energie zich naar dat wat er zich om heen bevindt.

Er moet ruimte zijn, anders kan er niets verschijnen. Alles wat er verschijnt bewijst de ruimte. Niet wat verschijnt is echt, maar de ruimte is echt, Bewustzijn is echt.

Dit doorhebben kan veel steun en vertrouwen geven. Het is er altijd en je keert er altijd weer naar terug, al ben je nog zo opgefokt of verdrietig.

Ik ervaar het als zonnestrallen die af en toe door gaten in een dik wolkendek op me schijnen.

Zelfrealisatie is dus de omkering daarvan. Je bent niet meer degene waar zonnestrallen op vallen, maar de zon zelf. Af en toe een wolkje die je licht verhindert ergens op te schijnen, maar geen klachtjes van de zon over duisternis of schemering.

Omdat mensen denken een poppetje te zijn op de aarde, zal het licht wel

ergens van boven moeten komen. God is daar ergens boven en dan daalt er iets neer. Hele stromingen zijn daar op gebaseerd. Maar er daalt helemaal niks neer. Kletskoek.

Oe... m'n kruinchakra begint te kriebelen en spiritueel licht daalt in mij neder. Een andere oefening is weer van onderen naar boven. *O, ja... de aarde-kundalini stroomt nu in mij omhoog, een innerlijke lijn vormend.* Maar er daalt helemaal niks neer, ook niet omhoog, niet van voor of naar achter van links naar rechts... hoe ging dat liedje ook weer? Wordt je toch helemaal zeeziek van.

Het is gewoon Zijn, en het is nergens niet. Maar omdat wij denken een mensje te zijn op deze aardkloot, zal het wel van boven komen, uit de hemel ergens voorbij de maan. Minstens.

Het toffe van Realisatie is dat je helemaal nergens in hoeft te geloven. Echt tof. Je moet in je zelf geloven... en wie is die zelf eigenlijk? Zelfvertrouwen moet je hebben. Maar het Zelf is alles, je kunt er niet eens vanaf. Tamelijk betrouwbaar lijkt mij. Degelijk, dacht ik zo.

Niveau 213

Er staat op een kerk bij mij in de buurt: Zie, ik maak alle dingen nieuw. Als ik dat lees besef ik: elk moment is nieuw.

Nieuw betekent: *ontdaan van alle verleden en toekomst.* Ontdaan van ieder concept.

Er zijn vele niveaus van kijken naar de dingen. Een niveau is: we zijn mensen en *we zijn er op de wereld om muhkaar te helluhpuh niet waar...* Geheel waar, als je jezelf beperkt tot het concept mens.

Een niveautje hoger: alles wat leeft kan dat alleen dankzij de levenskracht en zijn wijze van functioneren. Nog een niveau hoger: maar iets is zich bewust van deze levenskracht, en kan het dus niet zelf zijn. Een beweging is het, niet werkelijk. Blijft dus weer over: er is alleen maar het Zien, het Zelf.

Zo ruwweg teruggebracht tot drie niveaus.

Net zo met de evolutietheorie, die kun je aanhangen, of in de goddelijke schepping geloven. Ook een zienswijze is: met het verschijnen van het

Ik-idee verschijnt de wereld. Oftewel, de gelijktijdige creatie: het Ik-idee verschijnt en *húp*, daar is de wereld. En weer net zo snel *foetsie* zodra het Ik-idee verdwijnt, tijdens de slaap bijvoorbeeld. Aldus zijn Ik en de wereld één.

Nog een niveau hoger. De realisatie het Zelf te zijn: er is helemaal geen schepping, er is alleen maar het Zelf.

Een vraag stamt altijd van een van deze niveaus. Het kunnen er ook driehonderd zijn. Met het antwoord wordt hij minstens een niveau hoger gebracht, dit is wat teaching zo behelst.

Eerst wordt er gewerkt op zeg, niveau 213, en dan op 180, dan 100 enzovoorts, tot niveau nul bereikt is. Iedere keer zal de zoeker het niveau waar hij is aangeland voor de Werkelijkheid houden. Zich er in vast bijtend, zal hij er niet snel van af zijn te brengen. Tot hij het belachelijke er van inziet en een niveautje hoger kan schuiven, *O, maar nu heb ik het écht ingezien...* de goeroe zaagt de poten er al onder vandaan, raapt zichzelf weer op, klimt weer een treetje hoger, *O ja, nú ben ik bevrijd...* die is al helemaal om pootje gehaald te worden. Languit.

Net zolang tot hij het allerlaatste concept laat vallen, *hijg hijg...* En dat laatste concept is: Ik. Ook het allereerste trouwens. De eerste stap is tevens de laatste. Tja, om achter adem, tong op de schoenen er achter te komen: je had je achterste niet eens hoeven te verheffen.

Mensen laten zich wel eens ontvallen dat ik al zo vergevorderd was, er al talloze levens mee zoet ben geweest, nou kúnst... Maar de reden is wat minder spiritueel: ik ben gewoon een ongelofelijke luikees.

Alles zal nieuw zijn betekent ook: alles is tijdelijk. Bij een vlaag van verstandsverbijstering of euforie, weet ik: het is tijdelijk. Alles is tijdelijk, behalve Jij. De hele wereld is niets anders dan een aantal indrukken op je netvlies. 'Wereld' is de verzamelnaam voor al jouw ervaringen, dus niet iets buiten jou, iets objectiefs, iets vaststaands. Het is het totaal aan ervaringen, gevoelens, emoties, boekenkennis. *It's all in the mind.*

Waar is die wereld als jouw mind weg is? Wat bewijst een ervaring, behalve dat jij bestaat? Wat bewijst de ander, waar je je altijd zo druk over

maakt, behalve dat jij bestaat?

Alles verwijst naar bestaan. Existence. Sat. En existence is bewust, conscious existence. Chit. Is ook hetzelfde als Shanti, of Ananda. Dus Sat is Chit is Ananda is Shanti. Er is niets anders.

Het verwijst alleen maar naar jouw bestaan. En dat is nou precies waar de meesten geen enkele aandacht aan schenken. Alleen aan de concepten er van, angsten, verlangens, de hele santekraam.

Ik ben ziek. Ik ben gelukkig. Ik ben groot. Ik ben slim. Al die woordjes die achter 'Ik ben' komen, veranderen, zijn tijdelijk, en we denken dat het daar omgaat. Maar ze beginnen allemaal met waar wij glad overheen kijken: Ik ben. Ik ben = Zijn. Er is alleen maar Ik Ben, ook wel God genoemd, voor de godvruchtigen onder u.

Ik voor mij, klinkt dit toch als pure muziek in de oren. Ja, niets zo mooi als Waarheid.

En vrouwen... (Oéps. Knippen we eruit. Was m'n ego even. Af! Liggen!)

Snel een emo-pleister

Alle dingen die we doen, doen we enkel omdat we denken iets tekort te komen. Terwijl het Zelf alles bevat wat je maar kunt verzinnen of wensen. Maar dan in pure vorm, niet in de surrogaatvorm van winkels of pretparken.

Dingen verschijnen en verdwijnen weer, en weer en weer, constant door. Hoe kun je er dan iets mee te maken hebben? Het zijn alleen dankbare mogelijkheden om je af te vragen: Ben ik dit? Ben ik dat?

Tot je door te laten dringen dat je er eigenlijk aan vooraf gaat.

Dat je dit Zien, of Zelf bent.

Dit ontdekken is één ding. Er blijven een ander.

Als je ontdekt dat jij overal aan vooraf gaat, ga je gehechtheden, verklevingen ineens helder zien.

Als je een paar flitsen van de Werkelijkheid krijgt en je groeit daar een

beetje in, kom je oog in oog te staan met verklevingen waar je het bestaan niet eens van had bevroed.

Willen willen, grijpen grijpen, duwen duwen, terwijl er juist een stemmetje fluistert: *Loslaten loslaten loslaten...*

Verlichting is ook: iedere verborgen plek, iedere schaduw Zien. Het zal niet rusten voor het Licht door alle aspecten schijnt. Helderheid verdraagt geen duisternis. Liefde verdraagt geen liefdeloosheid. Vrijheid geen onvrijheid.

Maar wij zijn zo verknocht aan ons egootje, zodra ze het maar proberen af te pakken om het voor ons aan gruzelementen te slaan, gaan we op onze achterste poten staan: *Ja maar hoor eens eventjes, dat ik zo ben, kan ik uitleggen, is zo en zo gekomen, heel belangrijk...*

Ze willen je alleen maar bevrijden van illusie, rommel, waan, maar wij denken dat we dood gaan als ons ego sterft. Het is enkel angst, schuld & zwaard, altijd bezig zich te verdedigen tegen een denkbeeldige wereld, als Don Quichot tegen de windmolens.

En dit alles is gebaseerd op ervaringen van toen we zo'n dreumes waren. Eventjes getergd en de zogenaamde volwassenen veranderen in vierjarige blèrende peuters die hun zin niet krijgen. *Ik wil een ijsje en nu!*

Het heeft altijd een aai over z'n bol nodig, of troost. Eigenlijk moet je er de hele dag achter aanlopen met een emo-EHBO-kit, vol troostzalfjes, pep-pilletjes, steunverbandjes, zuurstof.

Ach ach, er moet altijd wel ergens een emo-pleister op.



We zien onszelf aan voor iets dat we niet zijn. Als je jeZelf ontkent, ontstaan deze verklevingen, zak je steeds verder in het drijfzand van de psyche en zijn problemen. Eindeloos analyseren, verklaren, je eruit proberen te therapieën, als Baron von Münchhausen je aan je eigen haren er uit zien te trekken.

Het Zelf kleeft niet. Het ego kleeft aan alles vast. Het ego is zelfklevend.

Eén brandschone, onschuldige, stralende, Openheid... dát ben je. Onkleeftbaar, één en al Liefde.

De uitnodiging is dáár te gaan wonen. En je zult deze Stralendheid ook gaan leven. Gaandeweg moet het er wel doorheen breken.

Woon daar

Wees daar

Namaste



Fijn om jullie te zijn

Iedereen kent de ervaring van het Zelf of hij het weet of niet. Als hij gelukkig is, ontspannen, vredig. Maar eigenlijk verzinkt de geest gewoon in het Zelf, is er even één mee. Helaas is het een totaal onbewust gebeuren, niemand heeft er wat aan, het heeft geen effect. Het is geen ontwaken: het blijft altijd gekoppeld aan omstandigheden buiten hem.

Als je beseft niet de lichaam-geest te zijn, ervaar je bewust wat er op zo'n moment gebeurt: het gereflecteerde bewustzijn verzinkt in het totale Bewustzijn, valt stil, opent.

Dan geldt het als *kensho*, verlichtingservaring.

Ervaar totaal, dan groei je, leer je. Bij de meeste mensen is het blij-niet blij, fijn-niet fijn, na honderd jaar niks geleerd.

Voel hoe het door je lichaam dendert, hoe het denken je verknijpt, je angstig, klein maakt, voel het helemaal, dan opent het je: een waterval van zegening stort zich uit... wow... *dit is groot, happiness everywhere... het*

past helemaal niet in dit lichaam, ik krijg straks nog een hartaanval... Ervaar het helemaal, anders is het alleen maar even een fijn moment, nou fijn voor jou, maar je koopt er niets voor.

Alleen bewust, anders gaat het half slapend aan je voorbij. Geheel bewust, dan leer je wat leven is, dat je alles te boven komt, alle dualistische bewegingen die je alle kanten op sleuren. Je komt altijd boven als een tuimelaar.

Je leeft met alles wat er is, dat is vrijheid, authenticiteit. Zo heeft iedereen gelijke kansen. Is iedere levensbeweging sadhana.

Totaal ervaren. Het trainingsprogramma start bij het eerste vreugdekreetje. Écht kijken, écht leven, niet alleen maar de kicks willen beleven. Een écht mens worden. Het is de kans die je hebt. Je wordt niet geboren als mens, maar je kunt er een worden. En als je dat wil moet je kijken verdomme!, voelen!, alles mee laten doen, het hele lichaam van top tot teen. Dan komt de verandering van binnenuit.

Ik ben hier nu echt. Helemaal. In plaats van alleen maar wensjes vervullen. Een zelf-standing mens. Hoe dat er uit ziet weet niemand. Wetten zijn er alleen voor de dwazen. Op een gunstige manier gestoord, of vrij, vogelvrij, noch zich aanpassend noch zich rebels opstellend, dat zijn omgekeerde conformisten, maar overstijgend rebels, vernieuwend.

Dan verschijnen er wonderen, wordt je leven magisch. Geen herhaling van wat je oudelui deden maar dan met moderne kleren en een flitsende bril op.

Wil je deze mogelijkheid alleen maar blijven, of hem realiseren? *That's the question*. Wat betreft het laatste, het pad is bekend: opletten.

Dan ben je uiterlijk wel bezig met je dagelijkse dingen, maar in feite met innerlijke dingen.

Echt leven is alles wakker maken. Het hele universum bewegen. Anders is het voor de *Alles gaat z'n gangetje*-zombies, de *Gelukkig weer een dag voorbij*-robotten. Gewoon honderd keer niks. En voor satsang-gangers als jullie... een baby is niets te verwijten, acht jaar oud moet je toch beginnen op te letten, na je achttiende zeker, en op jullie respectabele leeftijd al helemaal, kom op, dan mogen jullie wel eens uitgepuberd zijn.

Dit over je heen gestort krijgen is Liefde. Echte liefde helpt je naar een hoger niveau, wijst je op je kracht.

Ontdekkingen doen, dat je het hele universum bent, dat je de bron én de stroom bent, het scheppende én het geschapene, dat compassie een wondermiddel is, inzicht dwars door tijd en ruimte gaat, en dat het niet alleen gaat om dit oppervlakje waar nog duizend lagen onder zitten.

Uitdagingen die toenemen naarmate je het beter rooit. Eerst ben je bij één verkeerd woord al uit balans. Verder gevorderd is er een orkaan voor nodig. Het begint met een iel straaltje en de eerste de beste kiezelsteen houdt hem al tegen. Dan zwellend tot een gutsende stroom, nog niet met een dam tegen te houden. Zijn weg zoekend, het wil altijd door.

Kruisigingen. Het lijden van het hele universum ervaren, *total suffering and total bliss*. Verdriet voelen dat niet eens van jou is. Allemans verdriet, in plaats van *Ik ben zielig*.

Mensen waar je niet veel van moet hebben, toelaten omdat iets zegt: dit moet. Het verdragen, desnoods als een van de voorgangers aan het kruis gaan hangen. Dat wordt niet gevraagd aan de bakker om de hoek. Het moet een écht mens zijn, die écht iets kan doen, waar het universum wat aan heeft. Iedereen krijgt een kruis op maat, wat hij dragen kan.

Alles is zo perfect. En deze perfecte toestand ligt voor het oprapen, maar de geest is rusteloos. Verlaat deze toestand en problemen zijn eindeloos. Alle bewegingen er vandaan is neurose. Het ontkennen van de Werkelijkheid heet krankzinnigheid. We doen ons constant voor als iemand die we niet zijn. Daarom lijden we, en zoeken vervolgens naar spirituele of filosofische oplossingen.

Je beseft dat je in wezen vrij bent, en toch lever je je iedere keer weer uit aan allerlei verslavingen, egospelletjes, behoeften.

Ramana zei: 'Zelfrealisatie is niet voor zwakken'. Zwak in de zin van: bij iedere reactie of opvatting het Zelf de rug toekeren en op eigen houtje aan gaan rommelen. Zo houd je je geest zwak. Houd je verslavingen, hobby's, egospelletjes in stand.

Zelfonderzoek is cruciaal, waarlijk zelfonderzoek. 'Wie ben ik?', niet als

een mantra, maar als een thema, een echt onderzoek. Onderzoeken: Waar is die *ik* dan? Wát is die *ik* dan? Waar komt die *ik* uit voort? Waar begint die *ik*?

Het behelst een intuïtief, innerlijk en intens proces. Waar kom ik vandaan? Een afdalen, een aftasten. Eerst is er alleen maar Dat, en dan komt het ik-gevoel tot je, hoe gebeurt dat? Erin afdalen, maar ga niet zitten wachten op een antwoord, een innerlijke stem die iets roept, een visioen... Als dat gebeurt weet je één ding zeker, dat is het dus níet. Het betekent alleen dat de geest nog bezig is, ietsje subtieler wellicht, iets meer richting openheid, maar nog steeds geest, alleen met subtielere onzin-constructies.

Zeker geen mentaal proces, hooguit het geformuleerde zinnetje 'Wie ben ik?'.

Alles is perfect. Proef! Er staat een pot honing op tafel en een witte jas tussen erlenmeiers, reageerbuisen en stapels boekwerken over de geschiedenis van honing, is al ruime tijd bezig de chemische samenstelling te ontleden van honing. Waar komt het vandaan? Hoe evolueert het? Is het waar dat het ons door de Pleiadiers geschonken is...?

Maar ja, komt de meid even langsslenteren, *Héé?*... hup, deksel eraf, vinger erin, even er in ronddraaien, één lik maar... *mmmhhh, dit is dus honing...* en kleppert nog wat nasmakkend weer in hetzelfde tempo verder... *niet gek, lekker zoet...* Twee in het glas uitvergrote ogen en neus achterlatend van de verbouwereerde geleerde die net op het punt stond de chemische code van honing te kraken...

'Zoet?'



Werkelijke spiritualiteit is zeer verontrustend. Er zullen scheepsladingen bliss zijn, maar ook wat anders. Bliss en lijden wisselen elkaar af in het proces totaal mens worden. Totale bliss, totale vrijheid, totale liefde...en totale eenzaamheid.

Van begin tot eind ben je alleen, midden tussen je familie. Zonder een spiritueel trucje toe te passen dat het lijden vervloeit. Zo wordt je nooit echt mens. Een echt mens is zelf-standig. Afhankelijke mensen houden elkaar gevangen. En dat doen we ook.

‘Mensen willen alles, maar er is één ding wat niemand wil’, zei Don Juan tegen Carlos Casteneda, ‘en dat is vrijheid’.

‘Hoezo dan?’.

‘Er is niets verschrikkelijkers dan werkelijk vrij zijn’, antwoordde hij lachend, ‘en tegelijkertijd niets schitterenders’.

Vanuit het lichaam gezien is totale vrijheid volkomen krankzinnig. Het heeft nu eenmaal oneindige behoeften, eindeloze hoeveelheden dingen nodig.

Totaal ervaren, dan kan het kantelen en wordt het totale Liefde, van alles houdend, echt álles. En je lichaam-geest is helemaal nieuw, helemaal schoon, helemaal anders. In de spiegel lijkt iedere dag hetzelfde kereltje te staan, maar de binnenkant kan geheel anders zijn. Je kijkt en... er wacht een *brandnew day*... *Waar ben ik in hemelsnaam?* Je tandenborstel lijkt zelfs anders te zijn. Van een ander misschien... *iiéééé*...

Voor de lol ga je naar een chakracursus, *tai chi*-en in een park, meditatie-klasje in’t durp, menstruatiedansen, we kunnen ook nog astraal gaan koken... gezellig. Maar dit is naakt onder de zon staan. Doe je niet voor je lol, het móet van binnen. Gaandeweg ga je het verdragen, liefhebben, of ga je de Waarheid hoger achten dan wat je allemaal wel zo leuk vindt.



Overgave is capitulatie

Vragen kunnen alleen ontstaan als je je Zelf de rug toekeert. Ze komen voort uit een heel dun laagje, dat goedbeschouwd niet eens bestaat, gedachten, concepten.

Het Zelf zegt er niets van. Het is stilte. Vandaar. Verblijf in het Zelf en laat dan eens *ja maar* opkomen... kijk eens wat er van overblijft...

Stel je vragen aan je 'eigen' Zelf, je bent je eigen goeroe. Je hebt mij of Ramana helemaal niet nodig. De mensen hielden als ze uit de ashram vertrokken, maar hij zei: 'Maar ik ben overal, waarom huil je?'

Maar goed, vraag...

Wat is de relatie tussen goeroe en leerling?

Er is helemaal geen relatie, we zijn één. Als dat echt binnenkomt, als dit je echt bij de kladden heeft, verlies je alle controle. Het is geen overgave van wat speeltjes, je verliest je oude vertrouwde leventje, op al of niet dramatische wijze. Uiteindelijk houdt je niets meer over, en als je niets meer over hebt, wordt je alles gegeven.

Niet iedereen is hier toe bereid. Je kunt dit niet doen, laat staan jezelf dwingen dit te doen, want dat is geen overgave. Veel wat overgave wordt genoemd is gewoon een dealtje. Je laat iets vallen en hoopt er iets voor terug te krijgen. Dat is handel. Spirituele handel.

Maar vroeg of laat beukt de Waarheid op je deur. Die jezelf hebt uitgenodigd. Ooit heb je er om gevraagd: *Ik wil vrij zijn, gelukkig zijn. Ik wil verlicht zijn.* En hij komt altijd anders dan je verwacht, en met een ingebouwde vluchtweg, anders is het geen overgave. Voor als je geen vertrouwen hebt.

Óf je luistert naar Waarheid & Liefde, óf naar verstandige overwegingen, en deze twee hebben niets met elkaar te maken. Het gezonde verstand zal je spiritueel nergens brengen. De doorsnee 'verstandige mens' wil een comfortafel leven, gezelligheid, een afstandsbediener met keuzetoets om volgens zijn voorkeur zijn leven af te zappen. *The monkeymind on electronics.*

Maar de aapgeest, of je ego laten vallen... is different koek. Wees je totaal bewust van je drijfveren, om ze door te hebben, niet om ze te veroordelen.

Je verlaat het bekende. Wereldse zaken. En je denkt er iets voor terug te krijgen, een nieuwe familie bijvoorbeeld, maar voor je het weet heb je het zaad gezaaid voor het volgende egodrama.

De meesten denken het zelf te kunnen doen. Tot je tot het inzicht komt dat je niet werkelijk tot veel in staat bent. Dat je eigenlijk helemaal niets voorstelt.

Als prana of shakti er niet zou zijn, was het helemaal een sneu gebeuren. Het inzicht dat de hogere krachten eigenlijk alles bepalen.

Maar dan wel de loze uitspraak doen: *Doe maar met mijn leven wat U wilt Lieve Heer...* Ga je schamen. Was het in de eerste plaats wel van jou? Heb jij het soms gecreeërd? Niento, nada, nog geen nageltje van je teen, nog geen bloedlichaampje, nog geen hersencel heb jij gemaakt van je lichaam, maar zegt dan wel met veel bombarie tegen God: *Neem mij, neem dit leven maar, toe, het is van U...* Ga je ogen uit je hoofd schamen.

Het is net zo iets als iemands auto lenen en hem teruggeven met de mededeling: *Weet je wat, neem jij hem maar. Gooi hem nog wel even vol. Asteblijf. Voor jou...*

Zo krijgt God meestal zo'n half afgeleefd, krakkemikkig, zorgelijk, depressief lichaam aangeboden, terwijl het, toen hij het gaf, nog helemaal straalde en gelukzalig in de wieg lag te kirren.



De zon gaat op, de zon gaat onder, de seizoenen wisselen elkaar af, een lichaam-geest komt tot bloei, takelt weer af. Maar veel heeft het niet te maken met wat je werkelijk Bent. Nop.

Als de macht van het ego slinkt, blijven de stralen van het Zelf over. Het ego met zijn controle en macht, wil ook liever de vrede, wil ook onbelemmerd en onvoorwaardelijk stralen, omdat hij het in werkelijkheid ook is.

Een ander woord voor ego is frustratie. Let maar op, als je een sterk gevoel van ego hebt... is nooit als je blij bent. Als je blij of gelukkig bent, komt dat nooit door het gebeuren zelf. Alleen doordat de geest even in het Zelf verzinkt. Bliss stroomt in de geest en deze zegt: *O, yes!...* Komt door die

goeie film. Of mijn nieuwe baan. Ik heb gewonnen bij de paardenraces. *Yep, I'm happy.*

Als je dat nou doorhebt, en daar hoeft je echt geen linke loetje voor te zijn, dan heb je toch al die uiterlijke dingetjes helemaal niet nodig. Dan zorg je toch gewoon dat de geest direct in het Zelf verzinkt.

Oorzaakloos, onvoorwaardelijk gelukkig zijn. Makkelijk zat. Je kunt er gewoon thuis voor blijven. En het kost geen cent.

Er is geen enkele geldige reden om niet gelukkig te zijn. Geen enkele. Als je geluk afhankelijk hebt gemaakt van mensen en omstandigheden, ja, dan heb je een probleem. Maar geluk zit gewoon ingebakken, het is je ware aard. Of anders gezegd, de illusie *niet-Zelf* houdt gewoon op.

Weten wat je Bent is geluk. Wat je overhoudt is dat je blij kunt zijn met uiterlijke dingen, maar gelukkig word je er niet van. Gelukkig wordt je alleen van jeZelf zijn.

Het ego wil zich wel inzetten voor deze zaak, met de verwachting eenmaal wakker te zijn, het allemaal beter zal worden. Pech. Je krijgt geen beter ego, je krijgt er één die uit elkaar begint te lazeren. Die je dacht te zijn, heb je ineens in je handen in brokken en stukken uit elkaar lazerend.

Het ego zal moeten inzien dat alles zichzelf doet. Ziet hij dat niet, dan denkt hij zelf de doener te zijn en is hij permanent in conflict. En degene die denkt te kunnen kiezen... late hem kiezen.

De doener denkt dat hij de zon moet oplaten iedere dag. Zonder hem kan de zon niet kan opgaan, daar staat hij namelijk speciaal vroeg voor op, *Komt ie wel komt ie niet...* Dan hijst hij hem persoonlijk met kromgebogen rug over de horizon, en klapt zijn handen langs elkaar, *Ziezo... de dag kan beginnen.*

En vanavond nog de maan.



Opwindmuisjes

Er is het Ene, één iets en vervolgens alle veelvuldige vormen, alle anderen. Van ik hier en jij daar, maar dat is allemaal alleen maar zo voor het leven van alledag. Voor het gebruiksgemak plakken we er een naam op. Maar de enige die de naam *ik* verdient is het Zelf, niet al die sub-egootjes in stoelendans. Je bent het niet, *then who cares* wat dat pionnetje doet in het goddelijke schaakspel?

Hij is ook überhaupt nooit gemaakt voor de eeuwigheid. Op die wordt 83 gestempeld, op die 38, op die 2 maanden. Opgegaan in het Zelf blijft er iets over dat onbetrokken een gevoel van betrokkenheid heeft, ontspannen alert is. Blijft over het lot.

Hij doet waar hij voor gemaakt is, maar zonder bemoeienis, zonder willetje. Zo zal deze bijvoorbeeld nooit de Mount Everest beklimmen om er met een zweefvlieger af te springen. Is ie niet voor gemaakt. En iemand anders zal nooit half onderuit gezakt op een stoeltje voor een zaaltje van dertig man een kulverhaal ophangen, nee, geef hem die zweefvlieger maar.

Het zijn net allemaal van die opwindmuizen, nou ja, ietsje geavanceerder, homo sapiens, maar evengoed met zo'n opwindsleutelte er aan: *krr krr krrr* en dan *prrrr* over de vloer... kijk, daar rent hij door zijn leventje, en daar nog eentje, *krrr krrr krrr... hoppa*, gaat die kant op, *prrr...* die weer de andere kant, zoeken zoeken zoeken: *Ik, ik zoek het Zelf. Ik zoek sex. Ik zoek geld.*

Voor de afwisseling worden ze allemaal even op het verkeerde spoor gezet. Die op zoek naar het Zelf was, wordt stinkend rijk. Die op zoek naar sex was, vind het Zelf. En die op zoek naar geld was... vind rooie Lolita.

Voor de sjeu, hé.

Jij bent een deel van mij, en ik van jou. Er zijn geen grenzen, tenzij ik er aandacht aan ga geven. Het is één veld, één waarneming.

Je kunt de wereld los van jezelf zien met het ego-oog, of met het Oog dat alles ziet als Zelf, het Zelf in het zelf.

Fijn dat jullie mij zijn.

Het is deze gedachteloze vrije staat waar je je niet naar toe kunt denken. Beter is het denken stil laten vallen, niks doen, zitten, desnoods met de ogen dicht. Als je je gedachten geen aandacht meer geeft, dwarrelen ze als herfstblaadjes in de herfst naar de grond, zodra je aandacht weer begint te bewegen warrelen ze weer op, tot het helemaal stil is, en dan kijk je écht.

Iets registreert alleen maar en dát is wat je Bent. Vandaar uit gezien ziet het leven er heel anders uit dan die van de denker-doener, constant bezig zijn hachje proberen te redden. Dit stille getuigende is er nu al, en het heeft een niet sturend effect op de lichaamgeest, geen doel, maar niettemin een effect.

Of jullie het weten of niet,
jullie zijn allemaal weer gezegend.

De zegen

Namaste



Het kostbare nu

In Zijn verliest alles zijn betekenis. Alleen het Zijn zelf is betekenisvol. Vooral vol. *Magic*.

Je Ware Aard... daar word je op verliefd. Je hebt geen lust meer om in een of ander *sub-ik* te kruipen, almaar trammelant schoppend, gebrek lijdend aan zo'n beetje alles.

'Realisatie maakt een einde aan al je problemen', in die zin dat de meesten gewoon nog door blijven sukkelen, alleen je ervaart ze niet meer als problemen. Niet lijden aan lijden: een bedreiging voor het persootje, maar een verrijking voor het Zijn. Je hoeft ook niet meer te bidden, dat zou dwaas zijn, tot je zelf?, liefde en vreugde hoeft je er niet meer onder te houden. En je krijgt er een familie bij. Al die liefde moet je toch kwijt raken?, wat moet je er anders mee *ha ha*...

De meeste mensen kijken door een heel klein gaatje naar de Werkelijkheid, vol verwachting, vol angst. Dat kijkt niet zo helder. Het gat kun je groter maken door bijvoorbeeld in het hier & nu te verblijven. Nu, nu, nu...

Als we zouden ervaren wat er *is*, dan waren we altijd *nu*. Het nu, waar alle energie in zit. Nú.

Aandacht is God. Aandacht creëert, voedt en onderhoudt alles. Aandacht vernietigt alles weer.

Als de volle aandacht, de totale blik op een ego-neiging valt, wordt deze totaal vernietigd. Blijft het halfslachtig in de schemer wat rondzoeken, dan groeit het juist. Aandacht, juist gedoseerd, is de *killer* of de bevrijder. Spoken kunnen niet zo goed tegen licht. Richt de volle bak licht van aandacht er op en ze weten niet hoe gauw ze achter de gordijnen moeten vluchten, om door het raam de benen te nemen, en nooit weerom te keren.

Gericht op waar de aandacht vandaan komt, de bron of het Zelf, doet het besef er van groeien, zijn werking toenemen. Zich wijd uitspreidend indien nodig, maar niet halfwas wat rondhangend, energie weglekkend.

Het nu is een zuil van licht, en die is nergens bang voor. Eerder andersom. Alles is bang voor hem.

Er is veel energie nodig om in het hier & nu te zijn, in die zin dat er veel verleidingen zijn, talloze interessantigheden die interessanter lijken dan ze zijn.

Iedere keer als je een inzicht, een flits hebt gekregen, zou je ze, zeg maar, in een ‘Werkelijkheidsgeheugen’ op moeten slaan. We hebben alleen maar een *on*werkelijkheidsgeheugen, en dat is werkelijk afgeladen, kun je wel stellen. Dat kan zo allemaal linea recta naar Hebbes & Dinges, tweedehandswaren, voor al uw oude rommel. *Wij komen al uw ouwe rotzooi gratis ophalen.*

Als dit ‘Werkelijkheidsgeheugen’ groter en voller wordt, wordt het systeem getransformeerd naar een systeem wat de Werkelijkheid onthoudt, en raakt steeds minder in het onwerkelijke geïnteresseerd, in geestelijke rommelmarkten afstruinen.

Kostbaarder dan dit moment wordt het niet.

Wat voor teaching heb je nodig? Dit moment! Ben je wakker of slaap je? Nu! Dagdroom je of ben je er echt? Nu! Laat je je meevoeren met angst of verlangen? Of observeer je gewoon het dansje? Nu! Hier! Je bent het Bewustzijn. Nu! Maar hoe doe ik dat, meester? Ik begrijp het niet, meester. Nu!

Ingewikkeld, hé?

...tik tik tik...

Advaita kent geen leefregels of gedragsregels. Alleen hoe je moet kijken en dát je moet kijken. Zie hoe je je energie verspilt. Er is urgentie maar wij denken dat we tijd zat hebben. Leef alsof het je laatste minuut is... *tik tik tik*... weer een seconde eraf, echt, intens leven of lui achterover... *tik tik tik*... weer 5 seconden verknoeit. Je hoeft niets te veranderen aan je leven, alleen maar kijken hoe je leeft. Het kan ieder moment toeslaan, dan zorg je dat je er bent.

Aan 'Het Zelf is er al' zit het gevaar van nochalance. Wij denken dat we 300 jaar worden, tijd zat, maar ondertussen... *tik tik tik*...

Waar laat je je energie naar uitgaan? Is dat eigenlijk wel naar de Waarheid?, of meer naar prietpraat, emotietjes, opvulsels, allerlei gewoontes zonder enig doel?

Voor de meeste mensen is het belangrijkste in het leven hoe ze zich voelen. Alleen maar op jacht naar bepaalde gevoelens of juist het vermijden van bepaalde gevoelens. Zo blijf je de persoonlijkheid voeden. En wil je een beetje opschieten dan heb je 100% inzet en onderscheidingsvermogen nodig.

Maar als er nog zo'n 20 á 200 ik-jes rondspringen... rond 20 á 200 doelen. Een handjevol er van willen misschien Echt zijn of Totaal zijn, de rest wil carnaval vieren, een nieuwe auto of een nieuwe partner, kindjes. Is niets verkeerd aan, maar je hebt maar 100% energie. Aan 2 of 3 doelen gependend kan het iets worden. Besteed je de volle honderd procent aan één doel... wie kan je dan nog bijhouden?

Honderd procent zelfonderzoek kun je trouwens doen terwijl het leven gewoon doorgaat. Zien wat al die ikjes allemaal doen en willen, hoe ze de macht proberen te houden over de lichaam-geest die van Jou is, niet van die ikjes. De waanzin in gaan zien van al die hobby's.

Heb je jeZelf of je persoonlijkheid als hobby?



...ha ha ha...

Maar ik heb toch een rol te vervullen in de maatschappij?

Ha ha ha... de maatschappij. Er is helemaal geen maatschappij. Die bestaat alleen maar in het denken.

Dat wat je denkt te zijn, dit cluster van tegenstrijdigheden en wisselvalligheden, en wat je wezenlijk bent, lijkt een onoverbrugbare kloof. Als die verdwenen is, houd je over wat nu al je Essentie is. Stralend als de zon.

De zon schijnt gewoon, denkt toch ook niet na over zijn functie in de maatschappij, en of hij wel goed betaald wordt, waar zijn licht wel allemaal opvalt.

Maar er moet toch brood op de plank komen?

Als er iets is wat je niet interesseert als je ontwaakt bent, is het wel die lichaam-geest, alleen maar gericht op overleven. Die is niet belangrijker dan welke andere. Als het de bedoeling is dat deze tachtig wordt, zal het ook gebeuren.

Er is brood genoeg, hoor. En je hebt eigenlijk heel weinig nodig. Wat heb je nou eigenlijk echt nodig? Vier, vijf sneetjes brood per dag, wat water... de rest is toch allemaal verlangen?

Hoe vrij ben je? Belangrijke beslissingen in je leven, heb je die genomen als wel doordachte keuze?, of overkwam het je eigenlijk meer? Je wordt verliefd, je ziet iemand op straat lopen en... *Oops, there goes my heart again.* Is dat een vrije keuze? Je hart gaat er achteraan, je doet allemaal idiote dingen, zeker naderhand om hem of haar te pakken te krijgen. *The things we do for love.* Heb je daar iets over te zeggen?

Met je baantje idem. Waarom heb je precies dat baantje? Je denkt dat je zus of zo bent, dit kan je wel, dat niet. Je wilt graag geld verdienen of liever met mensen omgaan. Je persoonlijke zit nu eenmaal zo in elkaar, de een wil op een bank werken, lekker met geld omgaan, de ander hoopt er echt maar een keer per jaar te komen, voor een handtekeningetje of zo.

Hoeveel keuze heb je? Als het ik-je iets wil hebben, gaat het er achteraan, wordt het te eng, dan gaat het er voor op de loop. En jij denken dat je keuzes kunt maken. Vrij, hé, goh. Zijn wij even vrije vogels allemaal.

Het zijn reacties, geen vrije keuzes. Één grote *stimulus respons*-machine is het, de geest. En dat wat dat hele draaiende rad ziet, is zich er alleen maar bewust van. Iets is zich bewust van wat jij *ik* noemt. Die *ik* is niets anders dan een bundel gedachten en gevoelens plus het idee van een lichaam.

Dat wat het waarneemt, vind er helemaal niets van. En ik beweer dat je dát bent.

En het is ook nog mogelijk Dat te realiseren.

Dit oordeelloze praat niet, laat staan over de maatschappij. Het praat überhaupt nooit, en ik zeg toch dat jij dát bent. Het is vrij, kent geen tekorten of verlangens.

Als dat doorbreekt wordt dat 'maatschappelijke figuurtje' zonder pardon van tafel geveegd. Alleen een ruwe vorm blijft er van over, als de vorm van een verbrand touw, maar een knoop kun je er niet meer in leggen

Je dacht één iemand te zijn, maar dan blijkt je ineens een menigte te zijn, plus een niet nader te noemen Kracht. Twee kampen zijn nu ontstaan, wat bizar is want advaita betekent juist niet-twee. Een Kracht die zich nergens mee bemoeit maar wel van plan lijkt jouw leventje over te gaan nemen, plus een belangengroepering die alles bij het oude wil houden.

Je begint aardig in de moeilijkheden te raken ook al zijn er momenten van bliss, eenheid met een boom en zo. Enige begeleiding zou geen kwaad kunnen, zo van het ene uiterste in het andere schietend, als een auto die 200 rijdt in een straatje waar je maar net 50 kunt rijden, links en rechts tegen alles aanknallend dat de pech heeft zich daar te bevinden.

Dat zie je al aankomen, iemand halfwakker in zeven sloten tegelijk lopend op basis van een flits helderheid, om weer bij de meester op de deur te gaan bonzen.

But... I'm here to kill you, not to cure you.

En hoe zit het dan met reïncarnatie?

Ha ha ha!... reïncarnatie. Is het niet handiger om eerst eens uit te zoeken wat dit is, voordat we het hebben over je vorige of volgende leven? We kunnen nog niet eens in het hiernumaals verblijven, en je wil het al over het hiernumaals hebben?

We hebben toch ook nog een ziel?

Ha ha ha ha!... de ziel. Alle mensen een ziel. Heel *gristelijk*. Gurdjieff zei: ‘Helemaal niet, je mag heel erg je best om er überhaupt een te kunnen krijgen’.

Alle mensen zijn gelijk. Nog zo’n humanitaire opvatting. Er is er geeneen hetzelfde, je hebt mensen met een grote ziel, een minder grote ziel tot helemaal geen ziel, een lege huls.

De meeste mensen hebben nauwelijks een zieleven. Ze leven mechanisch hun leven van herhalingen, innerlijk gebeurt er niks. Anderen hebben weer een intens zieleven waar alle energie naar toe gaat, als je het in termen van een ziel wil uitdrukken.

Jezus zelf was een grote ziel, maar 200 jaar na zijn dood werd alles omgebouwd tot wat hij juist niet heeft gezegd. Verder heeft de kerk de pest aan grote zielen, die kun je niet onderdrukken, bang maken, of voor de gek houden.

Échte christenen zijn niet goedgelovig noch godvrezend, maar godgelijk, en dat laatste moet je niet in de kerk gaan roepen. Het zijn lastige, revolutionaire types, niet bij de zoveelste afsplitsing horend, maar universeel.



...oh oh oh...

Echte spiritualiteit heeft in het begin altijd iets verontrustends. Het ego voelt zich bedreigd, geheel geassocieerd als het is met wat hij denkt te zijn, in plaats van zijn Essentie. Het komt onder druk te staan, het zal plaats moeten maken ten gunste van energetische verandering op een hoger plan functioneren.

Alles waar je je aan vasthoudt, maakt je zwaar en traag. De boel stagneert, terwijl het een constant vernieuwend proces is. Houdt je beter bezig met dingen die op subtielere energie gericht zijn, dan met dingen die je zwaar en laag houden.

Daarom wordt in vele tradities het eten van vlees ontraden. Vlees is traag, het vertraagt je systeem en houdt je te geaard: je gaat wortel schieten, je komt niet meer van je plek. Angst en veiligheid beletten elke groei. En wij in het westen zijn daar meesters in, vandaar de spirituele armoe.

We Zijn zo weinig...

Liever blijven we wat we zijn, met een toefje verlichting er boven op. Een kledder kosmische slagroom. Maar het oude zal moeten afsterven, willen de subtielere kanten een kans krijgen, of de 'ziel' voor mijn part, dat schijnt hier nogal te leven.

Water dat stil staat gaat rotten. Water moet stromen, net zo als energie. Er moet af en toe in geklotst (of geconfronteerd) worden om er zuurstof in te laten komen. Kunnen er kikkertjes en visjes in leven. Het leeft.

Verlichting betekent alleen maar dat het Licht stroomt. Dat je open, wakker bent, dat je leeft. In feite ontwaakt het energiesysteem, de hogere functies komen ter beschikking. Voor iedereen toegankelijk, alleen is er nogal wat voor nodig.

Een moment Helderheid, een spontane Verlichtingservaring, hoe lang blijft het hangen?, een uur, een dag, een week?, en dan duikelt het weer naar beneden. Als je het onthoudt met je hele systeem gaat deze er naar zoeken uit zichzelf, want het weet wél wat de natuurlijke toestand is. Het energiesysteem gaat je helpen, door bijvoorbeeld situaties te creëren die je bewust maken. Of in de vorm van een goeroe die je droomwereldje binnen

komt wandelen. Als respons op jouw energiesysteem. Alles om je maar wakker te maken.

Het heeft geen interesse in de persoon, maar zal er helaas rekening mee moeten houden. Want het persoontje zit er tussen en die maakt het beiden heel erg lastig. De Essentie van de goeroe en de persoon moet op slinkse wijze er langs, er tussendoor, er met een leep boogje omheen zien te werken, niet te lomp, niet te soft, bij de een zus de ander zo. Een hoop gedoe. Om dat energiesysteem maar een beetje op te porren.

Maar als we het zouden doen zoals andere goeroes die de botte bijl al bij de deur hebben klaarstaan, rijtjes aangebrachte hordes, kinhoog, die genomen moeten worden, alleen voor mensen die écht willen... blijft misschien de helft over van wat hier zo zit.

Doetjes als ik zetten gewoon de deur open voor wat er maar binnen wil komen, *but things can change...*

Alles komt aan het 'Licht', al je weerstanden, fantasieën, angsten, maar ook al je liefde, levenskracht, je vermogens. En dit meestal om en om. Door de goeroe op het randje gespeeld van wat je kunt hebben.

Het is smelten of beuken. Smelten is de liefdeskant van het proces, beuken de confrontatiekant. Die schudt je uit je concepten over je zelf. Al die rare ideeën die wij hebben over ons zelf. Ontwaken... *no fun*. Al die dingen die je 'een plek hebt gegeven', waarvan je dacht dat je het wel achter je had gelaten... *oh, mán, not again...*

Zo zit je met een huis vol dingen die je 'een plek hebt gegeven'. Zo kun je je toch amper meer bewegen? Kijken, opvreten, leegdrinken die gifbeker! *Things change.*



...jou, jou, jou...

Je wordt constant geregeerd door je gedachten en emoties. Je holt er constant achteraan.

Je leidt het leven van gedachten en emoties. Niet jouw leven. Je wordt geleefd.

Als een automaat op overtuigingen leef je je leven. Als je écht kijkt, schrik je je dood. Om er van los te kunnen komen, kun je eerst de gevangenis in kaart brengen. Maar een enkeling kan in één keer de vrijheid in springen. De meesten zagen spijltje voor spijltje door: worden een beetje *zenniger* of *soefiger*, of zetten er een nieuwe spijl voor in de plaats.

Waarom beginnen mensen hieraan? Omdat ze denken dat ze in drie stappen in het paradijs kunnen komen. Niet zo. De beginexcursies leiden over het algemeen niet naar het paradijs maar naar een andere plek... hè, de naam schiet me nu even niet te binnen... Niet om er gekweld te worden, maar omdat je daar het meeste leert.

Word je eerst maar eens bewust dat geen van je overtuigingen deugt. Geen. Wees bereid alle dingen die we weggeparkeerd hebben omdat we ze liever niet willen zien van onszelf, oog in oog te komen. Ook de goede dingen, want we zijn net zo als de dood voor angst als voor liefde. Échte liefde. Niet de pseudoliefde van *nodig hebben*, de bekende koehandeltjes.

Als je durft deze dingen te zien, *heb* je een kans geschikt te zijn om wakker te *kunnen* worden.

Hoe intenser je voelt, hoe bewuster je bent. Neem nou het bewustzijn van iemand bibberend in doodsangst, oog in oog met de dood: de open kaken van de haai en die heeft honger, over vegetarisme wil hij niet praten... één ding is zeker: zijn laatste uur heeft geslagen... Kijk, dan hebben we het ergens over.

Of je bent ineens hoteldebotel verliefd op iemand, iedere beweging die zij of hij maakt, ieder woordje dat hij of zij zegt wordt als magisch waargenomen en aanbeden, één ding is zeker: dit is de ware liefde, en zonder de geliefde is het leven niets meer waard... Kijk, zó'n intens bewustzijn, daar hebben we het over.

Zien is: letterlijk, met de ogen, *mentaal*, met je fysiek, *voelen*, en met je wezen, *ervaren*, de hele mik, alle dimensies, het hele spectrum. Zo wordt je steeds wezenlijker. Laat je eens prooi worden van een gebeuren.

Zo kan het zijn dat bij het laten vieren van een overtuiging er tegelijk iets in je knie gebeurt.

Het kan zo sterk worden dat, gevoed door zelfonderzoek, het zich als een kracht verzamelt en de lichaam-geest overneemt, dat Zien of Zijn je ik-gevoel wordt, in plaats van emoties, houdingen, aangeleerde dingen. Het transformeert het, maakt een ander wezen van je.

Hoe totaler het observeren, hoe stiller het wordt. Het ervarene en de ervaarder worden één. Zo stil, dat je alleen nog wat kunt stamelen. Dan is het woord *stilte* zelfs een te luidruchtig woord.

Dit is allemaal de ondertiteling van Zijn. De mind wil ook wat, hé? Maar het hart gaat het begrijpen op een gegeven moment. Dan onstaat er iets als overgave en eenwording.

Het gaat niet om de theorie, niet om de spreker, maar om jou. Jou.

Wat doet het met jou en jouw leven?

Niet kijken naar de zon
maar zelf de zon zijn

Straal als de zon!

Namaste



Húp, weer een zon er bij

Ik ben Dat waar Hans zich aan over heeft gegeven. Ik ben Dat waar Hans uit voort is gekomen. Ik ben Dat waar jullie allemaal uit voortkomen. Ik was daar toen jullie geboren werden en dachten dat je iemand was. Ik ben daar als jullie doodgaan en denken dat je eindelijk vrij bent. Dat is wat ik Ben. Dat is wat jij Bent.

Ik, Dat wat Is, kijkt door al jullie ogen. Door al die ogen stroomt hetzelfde. Hoewel er niet echt iets stroomt.

Darshan betekent Zien. Voelen is ook Zien, ruiken ook, alle zintuigelijke mogelijkheden. Maar er is maar één Zien, één Zelf. Daarom herken ik jullie onmiddelijk als mijZelf. Het wezenlijke aan je, Dat wat je doet leven, is je, al of niet bewust, het meest dierbaar. Je eigen Zijn, het ene Zijn.

Het is je Essentie, het Zuivere, onbesmet, onbelast, onschuldig, ongeborn en tegelijk heel vitaal.

Maar daar omheen heeft me zich toch een dikke kluwen gewonden, een dichtgewoekerd oerwoud van levensstrategieën, religieuze waanideeën.

Daar speelt zich een ingewikkeld schaduwspel af om zogenaamd met ‘het leven om te kunnen gaan’. En als het mes in deze psychologische rifraf gaat, staan jullie op je achterste benen.

Het zal verwijderd moeten worden, en dat kan zoetjesaan gebeuren, schoorvoetend, klagend, jammerend, maar ook met één vingerknip.

Je kunt het van buitenaf te lijf gaan, je er met een kapmes een weg door heen banen, als de prins naar Doornroosje, het hoofd steeds boven het kreupelhout uit stekend om met een verrekijker rond te koekeloeren hoe of anderen het wel vinden. Of van binnenuit, met één sprong binnenwaarts, midden in het centrum ploffen, in het Tijdloze, dat wat Ziet, dat wat Is, en daar gewoon blijven. Om vandaar dit ondoordringbare woekerwoud van binnenuit te laten uithollen. Hoef je zelf niet eens iets voor te doen.

Dit is de weg van Advaita.

De meeste richtingen zeggen: ga maar op safari in de jungle, spannend!, struin er lekker op los, worstel met de materie, verlies jezelf in avonturen en drama's, en na lange loutering: vind jezelf broeder! Maar tegen je negentigste ben je nog niet halfklaar met al die takjes wegknippen. Je bent net een metertje opgeschoten of de boel is al weer achter je dichtgegroeid.

Één goedgeijkte pijl met een boog er over heen suizend, recht in het centrum schieten waar het vuur laait dat alles er omheen wegbrandt wat niet echt is... dat is de Advaita-optie.

Je wilt je dan niet eens meer als een slingeraap vastklampen aan die wirwar van takken, je gaat liever op in die gloed die je zelf Bent. En al dat kreupelhout... brandhout wordt het, dat fikt lekker, wordt het vuur alleen maar groter van.

Als we ons nu zouden kunnen bepalen tot dit doel... maar stiekem willen we iets heel anders, hier van af komen, daar vanaf, hier greep op krijgen, daar greep op krijgen.

Het vertrekpunt is vanuit een egobelang, niet vanuit liefde voor het Zelf. Bovendien, alles waar we van af willen komen, vindt het helemaal te gek om vaak bij ons langs te blijven komen.

Het probleem is dat je steeds de lichaam-geest als vertrekpunt neemt. Kan ook niet anders. Daar zit de verkramping. Maar als het vertrekpunt

verkeerd is, hoe kun je dan ooit het doel bereiken?

Als de schietschijf recht voor je staat en je schiet de pijl over je schouder recht naar achteren... tja, weinig kans dat die pijl in de roos tjoempt. Het meest radicale, onbegrijpelijke maar enige bevrijdende schot is het inzicht: Ik ga vooraf aan de persoon.

Er zit een radicaal verschil in beleving vanuit de persoon of vanuit Dat wat geen naam heeft. Notabene het enige wat werkelijk de naam *ik* verdient. Deze is in de regel nooit zo onder de indruk van de persoon, nee. Andersom kan de persoon tamelijk onder de indruk raken als het Zelf zich even manifesteert, of in de war, of in de hemel, voelt zich verlicht, of knettergek, als daar al verschil tussen bestaat.

Nee, deze hebben niet zo veel met elkaar te maken. Het heeft ook niets te maken met de wereld. De wereld is enkel een uitademing van wat je Bent. Een boertje in de ruimte, meer is het niet. En we zitten de hele tijd juist over dát boertje te zwetsen.

We geven hem zelfs een stoel.

Waar het kabaal woont

We blijven maar wat aan die oppervlakte rommelen omdat we bang zijn om te verzuipen in de diepte die we werkelijk zijn. We zien het aan voor de dood, en waarachtig het is ook de dood. Je zult eerst moeten sterven om herboren te kunnen worden.

Het niveau van de persoon beslaat misschien zo'n vijf centimeter van het totaal. En het is maar een kinderachtig gedoe, zeker niet voor spirituele zoekers. Nissargadatta zei: 'Het is niet zozeer wat je doet, als wat je laat'. Ophouden de godganse dag rond te dribbelen om je egoetje maar te behagen, dán alleen kun je je diep in je Zelf laten afdalen. Duiken naar gebieden waar helemaal geen namen voor zijn, dieper en dieper tot je op een zeker punt je Zelf ontmoet: peilloos diep, verpletterend mooi, onbegrijpelijk mysterieus.

Maar we blijven maar hangen en zeuren in de *lichaam-denken-voelen*-sfeer als een stel hangjongeren, maar daar gaat het allemaal helemaal niet over,

het moet zelfs verdwijnen.

Er bestaat zowiezo geen reddingsboei: we zullen sterven, god noch goeroe zal je kunnen redden. De dood kan ieder moment op je deur kloppen, en voor die tijd is het wel zo handig eens uit te zoeken wie je nou werkelijk bent.

Ik zou maar eens opschieten als ik jullie was.

Je zelfbeleving als ik-je speelt zich alleen maar daarboven af aan de oppervlakte. Het is er een kabaal van je welste, overvol met het geschreeuw van ideeën, doelen, met het gejengel van angsten en verlangens, kortom de hele santekraam die wij voor leven houden.

Je zelfbeleving kan ook zijn als de oorsprong van alles wat überhaupt beleefd kan worden. Hoe meer we realiseren wat we Zijn, hoe meer het zwaartepunt in de diepte komt te liggen. Dan vervalt de neiging vanzelf je druk te maken over ook maar iets, al die dingen die zo belangrijk voor ons zijn en waar we door worden geleefd.

Je krijgt een duwtje, en je eerste neiging is je hoofd boven water te houden. Da's jammer...

Je kunt je ook lekker laten dobberen en als het universum je dan een duwtje geeft, je de diepte in laten plonzen, zien hoe diep de oceaan wel is en dat je die ook nog zelf Bent.

Soms worden we door iets aangeraakt van beneden, een *blessing* of is er even *niets*, en komen we in de diepte, de ruimte terecht waar gebeurtenissen noch impact noch betekenis hebben. Dan trekt iets onze aandacht en schieten we weer omhoog naar waar het kabaal woont. Het hangt van je energiesysteem af hoe snel je weer als een dobber naar het oppervlak terugschiet.

Tot er een moment komt dat je helemaal niet meer naar boven komt. Je kunt niet beweren dat jij dat gedaan hebt, ook niet dat je er niks mee te maken hebt.



Besmettelijk

Je kunt je zelf voor een bedelaar houden, bedelend om alles, of, als je jeZelf bent, alleen nog maar bezig zijn met uitdelen. Als je je zelf comprimeert tot iets van 1.70 meter hoog met een knoop in zijn maag, tja... zo draag je alleen maar bij aan de ellende in de wereld. Verspreid je alleen maar duisternis en daar is al zoveel van.

In plaats van: *húp*, weer een zon erbij.

Het ego slokt niet alleen alle aandacht op, alle energie, maar probeert tegelijk ook alles veilig op de waakvlam te houden. Als we op de waakvlam leven, hebben we niks in de gaten, nauwelijks licht om te zien waar we onze volgende stap zetten op ons 'levenspad'. Iemand die op de waakvlam leeft, heeft geen idee waar hij heen gaat. Hij hoort de kudde blaten en blijft daar dan maar in de buurt.

Iemand die de gaspijp open heeft staan, leeft, zeg maar, als een electriciteitscentrale. Of nog beter, een kerncentrale. Die hoeft niet achter de kudde aan. Nee, de kudde komt achter hém aan.

Voor mij is de enige manier van leven: leven als een nucleaire explosie. That's me. Waarom denk je dat ik de hele tijd aan het water drinken ben tijdens satsang? Voor het nodige koelwater, dacht ik zo.

En je bent nog besmettelijk ook.

Nou, radioactief als de pest.

Eigenlijk is iedereen zo'n groot laaiend eeuwig vuur, alleen heeft iedereen het teruggebracht tot een veilig waakvlammetje, en loopt er bangelijk mee rond als kinderen in een lampionnenoftocht met het St.Jansfeest, bang dat ieder moment het vlammetje word uitgeblazen door de herfstwind. Maar iemand die in de fik staat... krijg die maar eens uit, grijp eens een stormwind bij de staart die hém uit krijgt. Maak er beter gebruik van.

Wie licht wil geven moet het branden verdragen. Maar het went. Heus waar.

De geest zoekt nu eenmaal altijd een object om zijn aandacht op te kunnen richten. Alles wat bestaat is een product van de aandacht, maar bestaat niet echt. *It's all in the mind.*

Als de aandacht naar zijn eigen oorsprong wordt gericht verdwijnt alles, is er Niets. Daarom ontstaat er meestal een intense weerstand als deze ook maar in de buurt komt van zijn oorsprong. Angst alles kwijt te raken, gek te worden, of dood te gaan.

We houden het voor de dood. Maar wakker worden betekent doodgaan in de zin van: herboren worden kan alleen als je gestorven bent. Het is het meer een psychologische dood, alle ideeën die we hebben over onszelf, leven en dood, gaan er bijvoorbeeld aan.

De fysieke dood roept een fysieke respons op. Het fysieke lichaam is immers voor een groot gedeelte een dier, en dat wil leven. Als er een rotsblok naar beneden kukelt, of je nou wel of niet geïdentificeerd bent, je stapt wel effe opzij. Alleen zal de geïdentificeerde het er drie maanden later nog over hebben, terwijl de gerealiseerde hooguit op het moment zelf zal zeggen: 'Zag je dat? Lag er toch bijna onder, zeg', om rustig een peukje op te steken en weer verder te kuieren, het al weer vergetend.

Ergens weten we wel waar we heengaan, maar toch knijpen we em stevig voor de dood. Terwijl het pure vrede is, een loodzware last valt van je af.

Je zou er verdorie naar moeten verlangen.



Nou en...?

Een kind weet niet dat het is. Het zegt: Jantje heeft honger. Een tijdje later: Ík heb honger. Van buitenaf gezien een kleine verandering, maar innerlijk een enorme verschuiving. Het gaat zich van dan af aan steeds verder identificeren zoals iedereen en sommigen krijgen daar vervolgens last van. Ze gaan zoeken naar vrijheid, geluk en dergelijke en komen dan in zo'n zaaltje als dit terecht.

Door inzicht of een verlichtingservaring wordt de opgebouwde identificatie weer vernietigd. Maar daarna ben je niet meer als het kind in aanvang. Wel net zo puur en onschuldig, open, onbelemmerd, onbeschadigd áls een kind, alleen nu wél bewust.

Je bent jeZelf weer, en dat is het allermooiste wat er bestaat... maar je ruilt het vervolgens om voor peanuts, een aai over je bol, een nieuw vriendinnetje, terwijl je gewoon gelukkig met jeZelf kunt zijn. Iedereen die je tegenkomt, ontmoet *happiness*. Sommigen blijven in je buurt plakken, anderen kunnen er juist helemaal niet tegen. Je bent ontvankelijk, en weet ieder moment wat er moet gebeuren.

Ik ben alleen maar mijZelf. Niks bijzonders zou je zeggen. Toch zit er iedere keer veertig man om me heen. Van heinde en ver gekomen. Bizar...

Iemand is gewoon zichzelf, nou én? Het schijnt te inspireren. Eigenlijk zou het andersom moeten zijn. Een man in een kooi, en die is *niet* zichzelf: *Komt het zien! Komt het zien!...* Alle mensen er om heen dringend, mekaar elleboogjes gevend: *Oóóóóh, kijk eens, hoe is het mogelijk? Die man is niet zichzelf.* Om dat te mogen aanschouwen moeten ze een tientje betalen. Minima korting.

Zo zou het toch moeten wezen.

Tot zover de Waarheid. Dan kan het vragenuurtje wel weer beginnen.

De vraag die het zelfonderzoek stelt, is daar ook een antwoord op?

Ja.

En wat is dat antwoord dan wel?

Ja, hállo... dat moet je dus zélf doen. Daarom heet het zélfonderzoek, lolbroek.

Het zelfonderzoek is pas geslaagd als de onderzoeker is verdwenen.

Ik vind dat ik dit maar eens mooi gezegd heb.

Al zeg het zélf.

Zie je, wat je Bent kun je nu eenmaal niet als een object wegen, meten, je kunt het ook niet in een doosje stoppen of op je boterham smeren. Je kunt je nu eenmaal niet losmaken van jezelf om vervolgens met een boogje naar je zelf te gaan koekeloeren.

Je kunt het alleen leren kennen door het te Zijn. Je naar binnen te richten naar dat wat Ziet, Weet, Is. Zelfonderzoek eindigt zo in Zelfbeleving. Dan Bén je Het, leef je Het.

Ik heb zo'n last van mijn 'persoontje'.

Then kill it! Een van de normale neurotische bezigheden der moderne mens is zich altijd bezig houden met waar hij niet goed van wordt. Het is de cactus water geven. De veel te grote cactus in je kamer waar je al zo'n pokkehekel aan hebt. Je stoot je iedere keer aan dat doornenkrenk dat ook nog een heel speldenkussen in je huid achterlaat. En je wat doe je? Je geeft hem nog Pokon ook! In plaats van hem met pot en al het raam uit te kiepen.

Dit alles wordt gekend door *iets*, je bent de getuige van je leven, niet het leven zelf. Die is van de denkbeeldige figuur die alleen bestaat bij de gratie van aandacht. Richt je aandacht op de onafhankelijke, onveranderlijke Aanwezigheid, voel het met je hele energiesysteem, en ga dáár in op.

Laat je dáár door *prikkelen*.

Je moet het Zien zien. Dit is de crux van spiritualiteit. Het haalt bovendien je energie af van al dat gesodemieter op het *lichaam-geest*-gebied.

Zolang de cactus voeding krijgt, lijkt hij er te zijn, en zal je weten te steken als een verstoord wespennest.

Is er niet een maniertje, een foefje, een snelle methode voor het dilemma Realisatie, makkelijk en o zo moeilijk? Zou wel zo handig wezen.

Jij bent zeker de leukste thuis... De beste methode is gewoon welke bij je past.

Het verlangen naar Waarheid zelf wijst je de weg. Blijkbaar is hier iets wat je hart of ziel raakt. Richt je dáár constant op.

Hier zit de representant van je Zelf in jouw leven. Een verwijzing naar jouw Essentie. Als je die niet in jezelf kunt ervaren, verschijnt de goeroe. De wens welde op in het hart van de toegewijde, en als hij niet direct het vormloze kan realiseren, verschijnt het als een vorm, goeroe geheten. De makkelijkste methode is je aan deze belichaming over te geven.

Hoewel het niet gaat om dit kereltje op de stoel. Je moet de goeroe niet als persoon zien, al is dat wel lastig want hij loop toch rond?, maakt grappen, rookt en god weet wat hij nog allemaal meer doet wat god verboden heeft. Maar deze is iets wat je wijst op je Zelf, je eigen Essentie. Maak daar gebruik van.

Je bent hier niet voor niets. Een of andere kracht brengt je hier. Die Kracht ben Ik, ik ben jouw Hart. Richt je op mij, dan richt je je op je eigen Hart.

Als je zelf dieper wordt, ga je mij op een dieper niveau ervaren. Tot het verschil verdwijnt tussen jou en mij. Dan is er alleen dit ene Wezen, noch goeroe noch leerling.

Je zit hier niet omdat jij dat wilt, maar omdat deze Kracht zich openbaart. Deze werkt op je in, maakt je aan hem gelijk. Strikt genomen zijn jullie allemaal de klos. Of gezegend. Hoe je het maar bekijkt.

Deze gloed er in en er omheen, als je lichaamswarmte te voelen, verandert je energiesysteem, maakt hem schoner, leger, ontvankelijker, ontdoet het van alle flauwekul.

Het is een nooit eindigend proces, het maakt het alleen maar groter. Net als het heelal dat almaar uitdijt, het is niet te bevatten, het gebeurt. Jullie respons golft weer naar mij, versterkt het hier weer en golft weer terug naar jullie, en weet je, er is niets persoonlijks aan.

Ik ben Dat waar jullie allemaal uit voortkomen. Ik was daar toen jullie geboren werden en dachten dat je iemand was. Ik ben daar als jullie doodgaan en denken dat je eindelijk vrij bent.

Think of me, and I'll be there. Met of zonder vorm, in je hart of vlak naast je. *It's up to you.* Maak er gebruik van.

Als je je zorgen maakt, met problemen worstelt, betekent het dat je het weer op eigen houtje probeert op te lossen, en het niet aan mij geeft. Als je alles aan mij geeft, hoef je nooit meer iets te doen. Los je op waar je zelf bij staat.

Je verstaat dit of niet, anders is het krankzinnigenpraat. Maar jullie weten wel beter.

Thank you

Nu gaan alle lichamen bewegen.
Maar wat je Bent beweegt niet. Let maar op.

You can never leave me.
...ha ha...

Namaste

Over zelfonderzoek

Annamalai Swami

Smoor opkomende gedachten in de kiem zo gauw ze verschijnen, door te onderzoeken: 'In wie komt deze gedachte op?' Wat maakt het uit als er veel gedachten blijven opkomen? Onderzoek hun oorsprong of vind uit wie de gedachten heeft en vroeg of laat zal de stroom van gedachten stoppen.

Dit is hoe zelfonderzoek beoefend zou moeten worden.

Wanneer Bhagavan hierover sprak, gebruikte hij soms de analogie van een belegerd fort. Indien men systematisch alle ingangen van zo'n fort afsluit en vervolgens de bewoners een voor een oppakt op het moment dat ze naar buiten proberen te komen, zal het fort vroeg of laat leeg raken.

Bhagavan zei dat we dezelfde strategie dienen toe te passen op het denken. Hoe pak je zoiets aan?

Sluit alle in- en uitgangen van het denken af door niet te reageren op opkomende gedachten of zintuiglijke indrukken. Laat geen nieuwe ideeën, oordelen, 'ik hou van' of 'ik hou niet van'-neigingen, etc. binnen in de geest, en laat opkomende gedachten niet opbloeien en aan je aandacht ontsnappen. Wanneer je het denken op deze wijze afgegrensd hebt, benader dan iedere ontspruitende gedachte met de vraag: 'Waar kom jij vandaan?' of 'Wie is degene die deze gedachte heeft?'

Als je dit doorlopend en met volle aandacht kunt doen, zullen nieuwe gedachten kortstondig verschijnen en vervolgens verdwijnen. Wanneer je de belegering lang genoeg kunt volhouden, zal er een moment komen dat er geen gedachten meer opkomen, of als ze dat al doen, zullen het slechts voorbijdrijvende, niet afleidende beelden in de periferie van het bewustzijn zijn. In die gedachtevrije staat zul je beginnen jezelf te ervaren als bewustzijn, niet als denken of lichaam.

Wanneer daarentegen je vastberadenheid slechts voor een paar seconden verslapt en je nieuwe gedachten laat ontsnappen en ze toestaat zich ongemoeid te ontwikkelen, zal de belegering opgegeven worden en zal de geest iets, zo niet alles van zijn kracht herwinnen.

In een echt fort hebben de bewoners behoefte aan een voortdurende bevoorrading met voedsel en water om een belegering te doorstaan. Wanneer de voorraden uitgeput raken, moeten de bewoners zich overgeven of sterven. In het fort van de geest hebben de bewoners, oftewel de gedachten, een denker nodig die hen aandacht schenkt en zich toegeeflijk naar hen toont. Als de denker zijn aandacht aan de opkomende gedachten onthoudt of ze onderzoekt vóór ze een kans hebben zich te ontwikkelen, zullen ze sterven door uithongering. Je onderzoekt ze door herhaaldelijk jezelf af te vragen: ‘Wie ben ik? Wie is de persoon die deze gedachten heeft?’

Om de ondervraging succesvol te laten zijn, moet je hem ondernemen voordat de opkomende gedachte de kans krijgt zich te ontwikkelen in een stroom van gedachten.

De geest is slechts een verzameling van gedachten en de denker die ze denkt. De denker is de ik-gedachte, de basisgedachte die uit het Zelf opkomt vóór alle andere, die zich identificeert met alle andere gedachten en zegt: ‘Ik ben dit lichaam’. Wanneer je alle gedachten, afgezien van de denker zelf, met wortel en tak hebt uitgerooid door onafgebroken onderzoek of door de weigering ze enige aandacht te geven, zinkt de ik-gedachte in het Hart en geeft zich over, slechts de gewaarwording van bewustzijn achterlatend.

Deze overgave zal slechts dan plaatsvinden, wanneer de ik-gedachte heeft opgehouden zich te identificeren met de opkomende gedachten. Zolang er nog verdwaalde gedachten zijn die je aandacht trekken of er juist aan trachten te ontsnappen, zal de ik-gedachte zijn aandacht eerder naar buiten dan naar binnen richten. De bedoeling van zelfonderzoek is om de ik-gedachte naar binnen te laten gaan, naar het Zelf. Dit zal vanzelf gebeuren zo gauw je stopt geïnteresseerd te zijn in je opkomende gedachten.

*Vrij vertaald fragment uit het boek ‘Living By The Words Of Bhagavan’ door David Godman, pagina 272 en 273. Dit werk beschrijft de weg van Annamalai Swami, die zijn leven lang leerling was van Sri Ramana Maharshi, naar wie in de tekst verwezen wordt middels de eretitel Bhagavan.

*AHAM publications, ISBN: 1-888599-06-5

*In de Engelse tekst wordt diverse keren het woord ‘(the) mind’ gebruikt. Hier is dat de ene keer vertaald met ‘de geest’, de ander keer met ‘het denken’.

Hiermee wordt niet het fysieke hart bedoeld, maar het centrum, de eigenlijke kern van je wezen. Zie ook De leringen van Ramana Maharshi door David Godman, ISBN: 90 6271 822 1 NUGI 613, o.a. pag. 29

Verklarende woordenlijst

Advaita (Advaita Vedanta): Leer van de non-dualiteit; ander woord voor Werkelijkheid. Letterlijk: 'niet-twee'. 'Niets is afgescheiden van het Zelf of 'alleen het Ene is'. Er zijn geen twee zelden.

Bhagavan: Bhagavan Shri Ramana Maharshi, een van de grootste jnani's van de vorige eeuw; Het Zelf, God. Hij gaf een enorme impuls aan Advaita Vedanta, hoewel het belangrijkste onderricht zijn Stilte (Darshan) was. Zijn uitspraken zijn echter ook enorm de moeite waard, voor iedereen, ook voor de 'beginner'.

Darshan: letterlijk 'zien'. In dit verband het zien van een jnani of guru en het door hem gezien worden. Ook: de kracht die van een jnani uitgaat waardoor de geest ontvankelijk wordt voor waarheid en kan opgaan in het Zelf. Deze kracht wordt ook wel sannidhi genoemd.

In het onderricht van Hans, tijdens formele groepsbijeenkomsten, zijn vaak periodes van Stilte waarbij deze kracht zich optimaal manifesteert. Tijdens zijn satsangs wordt alvorens het vraag en antwoordspel begint altijd eerst Darshan 'gegeven'. Deze Darshan is in wezen mouna diksha (inwijding door middel van of 'in' Stilte). De geest wordt als het ware verbonden met of opgenomen in het Zelf, waardoor ook de woorden dieper worden verstaan en spontaan rechtstreekse ontdekkingen en dergelijke mogelijk zijn.

Op energieniveau is Darshan ook het doen afstemmen van alle aanwezigen op de stille, open, intelligente vrede van het Zelf.

Guru: een gerealiseerd wezen dat het vermogen, de 'opdracht' en de bereidwilligheid heeft te onderrichten. Letterlijk betekent guru: hij die de duisternis verdrijft. De mens die deze lotsrol aanvaardt, zal zichzelf niet als zodanig ervaren, hoewel hij niet blind is voor het daar zijn van die rol. Guru zijn is (wat mij betreft) niets anders dan het Zelf wat zich tot

uitdrukking brengt via een body-mind die daartoe geschikt en bereid is gemaakt. Hans weet dat hij het Uiteindelijke is en dat deze body-mind op het relatieve niveau steeds meer beschikbaar wordt en uitdrukking wordt van dat Ene. Het Ene, het Zelf is derhalve (de) guru, niet de persoon. De persoon is het bewuste voertuig van expressie. Hoe dieper dit doordringt hoe vrijer en krachtiger de liefdesenergie.

Jnana: ‘Kennis’ van de werkelijkheid; Waarheid; Realisatie. Dit in tegenstelling tot *vijnana*: onwetendheid. Wereldse kennis, ofwel ‘stapelbare’ kennis is relatief en beperkt: *vijnana*. Jnana is geen woordjeskennis, maar Zelf-kennis door het Zelf te zijn. Het is de directe kennis die ontstaat door (het) te zijn, niet door te analyseren of te denken. Zelf-kennis komt van binnenuit en niet van buitenaf.

Jnani: Wijze, een gerealiseerd wezen, een verlichte; een die het Zelf gerealiseerd heeft.

Karma: letterlijk ‘handeling’; de gevolgen van handelingen, zowel positief als negatief. Het lijden of geluk van nu is het gevolg van handelingen uit het verleden, zoals wat er nu plaatsvindt de basis vormt voor het volgende. Traditioneel worden diverse soorten karma onderscheiden: karma uit vorige levens; karma uit dit leven; familiekarma etc.

De wijze transcendeert ‘zijn’ karma, terwijl de onwetende als gevolg van oud karma steeds nieuw creëert. Door Zelfonderzoek, Meditatie en Associatie met Wijzen verbrandt (de illusie van) karma.

Kensho: openbaring; zen-term voor verlichtingservaring; in zen wordt trouwens onderscheid gemaakt tussen grote en kleine kensho’s.

Maharshi (ook wel Maharishi): letterlijk ‘grote ziener’; is een eretitel.

Maya: illusie; de kracht die een wereld van schijnbaar gescheiden objecten en wezens voortvoert en onwetendheid scheidt; maya is een kracht van het Zelf die versluisend werkt.

Meditatie (in het woordenboek van Hans): de aandacht richten op en doen opgaan in het Zelf, het Bewustzijn. Bewust zijn van Bewustzijn; verblijven in de 'ik-ben' sensatie (het 'I Am').

Onwetendheid: de overtuiging lichaam-denken-voelen (een 'iemand') te zijn, dit bevat ook de illusie de doener te zijn; leven in onwetendheid; de ontkenning van het Zelf of God; het onvermogen het Goddelijke Zelf te herkennen en te 'volgen'; de illusie iets specifieks te zijn dat losstaat van andere objecten; afgescheidenheid enzovoort. Onwetendheid is tevens alle kennis, houdingen, technieken, geloofssystemen, strategieën en dergelijke die voortkomen uit of gebaseerd zijn op onwetendheid. 'Wetendheid' ofwel Zelfkennis is de vernietiging van onwetendheid, niet het ontstaan van iets nieuws. Het is louter het wegvallen en wegbranden van het valse, het onware. Wijkt het valse dan manifesteert zich prompt het Ware, dat niet weg was maar enkel versluierd.

Ramakrishna: een wijze (1836-1886) die de eenheid van de essentie van alle religieuze wegen heeft ondergaan ofwel gerealiseerd. Swami Vivekananda is zijn beroemdste volgeling.

Sadhana: spirituele praktijk, spirituele toewijding of inzet m.b.t. een bepaalde benadering. In wezen de bewuste en moedwillige poging om vlam te vatten en te blijven branden tot alle illusie verdwenen is.

Sannyasin: een mens die de wereld heeft achtergelaten. Traditioneel: iemand die de wereld verzaakt en afstand doet van familie, vrienden, werk en bezittingen; in de hoogste vorm: een die leeft in de wereld terwijl hij niet 'van de wereld is', d.w.z. iemand die alle wereldse of egocentrische belangen heeft overstegen en 'in het Zelf woont'.

Satsang: Letterlijk: samenkomen met waarheid, associatie met waarheid; in de nabijheid zijn van een (echte) guru; de aandacht terugbrengen naar zijn bron: het Zelf; verblijven in zijn; Bewustzijn van bewustzijn; in Meditatie zijn. De uiteindelijke guru is het Zelf, dus verblijven in het Zelf

of de aandacht richten op het Zelf is satsang.

(In de buurt van de jnani zijn en je verdiepen in zijn handreikingen is ook satsang. In zijn nabijheid is het gemakkelijker om Stil te Zijn, tot het Zelf of tot Inzicht te komen, dat is ook een van de gezegende mogelijkheden van het Zelf. Maar naar een Satsang gaan, heeft tot doel te komen tot doorlopende satsang. Doorlopende satsang heet Zelfrealisatie. Het je steeds weer begeven naar of richten op satsang heet sadhana. Dat is de 'inspanning' die jij moet leveren totdat alles satsang, ofwel het Zelf of God 'is geworden'.)

Shri (of **Sri**): aanspreektitel zoals in Shri Nisargadatta Maharaj. Maharaj is een eretitel. Shri Nisargadatta was tevens een van de grote tijgers van Advaita. Zijn I am That wordt wel de Advaita-bijbel genoemd (in het Nederlands verschenen als Ik Ben / Zijn).

Vasanas: ego-neigingen; gehechtheden; verlangens, angsten en hierop gebaseerde overtuigingen, houdingen en praktijken. Deze ego-neigingen zijn na het ontwaken nog lang niet verdampt, dus de werkelijke vrijheid is met het ontwaken slechts ingeluid. Awakening is a new dawn, but not the end of it.

Verlichting: Zelfrealisatie; Bevrijding.

Zelf: Dat wat IS, Werkelijkheid, God, Waarheid, Bewustzijn, Tao.

Zelfrealisatie: het permanent realiseren dat alleen het Zelf is, dat alles het Zelf is, dat er niets niet-Zelf is. In het onderricht wordt van dualiteit gebruik gemaakt; er wordt bijvoorbeeld gezegd dat de aandacht naar het Zelf moet en niet naar het niet-Zelf, het ik-denken/voelen en daarmee samenhangende wereldse zaken. Bij Realisatie wordt ontdekt dat er niets is buiten het Zelf en dat jij dat Bent. Zelfrealisatie is eveneens (totale) bevrijding uit onwetendheid - ook wel moksha of nirvana genoemd.

Nawoord

Dank aan

HAN WARNAAR & PAUL SCHREURS

voor hun feedback en suggesties.

*Dank aan HENK BEENEN voor zijn nachtelijke
technische webondersteuning en het schoonvegen*

van het guestbook van global spammers en ander webgespuis.

*Dank aan HANS LAURENTIUS voor zijn inspirerende satsangs,
voor het geduldige poseren, en voor het voorschieten van het entreegeld
(uit alle zakken, halflege portemonnee's, dashboardkastjes geviste eurocenten
snel en praktisch in een stapeltje op het parkeergrint verzameld), anders waren we
niet eens binnengekomen in het tuinenpark op die warme stille herfstdag.*

*Dank aan de GODEN dat we in alle rust een paar mooie platen konden
maken van de meester waar tegelijk de darshan uit zou stralen.*

*Het park aan onszelf, op wat personeel na met bevreemde blikken
langs de hagen schuivend met kruiwagens vol herfstafval, zodat Hans in
lotushouding in meditatie zittend, in het beslotene van de omhaagde tuinen,
de hortus conclusus, de ogen kon opslaan in darshan om in de wachtende lens
te kijken, terwijl zacht herfstlicht viel langs hoge boomkruinen
en wat speelde rond zijn blote voeten.*

*De 'schijnende' portretten zijn als herfstbladeren uitgewaaid
over alle afleveringen en door velen in de ogen gekeken.*

*Dank aan de MUZEN voor de inspiratie om de satsangs
op deze andere, beeldende wijze weer te geven.*

Dat ze Hans werk mogen helpen.

Dank aan HET.





Chris Verschoor

Lay out, illustraties, fotografie, tekstbewerking



Teaching moet niet verward worden met de Waarheid. Teaching wijst de weg, de Waarheid bèn je. Teaching trekt alleen het Ene uit elkaar om dingen helder te maken, om te laten zien dat het één is.

Als de Waarheid geweigerd wordt, is er teaching nodig. Een medicijn. Een placebo. Je denkt dat je ziek bent. Je denkt dat je het ego bent.

Je krijgt de Advaita-pil voorgeschreven. Waar overigens niks in zit. Leeg, maar met verve gebracht. Eigenlijk doet het ook nog niets. En toch kun je niet zonder.

Als je de waarheid, het Zelf te zijn dat je altijd al was en altijd zal zijn, weigert, heb je de teaching nodig. Heb je een goeroe nodig. Hard nodig.

Hans Laurentius, spiritueel leraar, geeft reeds enkele jaren satsang (samenzijn in Waarheid) die getuigen van diep inzicht, levendigheid, en ook veel humor. Een half jaar lang zijn wekelijks fragmenten van zijn satsangs op de website www.satsangvandeweek.nl te lezen geweest. In dit boek zijn ze gebundeld en herzien.

