

Terwijl de merel zingt

52

Meditaties
in viervoud

Hans Laurentius &
Richard van de Waarsenburg





Richard van de Waarsenburg



Hans Laurentius

Terwijl de merel zingt
52 Meditaties in 4-voud



Uitgeverij De Horizon
2006

Colofon

©2006: Hans Laurentius: Spreuken en teksten

©2006: Richard van de Waarsenburg:
Spreuken, haiku's, gedichten, redactie

Vormgeving: Chris Verschoor

Bureauredactie: Toine Ransijn

Druk: Interfax Rosmalen

ISBN-10: 90-807346-3-2

ISBN-13: 978-807346-3-0

NUR 720

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.

Gedrukt op chloorvrij papier

Terwijl de merel zingt
52 Meditaties in 4-voud



Leeswijzer

Dit boek bevat 52 meditaties die elk uit vier vormen bestaan: een spreuk, een haiku (een van oorsprong Japans gedichtje over de natuur van drie regels met resp. 5, 7 en 5 lettergrepen) een tekst, en een gedicht. Vier vormen die steeds verwijzen naar het Ene.

Dit boek geeft $52 \times 4 = 208$ mogelijkheden om in te zien wat je bent, ofwel te realiseren dat je de stilte bent die er altijd al is.

Lees steeds maar één vorm. Lees langzaam en proef de stilte waarin de woorden verschijnen. Lees, sluit de ogen en doe niets. Laat de energie die dit boek begeleidt zijn werk doen. Zo kan bewustzijn op de plek die leest, ontdekken wat altijd al is.

Lees en herlees. Niet om iets te leren, de betekenis te doorgronden of om iets op te slaan. Lees om 'dichter' bij de stilte te komen, om in te zien dat je die stilte bent, altijd al.

Voor de ontdekking dat leegte, stilte, ruimte, bewustzijn, altijd is, hier nu, hoeft dus niets gedaan te worden. De meditaties helpen om dit in te zien.

Richard van de Waarsenburg



Inleiding

Eigenlijk zouden we maar af en toe een spirituele tekst ter hand moeten nemen. Een essentiële bij voorkeur. En daaruit liefst een fragment.

We drinken de woorden diep in, blijven er bij en gaan er in op. We moeten ons erin verliezen om veranderd, verrijkt en bewust weer tevoorschijn te komen. Dus niet lezen met het verstand dat zijn posities al ingenomen heeft, maar onbevooroordeeld en met ons hele wezen. We nemen er bij voorkeur de tijd voor als onze geest zich wat heeft kunnen ontledigen van het voorafgaande, het bekende.

Als we zo lezen, kunnen we leren, werkelijk leren. Niet 'over' iets, maar van binnenuit, alsof we het gelezene zijn. Dan ontstaat de levende toestand van Zelfkennis, jnana, die volledig is en buiten tijd en ruimte staat. Niets kan jnana, het Zelf, veranderen of beïnvloeden. Jnana beïnvloedt door zijn openbaring wel de mens in wie Realisatie ontvlamt en tevens degenen met wie hij in aanraking komt.

De mens in wie deze Zelfkennis ontwaakt, zal alles zien veranderen en opklaren, hij zal het op een onvoorstelbare en intense wijze beleven.

Een essentiële tekst kan een impuls geven aan dit ontwaken, zoals alles dat kan, als we maar helemaal aanwezig zijn, volledig beschikbaar en intens geïnteresseerd in wat het werkelijke leven, dat nu is, is. Het leven voorbij angst en verlangen, hoop en verlossing, schuld en boete, zoeken en dwang.

Misschien, wanneer we het onszelf gunnen in zo'n staat te verkeren, kunnen enkele woorden in dit boek ons raken en iets laten proeven van het Zelf, dat we feitelijk zijn. Misschien zijn het niet eens de woorden die ons raken, maar de lichtschijs op de bladzijde of de zachte aanraking van de lucht op de huid van uw linkerwang...

Met verontschuldiging aan de bomen, die we zo innig liefhebben.

Gij zijt Dat.

Hans Laurentius

1

Probeer niet iets te worden of kwijt te raken.
Ga direct voorbij aan wat je denkt te zijn. Nu!



*De wind door de gerst,
een patroon van zichtbare
stromen energie*

Directe kennis

Enkel in een ontledigde geest kunnen zich inzichten manifesteren. Een ontledigde geest is in wezen geen-geest. Geest is niets anders dan de voor normaal gehouden bewegingen die cirkelen rond een centrale aanname: het bedachte of veronderstelde ik. Het werkelijke Ik, het Zelf, denkt niet.

In deze toestand van niet-weten kan zich spontaan -als in een flits- iets manifesteren. Zo'n flits zit vol betekenis, en het kan minuten duren om te vertellen wat in wezen in een fractie van een seconde duidelijk werd gemaakt. Het betreft hier 'directe kennis', in tegenstelling tot de verzamelde kennis van het geheugen. Authentieke geschriften, als de Upanishads, zijn op deze wijze ontstaan.

Deze inzichten of openbaringen kunnen niet plaatsvinden in een geest die bezig is ergens vanaf te komen, of iets bijeen te graaien. Het heeft niets met willen van doen, maar met stil-zijn.

Derhalve kun je dus maximaal trachten je geest te ontledigen. Hoe? Door hem te zoeken. Zoek het ik, de geest, en je zult leegte, openheid ontdekken. Daarin verblijvend ontstaat de mogelijkheid van openbaring. Openbaring kan dus niet rechtstreeks gezocht of gevonden worden. Je kunt enkel uit de weg gaan door je belangen stil te laten vallen. Zo stil dat ook de aanvankelijke wens tot inzicht is verdampt. Zo wordt de natuurlijke staat ontdekt en wordt glashelder dat het Zelf nooit niet gerealiseerd was, en dat er niets buiten het Zelf bestaat.

Wees dus maar liever stil. Ik-gedachten mesten het schijn-ik vet, stilte dwingt hem tevoorschijn te komen om vervolgens (vaak met een hoop tumult) te verdampen in de glimlach van het Hart.

*De impact van lezen
in een klassieke advaita-tekst die
rechtstreeks
tot het hart kan doordringen
zonder dat het hoofd grijpt.*

*Niet te begrijpen maakt hij
alles duidelijk en laat het
licht schijnen, zodat duisternis
weer een illusie kleiner wordt.*

*In openheid gelezen is zo'n
oude tekst keer op keer nieuw,
nog steeds straalt
wat altijd was.*

Zelfrealisatie begint bij de fundamentele herkenning
het Absolute Bewustzijn te zijn.



*Verborgen webben
door de koele ochtenddauw
aan het licht gebracht*

Verlichting is niet... (1)

Verlichting is niet:

Denken dat je er bent.

Vinden dat alles Bewust Zijn is.

Een paar ervaringen van stilte hebben.

Zeggen ik zie het wel (waarna er echter niets gebeurt).

Een inzicht of ervaring hebben gehad.

Handelen op basis van angst en verlangen.

Het ontkennen van egocentrisme (of wat dan ook).

Een punt bereiken en niet verdergaan.

Zeggen of denken ik ben Liefde, maar handelen uit louter
eigenbelang.

Vasthouden aan denkbeelden of spirituele kennis.
Ergens in geloven, of ergens op hopen.
Je altijd ellendig voelen.
Allerlei gevoelens hebben, bang zijn voor, trots zijn op, etc.
Jezelf beter of minder voelen dan een ander.
Vaak naar Satsang zijn geweest.
Denken geen Satsang meer nodig te hebben.
Denken dat het nooit wat wordt.
Frictie tussen woorden en gedrag.
Een scheiding in denken en voelen.
Mooie dingen zeggen of schrijven, maar ook mensen belazeren.
Jezelf verstoppen achter een spiritueel gordijn van verklaringen en theorieën.
Gecompliceerd doen, een air hebben.
Charismatisch doen of aantrekkelijk proberen te zijn.
Onattent zijn, lelijk doen of gespleten gedrag vertonen.
Een excuus om zaken te ontlopen en het eigen functioneren niet ter discussie te stellen.
Vasthouden aan hoe je denkt dat het is, waar dan ook over.
Je gelijk halen.
Menen dat jouw perspectief het enige juiste is.
Leven vanuit het verleden, vanuit beelden en opvattingen.
Nooit denken.
Gedachten met Waarheid verwarren.
Ongevoelig zijn.
Elk gevoel het allerbelangrijkste laten zijn.
Oppervlakkig kijken en blijven steken in beschrijvingen die suggereren dat iets is begrepen, terwijl de kwaal gewoon voortwoedt.
Alles accepteren.
Leven vanuit verzet.
Jezelf definiëren.
Jezelf bepreken met oordelen, overtuigingen, zorgen.
Jezelf uitroepen tot wat dan ook.
Er spiritueel uit zien of juist expres niet.

Het uit de weg gaan van confrontaties.
Het opzoeken van moeilijkheden.
Jezelf geweldig vinden, of juist niet.
Vol zitten met eigendunk.
Vechten tegen eigendunk, het ontkennen of verklaren.
Kunnen vertellen hoe iets gekomen is.
Bang zijn om te leven.
Bang zijn om je te laten zien.
Je steeds moeten laten zien.
Altijd open zijn.
Niet open zijn.

*Ruim op!
Ideeën in de molen van het zelfonderzoek,
aannames in de versnipperaar van de bereidwilligheid,
het zelfbewuste in de trechter van het open hart.*

*Ruim op!
De leegte, die er dan al blijkt te zijn,
geeft ruimte voor wat werkelijk is.*

In wie vol is van zichzelf, is geen ruimte meer
voor het herkennen van de schoonheid van het echte Zijn.



*De kikkerziel kwaakt
vandaag door vele kelen -
zomerzang met zon*

Verlichting is niet... (2)

Kortom, verlichting is niet wat je denkt dat het is. Jij bent niet wat je denkt dat je bent, en de wereld is ook niet wat jij ervan denkt.

Pas als alles ontledigd is van welk belang dan ook, kan er gekeken worden. Pas dan, als er geen oude kennis of standpunten zijn, komt er een einde aan onwetendheid en kan waarheid zich openbaren. Dat is verlichting.

Waarheid is een openbaring, geen mening. Waarheid kun je niet naar je hand zetten. Waarheid is niet van jou, want het is geen dood ding, zoals denkbeelden wel dode dingen zijn. Waarheid laat je niet alleen de eenheid smaken, maar verplettert ook de eigendunk en laat je schrikken van de diepgewortelde angst, hebzucht en oneerlijkheid.

Als zelfonderzoek niet verontrust, is het maar halfbakken. Zelfonderzoek omvat en doorkruist hemel en hel, terwijl het oppervlakkiger lieden louter om de hemel te doen lijkt. Wakker worden is zowel vreugdevol als confronterend.

Wie waarheid wil of claimt maar niet echt wil kijken – zeker niet naar het ‘eigen gedrag’ - zit nog steeds in een waanvoorstelling gevangen. Wie zich niet bewust is van zichzelf tot op het niveau van het subtielste neiginkje en wie niet steeds weer bereid is te kijken naar wat gezien moet worden, is waarlijk niet ontwaakt.

Je kunt zeggen, denken of voorwenden wat je wil, volgelingen hebben zoveel je wil, vasthouden aan ellende als je dat wil, maar waarheid demonstreert zichzelf, bewijst zichzelf. Wat anderen ervan vinden is van geen enkel belang, in je hart is helder wat authentiek is en wat niet, wat overtuiging is of feit, wat echt is en wat denkbeeldig. En in je leven zal het zich in concreto tonen.

De liefhebber van waarheid, de toegewijde, neemt alleen met de volledige waarheid genoegen. En er zijn er maar weinig die dat doen. Misschien ben jij de uitzondering?

*En de golf verheft zich
maar blijft de oceaan.*

*Een druppel maakt zich los
en keert terug naar de bron.*

*Een blad herfst omlaag
zonder uit de cyclus te stappen.*

*Golf, druppel, blad
en het meest is de liefde
die alles omvat.*

Je bent nooit niet het Absolute geweest.



*Het riet bij de plas
is op deze zomerdag
spraakzamer dan ooit.*

Zelf (1)

Alleen het Zelf is.

Er is niets buiten het Zelf.

Het Zelf is niet gescheiden van jou.

Het Zelf kan niet bereikt worden.

Er is geen scheiding tussen het Zelf en jou.

Het enige dat nodig lijkt te zijn is het toetsen van de ideeën over jezelf aan de waarheid. Net zo lang tot glashelder wordt dat je niet het bedachte en gevoelde ego bent, maar het Zelf. Daarom moet het ego grondig onderzocht worden. Wie of wat is die ik, die bijvoorbeeld bang is voor spinnen, op zoek is naar liefde, weg rent voor confrontaties, op jacht is naar vrijheid en geluk?

Je moet het onderscheid leren zien tussen wat je BENT en wat je kent. Elke beweging van het ego is een mengeling van emotie en denken. Elke emotioneel-mentale beweging wordt gezien door JOU (Het Bewuste Zijn Zelf). Ook als er geen denken is, Ben Jij. Als er geen emoties zijn, Ben Jij. Daarom ben Jij het Bewuste Zijn en niet de angsthaas vol verlangens die je denkt te zijn. Jij bent het Zijn, het Bewustzijn en de Gelukzaligheid, die de essentie is van al wat is.

De rechtstreekse en mystieke benaderingen van alle tijden zeggen:

Hierover denken is zinloos.

De teaching moet worden toegepast.

Het onderzoek moet feitelijk plaatsvinden.

Continu.

Tot alles helder is.

Vanuit het onmiddellijke ervaren zelf.

Ultieme

Wie?

*zocht het ultieme
het goddelijke in de
verschijnselen?*

*vergeleek inventariseerde
hiërarchiseerde uitputtend
een leven lang?*

*Wie
ziet wat er verschijnt
in het ultieme
Zijn?*

Waar iemand verschijnt, kun je wachten op ellende.
 Waar niemand verschijnt, heeft ellende geen kans.



*Zoals het eendje
 bijna over water loopt,
 snel naar moeder toe.*

Karma

Moet ik niet eerst mijn karma opruimen voor ik in staat ben te bevatten wat Advaita behelst?

Onderzoek eens wiens karma het is dat moet worden opgeruimd. Zelfonderzoek, zoals aangereikt door Bhagavan (Sri Ramana Maharshi), zet de deur naar Waarheid onmiddellijk open. Tegelijkertijd is het de beste verbrandingsoven voor karma en andere, al dan niet bedachte hindernissen. Verblijvend in het Zelf heeft oud karma geen kans en wordt geen nieuw karma gecreëerd.

De 'ik' die van het karma af wil, is karma. Hij bestaat er uit en leeft ervan. Hij is niet wat jij Bent. Iedere poging om van karma af te komen is in

wezen gewelddadig en egocentrisch. Daarmee kweken we juist de basis van karma. Zo blijven we gericht op wat we niet zijn, en niet op wat we wel zijn.

Alleen omdat het niet helder is wie of wat we zijn, blijven we ons bezig houden met de schijnpersoon en dus met verleden en toekomst. Zo blijven we rommelen binnen een droom.

Radicaal zelfonderzoek maakt een einde aan elke illusie. Maar alleen als we het stelselmatig doen, en niet maar af en toe als we zin hebben.

Wat de geest of 'anderen' ons ook wijs maken, probeer niets op te lossen of te verbeteren. Alleen de jnani wijst de juiste weg. Alle anderen dwalen zelf rond in de droomstaat en kunnen ons alleen van de regen in de drup helpen. Laten we de zaak meteen grondig aanpakken en ons volledig richten op de Waarheid zelf. Waarheid maakt vrij, waar waan doet lijden.

De Waarheid is dat we het Zelf zijn, nu al. Dat wat we denken te zijn, is louter denkbeeldig, en ook verbeterde denkbeelden zijn nog steeds onwerkelijk. Als we onze geest steeds gericht houden op het Zijn dat aan het denken voorafgaat, zal gaandeweg de mist van ideeën, karma, angsten en verlangens optrekken en wordt de Waarheid geopenbaard.

Klaagmuur

*Nooit klaagt de muur over
de ingezonden mededelingen die de
klagers in hem achterlaten.*

*Nooit wordt de muur er
moedeloos van.*

*Muren muren immers
mensen zeuren.*

6

Ga voorbij aan elk idee van een doel: groei, leer, verander, onderzoek!
Het voltrekt zich allemaal nu, je zit er middenin en bestaat eruit!



*Terneerliggend gras
gegeseld door de regen
richt zich stilaan op.*

Nieuw

Is het mogelijk om nu, hier helemaal aanwezig te zijn alsof het de eerste keer is? Zonder dat de geheugen-kennis op de voorgrond staat? Zonder een houding aan te nemen? Zonder vooropgezetheid? Kun je hier zijn, maar niet vanuit oude kennis en ervaring?

Het geheugen hoort dus een dienende functie rol te spelen, evenals denken en voelen, en geen dwingende of bepalende. In de natuurlijke staat is dat het geval. Dan wordt woordeloos geweten wie wie is, wat wat is, hoe de gang van zaken is. De dingen worden tegemoet getreden vanuit de onmiddellijke beschikbaarheid, open dus.

Dan is er geen verveling of herhaling mogelijk, alles is nieuw, fris, helder, inspirerend en levendig. Dan is er niets dat teruggrijpt op het verleden: ik

heb dit vaker gehoord; die leraar zei dit of dat; dat kan ik niet of wel.

Je kunt er hier nu bewust van worden dat je geest weigert zich te laten 'zakken' of los te laten, door steeds dingen (gedachten, inzichten, gevoelens) te grijpen. Als de geest daarmee stopt, zak je voor je gevoel steeds meer in Stil bewust Zijn.

Voorkom dat de geest steeds afdwaalt en van alles grijpt. Anders blijft hij zwak en zwalkend. Laat hem steeds verzinken in bewust Zijn. Dit zakken of verzinken, is hetzelfde als afstemmen, of je richten op de 'Ik Ben' sensatie en in wezen is het onmiddellijk. Ineens is het zakken bezig, en trekt de mist weer op. Let it happen - let go.

Passie

*Koppel kievieten
kruist boven het weiland
onverbonden volgend
het mannetje het vrouwtje en
of andersom.*

*Zwallend
zwerrekend
ziffend
zwotelend
zuiuwend.*

*Will Smith als piloot
in Independence Day
is een watje.*

*Van de kievieten
genieten, dit jaar
eind februari al.*

En denk maar niet dat jij kunt denken wat je denken wil.
Er verschijnen slechts gedachten.



*Dit is weer zo'n dag,
de winden onderzoeken
wat nog kan buigen.*

De geest geschikt maken

Denk als denken noodzakelijk is, bijvoorbeeld bij concrete werkzaamheden. Zodra het niet meer noodzakelijk is, breng dan de geest onmiddellijk terug tot Bewust Zijn, tot het Zelf, het besef van Zijn.

De geest van de gemiddelde zoeker is erg zwak. Bij het minste of geringste laat hij zich meeslepen door oordelen, redeneringen, verwachtingen en andere overbodigheden. Hij zwalkt van het een naar het ander, langs allerlei angst- en verlangensporen. Hoe kan een geest die steeds bezig is en in beslag genomen wordt door futiliteiten, verzinken in het Zelf?

Maak dus stelselmatig een einde aan mijmeringen, dagdromerijen, oordelen en dergelijke door de geest terug te voeren tot het gewaarzijn 'Ik Ben'. Roep hem tot de orde door steeds te onderzoeken wie de 'ik'

is die dit of dat vindt, wil of weigert. Eventueel kan ook – als er per se gedacht moet worden – de gedachte ‘I am the Self*’ (‘Ik ben Bewust Zijn’) gepraktiseerd worden. Deze gedachte voorkomt allerlei dwalingen en houdt de geest gericht op de essentie, in plaats van op de uit onrust en gebrek aan zelfkennis voortkomende waangedachten.

De geest zal zwak en zwalkend blijven als toegeeflijkheid niet tot staan wordt gebracht. Als het hondje niet van meet af aan en stelselmatig tot de orde wordt geroepen, zal het nooit luisteren en leren volgen. Het zal niet rustig naast het baasje lopen, maar steeds als een waanzinnige achter van alles aan rennen.

De geest tot de orde roepen is dus iets wat doenertjes kunnen en zullen moeten doen. Want in een zwakke en gemakkelijk af te leiden geest is geen plaats voor inzicht. Zo’n geest zal zich niet kunnen stabiliseren in het Zelf.

Je zult zien dat het steeds makkelijker wordt de geest te laten verzinken in het Zelf, wanneer voortdurend Zelfonderzoek en Meditatie** wordt toegepast. Dan zal de geest steeds minder de neiging hebben overal achteraan te hollen, bij het minste of geringste van slag te raken of maar door te ratelen.

Toegeeflijkheid voedt het ego, omdat het de geest verzwakt. Sadhana verzwakt de macht van het ego en versterkt de neiging van de geest om, steeds meer vanzelf, terug te keren naar zijn oorspronkelijke toestand. Dan maken angst, onrust en twijfel plaats voor kalme en ontspannen gerichtheid. Een ontvankelijke openheid ontstaat, waarin waarheid gemakkelijk zijn licht zal doen schijnen.

Zo realiseert de geest dat zijn ware aard Bewust-Zijn is, en het ‘spook-ik’ met zijn problemen zal vanzelf verdampen.

* Maak er niet van: 'ik ben het Zelf'. In het Nederlands werkt dat niet, omdat het dan teveel verwijst naar 'mezelf', het ego dus.

** Met Meditatie bedoel ik alleen: verblijven in 'Ik Ben', ofwel opgaan in Stilte.

Tussen

*...tussen twee ijzeren tangen
tussen de zon en de maan...*

*tussen ideeën gaapt een donker gat
niet wetend wat
niet wetend hoe
herder laat je schapjes toe*

*tussen de zon en de maan
moet je in je blootje staan*

*tussen angst en kijken
drijven vele lijken
herder zie je schapjes aan
heb je ooit bestaan?*

Weet dat je niet in de film zit, maar naar de film kijkt.



*Het gefilterd licht,
de koelte in het bosje,
steeds weer die rilling.*

Afstemmen

Het is goed de geest af te stemmen op bewust Zijn. Of beter het hele energiesysteem af te stemmen op het onmiddellijke bewuste Zijn. Het is een van de zinnige inspanningen die de geest zich kan eigen maken, wanneer men in de sensatie verkeerd de doener te zijn. Geef die doener dan iets zinvol te doen: laat hem terugkeren, zich bewust worden van bewust Zijn, hier-nu.

Dat terugbrengen van de geest of de aandacht op zijn oorsprong (bewust-zijn zelf dus) richten, zal niet altijd lijken te lukken, maar de zoeker die dit volhardend toepast, zal zien dat de geest steeds gemakkelijker is terug te brengen.

Het hele systeem maakt zich de toestand of sfeer eigen die hoort bij de

natuurlijke staat. Het hele systeem zal gaandeweg steeds sterker helpen om 'thuis te blijven', je bewust te maken van je 'thuis-zijn-nu'.

Dit terugbrengen van de aandacht naar het Zijn zelf is een van de grootste taken die de geest kan volbrengen. Ik noem het ook wel: de geest terug voeren naar zijn bron; bij de deur gaan zitten; je bewust zijn van Bewust Zijn.

Dat is wat de geest kan doen om weer dienaar te worden. Hij kan de aandacht en energie richten op het Zelf en erin opgaan. In die toestand kan onmiddellijk inzicht ontstaan, rechtstreekse 'integrale en non-verbale kennis' (jnana) worden ervaren en bestaat de kans op ontwaken en bevrijd handelen.

En toch

*Kan het nog stiller
het denken rustiger
het gevoel veel dieper
zijn?*

*En toch
zie je dit ook komen
zie je dat ook gaan
komt er nog meer aan?*

*Dit gaat gewoon zo door,
niet dat het ooit verandert
en dat begrijp je niet.*

Toch?

Het begin van ontwaken is het gegrepen worden
door het besef dat je 'slaapt'.



*Bruisende golven
die stuk slaan op de rotsen –
de rust van de zee.*

Zelf (2)

De onverbreekelijke, onbereikbare Eenheid openbaart zich onmiddellijk. Zoals ik in zekere zin ook mijn kleren ben, zo ben ik ook dit lichaam en deze geest. Mijn kleren doe ik 's avonds uit en even later leg ik ook lichaam en geest af. Zodra de waaktoestand intreedt, druk ik mij weer uit via lichaam en geest, kleedt bewustzijn zich in lichaam en geest, zou je kunnen zeggen. Het lichaam doet weer kleren aan en begint aan zijn routines en werkzaamheden. Toch blijf IK onaangetast.

Iedereen die denkt dat Ik het lichaam ben, is onwetend. IK is de naam voor de werkelijkheid. MIJ als het lichaam zien is de meest beperkte perceptie. MIJ aanzien voor het Leven, Shakti, is al een minder beperkte maar evenzeer onvolledige perceptie. Op dit niveau bewegen zich de

zogenaamde spirituele of echt religieuze mensen. Zij aanbidden Mij echter nog steeds als iets anders dan zichzelf.

Jezelf en Mij zien en rechtstreeks ervaren als Bewust Zijn is weer een diepere perceptie: deze noem ik 'ontwaken'. De ontwaakte ervaart zichzelf en wat hij kent als Bewust Zijn. Een deel van wat hij ervaart zijn lichamelijk/emotioneel/mentale bewegingen. Maar hij ziet zichzelf niet meer als louter lichaam-denken-voelen.

De werkelijk ontwaakte ervaart in/door alles de smaak van Bewustzijn. Onbewust weet hij – de ontwaakte – al dat hij Mij is. IK, het Absolute echter, ben de uiteindelijke Kenner en derhalve Zelf onkenbaar. Deze Realisatie is de hoogste die Bewustzijn kan 'overkomen'. Het wordt (herkend als) de basis van waaruit het Leven als totaal Bewustzijn wordt beleefd. In de ervaringsfeer is het kenbaar als de altijd aanwezige enorme onwankelbare Stille Kracht, waarin de drie toestanden (slapen, dromen, waken) lijken op te komen en te vergaan en waarbinnen het gehele Spel wordt beleefd.

De jnani is Dat waarin alles plaatsvindt en wat aan alles voorafgaat. Het is niet dat hij dit 'weet', heeft geleerd, ooit heeft ervaren of geconcludeerd. Het is wat Hij is, Hij is Dat, en Zijn weten is dus Zijn zijn. De jnani IS het Zelf. Zelfrealisatie is (permanent) Realiseren het Zelf te Zijn.

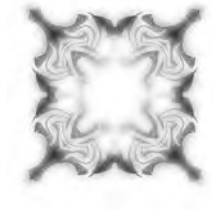
Voor jou gezegd: de jnani ervaart permanent het Zelf. Daarom is de enige ware sadhana: bewust Zijn van het Zelf.

Hans zegt: dit is Waarheid, in woorden uitgedrukt (desnoods met excuses voor de hoofdletters).

*Dagelijkse voorstelling:
vogels in de waterpartij.
Nu bezetten twee merels
de verste hoeken
links het mannetje
rechts het vrouwtje
wassend wiggelend
water over zich heen duikend
immer alert.*

*En altijd weer onverwacht
dat opvliegen
of onder de heg schieten.*

Dat wat is, is. Denken krijgt er geen vat op.



*Zoals de meerkoet
onder water duikt ... de eend
komt maar tot de helft.*

IK

Ik ben tegelijkertijd Oorsprong, Kennendheid en een energetisch proces dat mens wordt genoemd.

Ik ken Mijzelf vanuit deze drie perceptiemogelijkheden en deze velden ken ik niet alleen, maar ik beleef ze tevens als mijzelf.

Deze toestand heet de realisatie 'ik ben alles': de Kenner, het Kennen en het gekende; dat ben Ik, Nu.

Ik ben het Onkenbare, het onbekende en het kenbare.

Mijn manifestaties zijn van velerlei aard, eindeloos in hun creatieve variaties, maar ze zijn onderworpen aan de wetten van de energetische bewuste werkelijkheid.

Er zijn gebieden die zich manifesteren in het domein van tijd, ruimte en oorzakelijkheid.

Er zijn magische gebieden waar denken, willen, tijd, etc. nauwelijks enige betekenis hebben en de geest op een andere, diepere, stille, meer vervulde manier opereert.

En er is een gebied met de constante gloed van het Onkenbare waarin alles geheel in Stilte is, een Aldoordringende Vrede.

Daar is enkel Voleinding van iets dat nooit geboren noch gestorven is, geheel voorbij zijn en niet-zijn, yin en yang.

Dit zijn slechts Mijn emanaties en niet IK.

*Op de top van de berg
begint de afdaling,
wordt de zwaarte van het lichaam
pas echt ervaren.*

*Na het feest de afwas
na het orgasme de slaapkamer
na het gebed het einde
na het einde het niets.*

*Energie klimt
daalt, wast af en verandert.*

*Er is geen daad,
slechts het schouwen van het al
wachtend op jouw val.*

Leven is delen. Nemen vernauwt, delen verruimt.



*Een geel bloemetje
groeit onder het viaduct
tussen de stenen.*

Hoe lang houd je jezelf voor de gek?

Liefdeloosheid is norm in deze wereld. Het zit ingebouwd in onze scholen, in ziekenhuizen, in bedrijven en instellingen. In ons zit het ook en we kijken er niet fundamenteel naar. Veel zoekers doen daar aan mee, zodat de neiging voor velen lijkt te blijven: nergens mee bemoeien, niet reageren als je iets ziet wat liefdeloos is.

Maar als je hart geopend is, zo vraag ik je, kun je dan rustig voorbijlopen als iemand wordt afgetuigd, als een kind wordt afgesnauwd, een vrouw onbeschoft wordt behandeld?

Als je achter je muurtje van 'fatsoen' blijft zitten, kan er geen vrijheid zijn.

Als je van alles met allerlei argumenten buitensluit, kan er geen openheid zijn. Als je geen hand uitsteekt naar iemand die dreigt te verzuipen in zijn verdriet, hoe kun je dan beweren liefde te zijn?

Durf je je directe omgeving en hoe je daarop reageert of juist niet reageert, te betrekken bij je onderzoek? Of blijf je een veilig plekje bewaken? Kun je vrij en gelukkig zijn in een wereld waar egoïsme totaal is ingeburgerd, waar gespletenheid norm is? Moet je dat ook niet in je omgeving onder ogen zien? Kun je je afzijdig houden en het liefdeloze laten voortwoekeren? Moet je niet op de eerste plaats bewust worden van liefdeloosheid in jezelf? En moet je niet tegelijkertijd de helderheid en het mededogen ontdekken om wijs te reageren op de onbewuste liefdeloosheid van je broeders en zusters? Zonder jezelf of hen te veroordelen?

Het werkelijk geopende hart is betrokken bij al wat leeft. Het heeft de neiging je voortdurend bewust te maken van je gespletenheid: de dierenvriend uithangen en toch elke dag vlees eten; spreken over liefde, maar je kinderen geen aandacht geven of ze alleen maar commanderen; spirituele boeken lezen, maar niets doen als de buurman zijn hond aftuigt; spreken over vrijheid, maar niet luisteren naar de inperkingen die je kinderen op school voelen, en niet eens onderzoeken of je iets zou kunnen inbrengen.

Hoort die betrokkenheid er niet gewoon bij? Of blijf je hangen in 'ik ben bewustzijn en de wereld is een illusie', hetgeen meestal betekent: 'alleen ik ben belangrijk, de rest is een illusie'? Hoe lang houd je jezelf nog voor de gek?

Deze wereld is zoals hij is, omdat we niet verder kijken, omdat we niet de consequenties willen trekken die liefde-waarheid ons laat zien, omdat we nog steeds teveel gericht zijn op onszelf.

Maar liefde kan pas volledig worden als het zich ook concretiseert in hoe je denkt, leeft, voelt en reageert. Kortom in hoe je bent.

En getuige ben je

*Van het mannetje dat de
naaktslak uit de stekelnootjes trekt.*

*Van de gedachte: Hoho, wat gebeurt hier?
want je hebt eerder gezien dat merels besjes eten,
een insect in de bek hebben, meerdere zelfs.*

*Van de merel die de opgerolde naaktslak over
de stoep schuurt, pikkend en etend, dat wel.*

*Van de naaktslak die kleiner wordt en toch ook weer vrij
vlot helemaal verdwenen is, de merel trouwens ook.*

*Van de vraag of dit wel kan
terwijl je het net gezien hebt
terwijl dat ook nog eens gezien is.*

En getuige blijf je

Zelfrealisatie betekent sterven aan het oude, bekende, gestolde.



*De wind gaat liggen,
water trekt rimpelloos strak,
de zon weer zichtbaar.*

Zelfonderzoek (1)

Het oude mediteert. Het oude wil verlicht zijn, guru worden of rijk, of machtig of populair. Het is allemaal geheugen, zelfbeelden die in the picture willen staan. En het speelt zich altijd af op het niveau van iets willen zijn of worden, iets willen betekenen, iets willen voorstellen. Blijkbaar is de 'normale' visie: niet ZIJN, maar iets voorstellen of worden; niet onderzoeken maar vastleggen, veilig stellen, indekken, berekenen, beveiligen, afdwingen, concluderen, presteren, manipuleren.

De grootste menselijke prestatie, waar andere wegen naar toe leiden, is Zelfonderzoek. Het omvat alle aspecten en gebieden van het leven, maar altijd vanuit en gericht op Totaal Gewaarzijn.

Zelfonderzoek is niet het onderzoek van het ik, op basis van vergelijken en dode, meestal geleende kennis. Niet vanuit het denken dus, niet vanuit een emotie of een persoonlijke houding of vooronderstelling. Zelfonderzoek is een levende, totaal onbevangen, open geïnteresseerdheid. Het Zelf dat het Zelf leert kennen. Niet iemand die iets begrijpen wil. Dit zijn twee totaal verschillende zaken, ze hebben niets met elkaar van doen, sterker, ze staan haaks op elkaar.

Het mooie van werkelijk onderzoek is dat de iemand die iets wil begrijpen, deel is van wat onderzocht of gadegeslagen wordt. Daardoor verandert vanzelf het onderzochte (de zogenaamde persoon), onopzettelijk, van binnenuit. En door de inzichten die als gevolg van levend en intens Zelfonderzoek aan het licht komen, verandert ook de bewustzijnsinhoud, het concrete, de persoonlijkheid.

Bij de moedwillige pogingen van de persoon om zichzelf te veranderen is dat niet het geval. Dat blijven altijd variaties op hetzelfde thema. Zelfverbetering is gebaseerd op angst en hoop en blijft binnen het domein van het bekende.

Daarom vindt het oude, het ego, Zelfonderzoek angstig en probeert het de geest in de greep te houden. Want als de geest stil wordt, wordt het Zelf, het Bewustzijn, God opgemerkt en begint de geest te veranderen. Dan raakt de angst, het oude, de greep kwijt op lichaam en geest, en dat wil het niet. Dit is wat je voelt als verzet. Onthoud dit en laat het verzet je niet meer in de maling nemen. Dat ben jij niet. Jij bent het Zelf, niet degene die angstig is. Er is niet een iemand die angstig is, enkel Bewust Zijn plus het gevoel van angst, maar geen iemand.

Is het verzet eenmaal aan het smelten, of anders gezegd, zijn daar barsten in ontstaan, dan kunnen inzichten binnen komen. Dan kan je getroffen worden in het Hart.

Dus als je kunt, laat je het verzet maar schieten tegen dat wat in je is en de waarheid direct herkent. Dan kom je sneller 'thuis'.

Er is iets 'in je' dat zonder woorden is, zonder belangen. Als je daar naar luistert, weet je altijd wat te doen. Het zal je soms de stuipen op het lijf jagen, je zult er tegen protesteren, want het wijst vaak richtingen aan die de schijnfiguur niet in wil gaan, hoewel hij weet dat het juist is.

Het is de innerlijke guru. Je eigen licht. Alleen omdat we niet in staat blijken hier steeds naar te luisteren, verschijnt de uiterlijke guru. Die zwijgt of zegt in menselijke vorm tegen je, wat de innerlijke vormloze guru in je hart allang heeft 'gezegd'.

*Te schrijven over leegte
te spreken over stilte
de solide ongrond.*

*Bewegingen registreren
zich in leegte
- ondenkbaar kenbaar -
verdwijnen in stilte.*

*Het onzienbare is
zichtbaar geworden.*

*Niets zeggend
alles uitdrukkend.*

Zegening is hier-nu aanwezig. Jij ook?



*Helderheid laat zien
dat op een mistige dag
de wereld vervaagt.*

Direct proeven

Waarom is niet bekend, maar vrijwel continu is er intens Gewaar Zijn. Het is niet het moedwillig aandachtig proberen te zijn, het is eenvoudigweg zo.

Er is op dit moment geen kennis over het 'ontstaan' of ont-dekken ervan. Het is nu te sterk voor dat soort speculaties.

Dit Gewaar Zijn is alles en in alles, zonder dit is er niets.

Dit Gewaar Zijn is nooit begonnen, het ontdekken ervan, het bewust worden van de aanwezigheid van Gewaar Zijn vond volgens het geheugen plaats in een menselijk verhaal ergens in de tijd.

Het was de ontdekking dat het Gewaar Zijn, Het Zelf er altijd al was.

Het is niet het 'gewaar zijn van iets'. Het is Bewustzijn van Bewust Zijn dat alles omvat en alles voortbrengt zonder zelf te veranderen.

Het Bewustzijn direct proeven noemen we Geluk, Liefde, Spontaniteit, Genade, God, Waarachtigheid, Ananda, Helderheid, Mededogen, Vreugde, Vrijheid, Kracht en vooral... Stille.

En dat is ook zo, maar let wel, dit zijn de smaken, niet het Gewaar Zijn zelf.

Het Zelf maakt zich zo kenbaar, waarbaar, maar de smaken blijven reflecties. Ze doen de wijze slechts weten hoe alomtegenwoordig Het niet van hem te scheiden is. Ze verleiden de dwaas tot het verheerlijken en najagen van de smaken, als ware het iets buiten hem.

Satguru spreekt

*En plots sprak het luid en duidelijk,
onmiskkenbaar onverstaanbaar,
dat de focus op het
gemanifesteerde lag.*

*Klein verkramp
niet Dat te zijn.*

De geest wil conclusies, maar elke conclusie is een gesloten deur:
Waarheid is geen conclusie.



*Verfriste takken,
de aanhoudende regen
laat ze diep buigen.*

Inzicht

Werkelijk Inzicht leidt tot onmiddellijke verandering.

Inzicht is derhalve geen begrijpen op verstandelijk niveau, inzicht is niet van het denken.

Inzicht brengt een onmiddellijke wijziging teweeg in hoe wordt beleefd en geleefd, d.w.z. gedacht, gevoeld, waargenomen, gehandeld.

Inzicht betreft ons totale wezen en wijzigt onze manier van zijn op onomkeerbare wijze. Zo niet, dan is het geen Inzicht voor zover het mijn woordenboek betreft.

Wat in een gegeven situatie en op een bepaald moment waar is, is alleen waar op dat moment, in die situatie.

Waarheid (in het gemanifesteerde) heeft nooit betrekking op gisteren of morgen, alleen op wat nu, in zijn totaliteit IS.

De beste therapie bij...

lichamelijke zaken

is

realiseren dat je niet het lichaam bent

gevoelszaken

is

realiseren dat je niet het gevoel bent

denken

is

realiseren dat je niet de gedachte bent.

Verlichting

is

realiseren dat je de verlichting niet bent.

De beste therapie is

realiseren dat je niets bent.

Durf te leven met een glimlach, of leef je liever als een grimas?



*Ver op het water
landt een formatie ganzen
dobbert door elkaar.*

Integraal bewust

Voor K.

1

Verzet tegen wat is, is onwetendheid. Verstandelijke theorieën bevrijden je niet van onwetendheid. Wie niet integraal bewust is van wat zich in zijn geest afspeelt, is onwetend.

Het denken bevrijden van bijvoorbeeld hebzucht door discipline en wilskracht, betekent geen bevrijding van onwetendheid. Bewust zijn van de hebzucht in zijn totaliteit laat zien dat elke poging om afstand te nemen van hebzucht deel uitmaakt van de hebzucht.

Dit integraal waarnemen betekent het begin van verlichting.

De ontmoeting met Waarheid is als een openbaring, niet een verstandelijke constructie. Inzicht raakt je hele wezen, het treft jou en het gehele bestaan in zijn totaliteit: gevoelsmatig, emotioneel, mentaal, fysiek en spiritueel.

Openbaring kan gemakkelijk plaatsvinden wanneer je heel bent, leeg, ontvankelijk, nergens op uit, nergens voor op de loop; simpelweg totaal bewust aanwezig.

Als je aanwezig bent als fragment, is inzicht onmogelijk. Het totaal onthult zich enkel in haar volheid aan het totaal, het fragment of het gespleten ik-denken kan het totaal nooit bevatten.

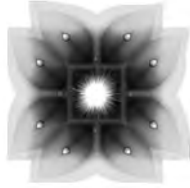
*Ontkoppel.
Smelt de samenhangen.
Vernietig de verbanden.
Reset de relaties.*

*Ze zijn er niet
alleen ogenschijnlijk,
er is niets tussen dit en dat.*

*Dat te zien
dat te horen
dat te ruiken
dat te proeven
dat te voelen.*

*Onwaarschijnlijk hier en nu
Onvermijdelijk oké
Ongemanifesteerd het gemanifesteerde.*

Je bent pas aan de overkant, als je weet dat je niet weg bent geweest.



*De wind neemt blaadjes
van de acacia's mee -
de zon verlicht ze.*

Een wijze

Een wijze weet dat alles gedragen wordt.
Daarom vreest hij niet en kan hij
liefhebben en beschikbaar zijn.
Hij heeft het Zelf lief
en ziet alles als het Zelf.
Daarom is zijn liefhebben onverbiddelijk,
en zijn bereidheid om steeds
tot inzicht te komen onbeperkt.

Een wijze wil nergens vanaf,
waar hij moeite mee heeft
bevat de uitnodiging
om tot dieper verstaan te komen.
Ergens vanaf willen is
een weigering om te leren.

Een wijze is een mens wiens beleving
telkens open is voor een nieuw,
ander of dieper inzicht.
Geen van zijn opvattingen wordt als
absoluut ervaren.
Zelfs terwijl hij spreekt en handelt,
is hij louter lerend aanwezig
en steeds bereid van koers te wijzigen,
in overeenstemming met de totale
levensbeweging waarvan hij als persoon
slechts onderdeel is.

Zowel de wijze als de dwaas zijn.
De dwaas echter is hier totaal niet van bewust.
Hij gaat volledig op in het geloof
dat hij lichaam-geest is
en de onwetendheid, waanideeën
en lijden die daaruit voortvloeien.
De wijze is zich temidden van alles
steeds diepgaand bewust
van de non-duale Realiteit
en ervaart voortdurend de vrede van het Zelf.
De geest van de wijze verwijlt in het Zelf,
de geest van de dwaas is verloren in 'de wereld'.
Aangezien alles het Zelf is,

weet de wijze dat ook de dwaas het Zelf is
in de vorm van een dwaas,
die zijn oorsprong niet beseft.
Derhalve weet de wijze dat hij altijd
te doen heeft met het Zelf
(zij het in vermomming),
wie hij ook tegen mag komen.

*Want de wereld wijkt
voor de opgestoken hand
van Shiva.*

En waar de wereld wijkt

*stopt het verlangen, wordt de uiterste
grens niet meer verlegd,*

*is niets meer te bereiken
voor het gemanifesteerde,*

*is slechts de potentialiteit
van niets dat nog alles kan worden.*

Het zogenaamde doel op de radar geeft aan hoeveel onbedoeld is.



*Dreigende wolken
maar als er geen druppel valt
dan regent het niet.*

De wijzen zeggen

De wijzen zeggen:

Er is geen weg.

Er is geen doel.

Samsara en Nirvana zijn niet-twee.

Je ware aard is liefde.

Er bestaat geen tekort.

Doe niets en gij zult vinden.

Je bent nu reeds vrij.

Je bent niet wat je meent te zijn.

Jij bent het Zelf.

Zoeken naar vrijheid is er de ontkenning van.

Verblijf in Ik-ben.

Onderzoek degene die denkt onvrij te zijn.

Geloof niemand en vooral het denken niet.

Onderzoek, in vredesnaam onderzoek!

Hoeveel goed kan het dan doen om vast te houden aan privé-opvattingen en andere zinloze neigingen?

De wijzen zeggen:

Wanneer men niet in de staat 'Ik-ben' (hier-nu-zijn) verkeert, kan niet worden beseft dat 'Ik-ben' God is, of scheppingskracht of hoe je het wilt noemen of aanbidden.

Het besef van Zijn is de kiem waaruit alle werelden ontspringen, de kiem die denken, voelen, lichaam, objecten, ervaringen mogelijk maakt.

Zonder 'Ik-ben-heid' kan niets bestaan. Toch ben Jij niet dat 'Ik-ben-bewustzijn', maar je bent er ook niet gescheiden van. Jij bent de Ene die IS voor, tijdens en na het verschijnen en verdwijnen van het complete Zijn inclusief de gehele manifestatie.

Als dit gerealiseerd is, wordt deze wijze van uitdrukken ook onmiddellijk verstaan. Als ikje kun je hier niets mee, behalve het er al dan niet mee eens zijn en daarmee schiet je vanzelfsprekend weinig op.

*Wil je de complexiteit verbeteren
door nog iets toe te voegen
dat het oorspronkelijke feit vertroebelt.*

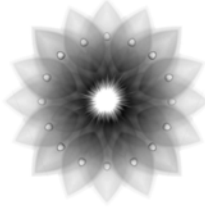
*Door feiten aan elkaar te koppelen
worden fragmenten gemagnetiseerd
tot een onontwarbaar geheel.*

*Hier past slechts het zwaard
dat de kluwen klieft tot
eenheid.*

*Eenheid als maat van
mensen, dingen, gebeurtenissen.*

En de rest zal u worden toegeworpen.

Ligt de nadruk nog steeds op het niveau waarop de dingen gebeuren?



*De witte ogen
van afgezaagde takken
kijken je zo aan.*

Lezen?

Ja, als je toch per se wilt lezen, gooi dan alles weg.

Behalve Ramana Maharshi, Nisargadatta en de paar Meesters die op en vanuit hetzelfde niveau spreken. En dat zijn er niet veel.

Al tien jaar zijn zij mijn Meesters en hun boeken en foto's blijven de zaak stimuleren, verduidelijken en verdiepen, ook al ben ik Een met hen.

Er verschijnen vele boeken en dat is prima, maar 90% haalt het niet bij deze Groten. Gun jezelf het beste.

Een wijze zei: als alle onderscheid verdwenen is, blijft er maar één ding over: liefde en dankbaarheid voor het onderricht van de Meester.

Amen.

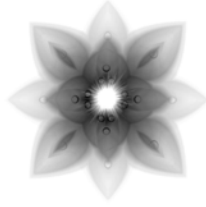
*Wat kan er nog gezegd worden
om de leerling vruchtbaar
te maken voor het ultieme inzicht?*

*Welke woorden kunnen dan
het perspectief weerspiegelen
van het reeds lang bestaande?*

*Hoeveel tekens toe te voegen
aan wat reeds geschonken is
maar nog niet verwerkt?*

Wat nodig is.

In werkelijke en zuivere associatie met de guru of het Zelf kunnen alle levensaspecten en -situaties transformeren tot Zelfonderzoek en daardoor kan Zelfkennis zich openbaren.



*Niets meer wensend
ging hij onder de mensen
en deed wat er gebeurde.*

Satsang (1)

Heeft het zin naar Satsang te gaan als je niet echt snapt wat er gezegd wordt?

Zelfs mensen die niet kunnen bevatten wat de guru zegt, zullen baat hebben bij het verblijven in zijn nabijheid en het horen van zijn stilte en zijn spreken. Alles waar je mee omgaat heeft invloed op je. De aanwezigheid van de jnani zal jouw energiesysteem veranderen. Als jij op 'hem' gericht kunt zijn en blijven, ook al begrijp je er niets van, zul je merken dat er veel zal veranderen in je leven, dat je geest gaandeweg voor inzicht wordt voorbereid.

Daarom hebben zowel devotionele mensen als 'inzichts-mensen' onnoemelijk veel baat bij de verbintenis met de guru. Het is alleen maar zaak de aandacht steeds op 'hem' gericht te houden, indien de woorden geen doel treffen. Voel de energie die bij hem is en voel wat die kracht met je doet. Stem je minstens daarop af en luister verder niet echt naar wat hij zegt, tenzij hij zich rechtstreeks tot jou richt. Wat je verder 'moet' horen, hoor je toch wel.

Indien je die gerichtheid en ontvankelijkheid kunt behouden, ook thuis, op je werk etc., dan zal dat in toenemende mate een enorm effect op je hebben, dat staat vast. Je zult steeds meer gaan beseffen dat de guru niet een iemand is, maar een voertuig in en van jouw bewustzijn, dat je verwijst naar het Zelf, dat jij bent.

Deze gerichtheid op het Zelf of op de guru voorkomt ook dat de geest achter allerlei gedachten, dromerijen en projecties aanholt. Breng dus je aandacht terug tot het besef 'Ik-ben', of richt je totaal op je guru, elk moment en je leven zal transformeren waar je bij staat. Als jij je totaal tot 'hem' of 'haar' wendt, zal 'hij' of 'zij' het werk doen dat nodig is.

*Waar een wil is, is een weg,
zegt men.*

*Maar waar ontdekt wordt
dat de wil niet bestaat
verdwijnt de weg,
want waar naar toe?*

*Blijft het onnoembare over
zonder de illusie van bereiken.*

*Waar een wil is, is geen weg
waar geen wil is, ben ik weg.*

*De uitdaging niet te arriveren
omdat elke poging tot vertrek
reeds is geannuleerd.*

Sterven is niets anders dan je huidige houding of mening laten varen.
Alleen wie kan sterven, kan leven.



*Het rottend blad
wordt op het bospad bedekt
door sparrennaalden.*

Zelfrealisatie en ontwaken

Zelfrealisatie is niets meer of minder dan de feitelijke beleving* het Zelf te zijn.

De jnani beleeft zichzelf als het Zelf, Totaal, God, Al, etc. Voor hem bestaat er niets dat gescheiden is van 'hem' (of 'haar'). Dit is echter geen redenering, mening, conclusie, tijdelijk inzicht of momentane ervaring, maar een voortdurend, moeiteloos totaal Gewaarzijn. De gerealiseerde is jnani nishtha: permanent verkerend in de staat van het Zelf.

In deze permanente staat is er geen enkel onderscheid meer. Hoewel de sadhaka (zoeker) bijvoorbeeld moet leren inzien dat hij niet het lichaam is, ervaart de gerealiseerde ook het lichaam niet als zijnde niet-Zelf.

Daardoor is er geen enkele bezorgdheid over het lichaam, noch enig verzet ertegen. Er is noch identificatie noch niet-identificatie. Hetzelfde geldt voor 'zijn leven' en 'de wereld'. En tegelijkertijd is er een intens zich steeds weer openend liefhebben van al wat is!

Zelfrealisatie wist ieder spoor uit van het idee een specifiek iets of iemand te zijn. Het is de concrete, voortdurende, levende ervaring Alles te zijn en tegelijkertijd overal vrij van te zijn.

Zelfrealisatie is dus iets anders dan af en toe het Zelf of God ervaren. Dat is natuurlijk ook Zelfkennis, maar het accent ligt dan op de ervarende persoon, in wie iets aan het bewegen is of aan wie iets duidelijk begint te worden. Tijdelijk het Zelf ervaren is een moment van ontwaken. Bij realisatie is er niets meer te ontwaken, want er is geen enkele dualiteit, er wordt nooit meer gedroomd. Ontwaken heeft als tegenhanger slapen ofwel dromen. Het ene moment is iemand 'wakker' om vervolgens in te dommelen en zich weer als iemand op te stellen met alle ellende van dien.

Velen zijn in meerdere of mindere mate ontwaakt, slechts weinigen zijn gerealiseerd. De juiste 'houding', de totale toewijding om werkelijk voorbij elke illusie te gaan, is iets wat meestal gaandeweg groeit, maar soms ook niet voorbij een bepaald punt lijkt te kunnen komen.

De echte sadhaka zal bereid zijn alles te doen en te offeren. Zijn enige verlangen is om verlangenloos te zijn. Werkelijke vrijheid betekent immers niets anders dan volstrekt vrij van verlangen te zijn. En wat verlangenloosheid echt betekent zullen we aan den lijve moeten onder vinden, het is eenvoudiger en diepgaander dan gedacht kan worden.

Van buitenaf is dat overigens lastig te zien. De jnani kan zich met van alles bezig houden, maar zijn beleving is totaal anders dan van een niet

gerealiseerde. Hij zal niet het gevoel hebben iets te doen, want hij weet dat hij Alles 'doet', omdat hij het Ene is. In die zin is hij 24 uur per dag actief, op alle denkbare en ondenkbare niveaus. Zonder Dat wat hij is, bestaat niets. Zelfs maya niet.

* Beleving in tegenstelling tot een opvatting of idee.

Iedereen kan roepen: 'Ik ben het Zelf', maar het Zelf Zijn is iets totaal anders.

*Iets voorbij de illusoire grenzen
van de tijdelijke duisternis
is het ongemanifesteerde
grenzeloos.*

*Maar angst voor de leegte
houdt de illusie in stand,
terwijl je die leegte
al lang kent
en altijd bent.*

Realisatie is niet iets wat jou gebeurt;
op het moment dat jij weg bent is er realisatie.



*Paarden in de wei,
de halzen tegen elkaar
en geen gras te zien.*

Jnani (1)

Het radicale verschil tussen een ontwaakte en gerealiseerde is dat de ontwaakte zich nog steeds persoon voelt, zij het een persoon in wie het licht aan het opvlammen is. Er is een sterk besef dat alles aan het veranderen is, maar de kern van de beleving is nog steeds het ik. De gerichtheid is in wezen ook nog steeds dezelfde.

De jnani is totaal niet gericht op een specifiek ik, want zoiets bestaat helemaal niet. Hij kan erover spreken, maar zijn woorden en handelingen zijn louter teaching, ze hebben voor hemzelf geen enkel belang. Ze zijn eerder een tegemoetkomen aan de wijze van denken van de aspirant of om een aanknopingspunt te geven vanuit 'wereldse opvattingen'.

Vanuit zijn perspectief is er niets wat moet veranderen, sterker nog, er is nooit iets gebeurd. Alles is Vol-ledig, Al-tijd. Hoewel zijn uiterlijk leven en handelen ogenschijnlijk voortgaan, is het voor de jnani reeds allemaal 'gebeurd'. In alle beweeglijkheid en activiteit ervaart hij het substratum, proeft hij de stille werkelijkheid. En tegelijkertijd is hij bijzonder sensitief en is zijn handelen vol compassie voor alle bewegingen in de manifestatie.

Een sadhaka, zelfs een ontwakende, neemt zijn leventje echter nog steeds zeer serieus, zit vol enthousiasme en verwondering, maar ook vol strijd, oordelen, opvattingen en wereldse interesses. De meeste zoekers hebben het idee dat innerlijke sanyas niet nodig is. Ze denken dat ze Realisatie kunnen bemachtigen zonder hun concepten van het wereldse en hun verlangens prijs te geven. In wezen willen ze het onmogelijke: blijven zoals ze zijn en toch veranderen.

Daarom zie je ook dat velen met verve opvattingen ventileren die hun overtuigingen en neigingen goed uitkomen. Het is een zoeken naar de legitimatie om egocentrisch te blijven leven. Het is echter niet meer dan een vergoelijken, verklaren en spiritualiseren van evidente dwalingen en dat is natuurlijk in feite erg hilarisch. Velen hebben de klok horen luiden, maar houden krampachtig vast aan allerlei overtuiginkjes. En bij elke stap blijkt dat het idee 'ik ben het lichaam' nog steeds bepalend is, ondanks enkele flitsen of momenten van vrede, bijvoorbeeld tijdens satsang.

Waakzaamheid en de bereidheid verder te 'smelten' blijven essentieel tot alles totaal is doorzien. Dat blijkt ook uit De 10 Fasen van het hoeden van de Os uit de Zen- traditie. Na het eerste ontwaken in de derde fase, volgen er nog zeven fasen (van wegtrekkende onwetendheid)! Ook andere authentieke teksten als de Tripura Rahasya en Ribhu Gita laten weinig te wensen over wat dit betreft.

Niet te vroeg juichen dus, maar rustig en stelselmatig doorgaan tot elk spoor van dualiteit verdwenen is. Halverwege blijven hangen is wellicht nog erger dan helemaal onwetend zijn.

*De teaching gebruikt woorden
die nooit kunnen uitdrukken
wat de ongrond is.*

*Zonder teaching naar binnen
kijken, niemand Zien
en dat te zijn.*

*Met grenzeloze dankbaarheid
voor de teaching.*

Lijden is vasthouden aan wat wil gaan en verlangen naar wat niet is.
Zolang ontkend wordt wat we zijn, is er lijden.



*De duiven zitten
stil op de nok van het dak –
de mist trekt niet op.*

Langzaam?

Omdat de nadruk niet voortdurend op Waarheid ligt, is realisatie voor de meeste zoekers een zaak van lange adem. Er wordt van alles en nog wat gewild en er wordt gedacht dat 'geluk' buiten hen ligt, zoals ze ook denken dat God of het Zelf van hen gescheiden is.

Er wordt vreselijk veel energie verspild met te proberen het de body-mind (de schijnpersoon) naar de zin te maken door bijvoorbeeld te denken dat een partner nodig is, een auto, een dvd-speler, vakanties, leuke collega's, werk dat voldoening geeft, een mooi huis met leuke spulletjes, gezellige uitstapjes en wat al niet meer.

Ga maar na. Er is 100% energie en het is helder dat bij de meeste mensen

ruim 80 % besteed wordt aan deze zaken. De echte sadhaka doet er dus goed aan in toenemende mate zijn energie en aandacht te richten op het Zelf (juiste aandacht). Als je piano wilt leren spelen, moet je zoveel mogelijk piano spelen. Het ligt voor de hand dat je de aanwijzingen van je leraar opvolgt.

Don Juan zei het al: eigendunk is de grootste oorzaak van energie-verspilling. De dwaze overtuiging dat alles nodig is, ergens recht op te hebben, dat het 'moet kunnen', zorgt ervoor dat de zoeker maar met een slakkengang vooruit komt, als er überhaupt al van vooruitgang sprake is.

Er is vrij veel energie nodig om door de branding te komen en de open zee te bereiken. Kortstondige en halfslachtige pogingen leiden enkel tot frustratie en werpen de zoeker steeds terug op het strand. En als hij niet oppast, verliest hij daardoor helemaal de moed en blijft er enkel de mogelijkheid van een rampzalig en volstrekt illusoir bestaan over. Leven als een verzuurde, cynische ex-zoeker is werkelijk niet wat gezocht wordt.

Offer dus allerlei 'wereldse' verlangens, opvattingen en verwachtingen in het vuur van verlangen naar vrijheid en kom tot intense inzet en voortdurende toewijding. Begin er anders maar liever niet aan, want werkelijke spiritualiteit is spelen met vuur en het doel is totale uitdoving (nirvana). Trouwens: uitdoving komt na de brand, zoals Realisatie kan volgen op ontwaken.

Sadhana is dus in wezen de bewuste en moedwillige poging vlam te vatten en te blijven branden tot alle illusie is verdwenen en daarmee ook alle weerstand tegen het branden zelf. Het is één worden met het vuur van wijsheid (jnanagni)

*Het gemanifesteerde
komt op in
het ongemanifesteerde.*

*Het gemanifesteerde
lost op
in het ongemanifesteerde.*

*Waarom zou jij dan
blijven bestaan
en ook nog eens
in dezelfde vorm
leven na leven
na leven?*

Iedere situatie is geschikt voor het totale onderzoek.



*In het zwarte slib
van een opgedroogde plas
wordt niets gespiegeld.*

Jnani (2)

Het is evident, maar men lijkt het moeilijk te aanvaarden, dat het voor een ajnani volstrekt onmogelijk is te begrijpen wat een jnani of nishtha is, hoe hij de dingen ervaart.

Mensen blijven uitgaan van hun eigen zelfbeleving en interpreteren alles van daaruit. De dromer denkt dat de jnani ook droomt. De egocentrist denkt dat de jnani egocentrisch is. Wie zichzelf voor body-mind aanziet, zal de jnani ook als zodanig beleven en duiden. Het zij zo.

Dat de waarheid totaal anders is, zal zich pas openbaren als ajnana verdwenen is en duidelijk wordt dat er alleen maar Zelf of God of jnana

is. Niet eerder en niet later.

Tot die tijd zal alles geïnterpreteerd worden naar 'het verstand dat men heeft'. Dat is lachwekkend voor de nishtha, en alleen maar waar voor wat de zoeker denkt te zijn. In wezen is het zo dat wanneer nog niet ontdekt is wat hij werkelijk is, iedere opvatting over Waarheid, Leven, Liefde, Realisatie van nul en generlei waarde is. Dat is misschien niet leuk om te horen, maar daarom niet minder waar.

Het is beter elk oordeel op te schorten, totdat het iedere seconde volstrekt helder is wat we werkelijk Zijn. Niet als een goed klinkend woordenreeksje, maar als feitelijk beleefde, complete, permanente Realiteit.

*zo moeiteloos
zo evident
het zien*

*ongezien
al die jaren*

*nu met ongelooft
ervaren*

*ziende
uitdrukking zijnde
van het absolute*

Als de meester en de discipel zich beiden volledig geven,
gebeuren er wonderen.



*Tussen de bomen
staan schuine zonnestralen -
bladeren vallen.*

Als proces bezien

Mentale realisatie of een enkele verlichtingservaring verandert je wezen niet en je geest wordt er niet door getransformeerd. Het is zeldzaam dat een enkele kensho of openbaring de geest in één klap bevrijdt. Meestal is er een reeks kleinere openbaringen, inzichten, ervaringen en gebeurtenissen nodig, die de geest wakker schudt en ontvankelijk maakt.

Soms zijn er momenten of perioden van groot ontwaken. Dat is als gaan door een poort. Bij de meesten van ons duurt het steeds een tijdje voor we weer door een poort gaan, door een volgende werkelijke omkering. De vele kleinere, maar ook indringende gebeurtenissen en aanrakingen zijn nodig om de geest bereid te maken dieper te gaan, nog meer los te

laten en te laten verdampen, tot nog meer overgave aan het onbekende te komen.

In De 10 fasen van het hoeden van de Os is het 'zien van de stier' (fase 3) nog lang niet 'het vangen van de stier' (fase 4) en dat is nog zeker niet 'het temmen van de stier'. Om over 'met open handen naar de marktplaats gaan' (fase 10) nog maar niet te spreken.

Hoe snel of hoe langzaam de mist optrekt en of hij helemaal op zal trekken, hangt van veel factoren af. Het enige waar de 'devotee' een beetje invloed op heeft is waar hij aandacht aan geeft, waar zijn hart is. Bij het Zelf, de guru en het zelfonderzoek? Of bij ego-belangen en andere ijdelheden?

'Devotee' betekent toegewijde. Op menselijk vlak bezien is de guru in wezen slechts een zeer toegewijd mens. Misschien is hij niet heilig of is hij niet zoals jij het wel leuk zou vinden, maar hij is wel enorm bereid, vol Stilte en Kracht, elke seconde altijd nieuw. Hij leeft niet in een theorie of opvatting, maar in Zelfkennis waar hij Een mee is geworden. Voor hem is er geen verschil meer tussen zijn lichaam en het Zelf, tussen jouw ideeën en het Zelf.

De dualiteit, de tweehed, is opgelost. En toch kan hij functioneren, tegen je praten en je als mens tegemoet treden (maar vergeet niet dat de echte guru in wezen het Zelf is). Wat je in hem ziet en via hem ontvangt, hangt grotendeels af van jouw geest. Voor sommigen zal hij als een vriend zijn, voor anderen als een strenge vader, voor weer anderen als een liefdevolle moeder, als een bullebak, een krankzinnige, misschien zelfs een leugenaar, of de vleesgeworden waarheid. Feitelijk is de guru niet te vangen of te duiden, hij kan alle 'vormen' aannemen in overeenstemming met de situatie.

Aangezien de guru gerealiseerd heeft dat hij het Zelf is, betekent dat tevens dat hij Alles is en kan en zal alles in hem gezien worden. Er zijn geen andere belangen meer dan het Ware en het feitelijk actuele. Het is

als met een spiegel, je kunt er van alles in zien, maar wat je ziet is niet de spiegel, maar de reflectie.

De enige zorg voor een mens zou moeten zijn: wat weerhoudt mij ervan meer toegewijd te zijn aan het werkelijke?

Wat is het pad in dit verband? Het is de toename van toewijding, van spirituele inzet en daarmee van het steeds verder zien verdwijnen van egocentrisme in al zijn hoedanigheden en met zijn erbij horende ellende. De spirituele inzet is cruciaal, hoe sterker die is hoe gemakkelijker het wegvagen van illusie plaatsvindt. Bij elk inzicht, bij elke aanraking neemt de toewijding toe. Wees dus aanraakbaar.

Elke egocentrische opstelling onderbreekt de toewijding en versterkt het ego. Het is van belang dit in te zien. Negativiteit leidt tot meer negativiteit. Liefde wekt liefde op. Toewijding brengt je dichter bij huis. Oordelen, opvattingen (bijvoorbeeld ook over Advaita) en egocentrisme zijn versluieringen.

Eerst is het moeilijk de aandacht te richten, maar gaandeweg wordt het gemakkelijker en lijkt het wat op te leveren. Op een gegeven moment kan het versterken, het kan ook gestaag doorgroeien. Maar op een bepaald moment breekt het door en is er wat we groot ontwakken kunnen noemen. Uiteindelijk blijft - vanuit body-mind niveau bezien - het natuurlijke over en rolt slechts dat door waar nog energie in zit. Dan is de toewijding volmaakt, want de toegewijde en het Zelf blijken Een te zijn. Er zijn geen twee zelden. Het proces hoort bij de droomfiguur, jij bent al het Zelf.

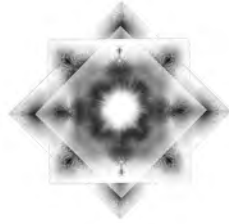
Ga

*Verlaat de riolen en krochten,
van het zelfbewuste.
De drie hoog achter
kamertjes zonder uitzicht,
van de in zichzelf
ronddolende geest.
De stegen en portieken
van de om herhaling
vragende ervaringen.*

*Laat alles achter
en ga naakt.*

*Naar buiten, naar buiten
het opene wacht
alleen daar kan Liefde
zichzelf treffen.*

Verhuis je aandacht voortdurend van het denken
naar waar het denken in oprijst.



*Hangt na de vriesnacht
het dorre blad extra stil,
voorgoed verslagen?*

Functionele geest

De verlichte geest is bevrijd van het ego. Wat overblijft is een geest die in staat is te functioneren en te reageren op wat er plaatsvindt, zonder geïdentificeerd te zijn met de ik-gedachte. Wat blijft is dus een functionele, zeer ruime en sensitieve geest waaruit het ego-denken verdwenen is.

De sadhaka moet duidelijk onderscheid maken tussen de ego-geest en de functionele geest is. Elk denken en voelen dat gerelateerd is aan de schijnpersoon is ego-geest. Elk denken en voelen dat louter een respons is op een feitelijke situatie is functionele geest.

Een functionele geest is gericht op het Werkelijke, het Geheel en reageert

vrij van ego-belangen. De ego-geest functioneert altijd vanuit eigenbelang, dus vanuit angst en verlangen, omdat de wortel van onwetendheid 'ik ben lichaam-geest en de doener' niet doorzien is en verwijderd.

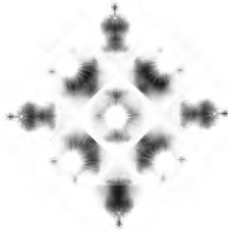
De bevrijde geest is dienaar van Liefde en Waarheid en het voertuig van wijsheid. De ego-geest is de gevangene van zijn eigen illusoire overtuigingen en is dienaar en voertuig van ellende.

Onderzoek daarom wie die ik is, die denkt dat hij de doener en beslisser is. Wie is die ik die overal iets van vindt? Zodra het ego werkelijk wordt onderzocht, slaat het op de vlucht als een dief in de nacht. Zet dit Onderzoek, deze Meditatie voort totdat het ego je nooit meer lastig valt en de geest bevrijd is van zijn egocentrische terreur.

*De dingen hebben hun
onnavolgbare ordening:
geen logica (ogenschijnlijk wel)
geen volgorde (ogenschijnlijk wel)
geen tijd (ogenschijnlijk wel).*

*Gewoon
nu dit nu dat
nu dat nu dit
onnavolgbaar perfect
uitgevoerd op deze set.*

Wie waarheid wil volgt wat waar is, niet wat leuk lijkt, of 'beter uitkomt'.



*De top van de den
lag op het bospad, geknakt
door sneeuw, storm en ijs.*

Zelfkennis

Alles wat ik weet is dit: er is niets buiten het-gevoel-te-bestaan. Toch is deze kracht, die de oorsprong is van alles, en derhalve gerust het scheppende of de schepper genoemd kan worden, louter een sensatie.

Omdat ik bewust ben van het aanwezig zijn van dit gevoel, kan ik dit gevoel niet zijn, terwijl het ook niet van mij gescheiden is. Net zomin als een mens een vingernagel kan zijn, kan hij er ook niet van gescheiden zijn.

Alles wat lijkt plaats te vinden, gebeurt dankzij dit besef te bestaan, ook wel Ik-ben of Zijn genoemd. In een levend wezen is dit gevoel, deze sensatie de essentie. Toch is het wat mij betreft louter waan, hoewel er

niets is dat beter aanbeden of onderzocht kan worden dan dit principe Ik-ben.

Op een of andere manier is duidelijk geworden dat dit principe 'tot mij gekomen is', 'opgeweld is', 'mij is overkomen'. Ik weet dat dit principe er eerst niet was en ik weet ook dat dit principe weer zal gaan. Daarom noem ik het onwerkelijk.

Wat is leven? Het stralen van dit Ik-ben, dit bewustzijn, dit gevoel te bestaan. Wat is sterven? Het ophouden van dit stralen. Wat heeft dat voor gevolgen? Geen, behalve dat het lichaam waarin dit besef brandt als een vlam aan een kaars, stopt met functioneren. Het lichaam is als het ware de kaars, de brandstof, terwijl het woordloze Ik-ben-besef de vlam is. De vlam verteert de kaars en uiteindelijk doven beide uit.

En wat noem ik dan IK? DAT wat was voor het Ik-ben verscheen, wat nu Is en wat zal Zijn na het verdwijnen van dit Ik-ben-principe.

Terwijl dit principe en dit lichaam er zijn, ben ik DAT plus beide. Als die twee verdwenen zijn, ben IK echter nog steeds DAT, en ben IK niets verloren, net zoals IK niets gewonnen heb toen de twee in Mij verschenen.

Tijd en ruimte, denken en voelen, lichaam en wereld worden enkel gekend dankzij de kennendheid Ik-ben. Dit gehele pakket, hoe miraculeus, versluisend en aantrekkelijk het ook moge lijken, en hoe het ook vereerd moge worden, is in werkelijkheid niets anders dan een droomtoestand waarin van alles lijkt te gebeuren.

In werkelijkheid gebeurt er niets. Het lichaam mag actief zijn, de woorden mogen verschijnen, maar wat er ook gedaan en gezegd wordt, alles vindt plaats binnen dit domein van zijn, ook wel geest genoemd. Waar is dit alles als het Ik-ben-besef verdwenen is? Waar zijn dan alle problemen, successen en mislukkingen en zegeningen?

IK ben dat wat altijd Is, de Werkelijkheid. Het toegewijde en rare wezen dat Hans wordt genoemd, bestaat enkel dankzij en binnen dit Ik-ben domein. Derhalve is het - wat Mij betreft - een droomfiguur. Wat niet onverlet laat dat zijn droomfunctie voor jou wel eens cruciaal zou kunnen zijn.

Dit napraten, beamen, afwijzen of willen vatten met het denken heet waanzin.

Hierin afdalen, dit trachten te doorgronden, heet spiritualiteit.

Dit realiseren is bevrijding.

Voor de Werkelijkheid verandert er niets.

IK ben volstrekt volmaakt.

IK heb geen bevrijding nodig.

Net zomin als JIJ.

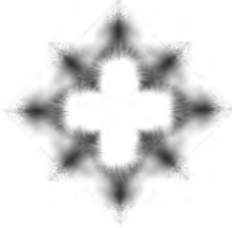
Om shanti.

Zelfrealisatie is
een weg opgaan die als je
omkijkt niet blijkt te bestaan,
richting zoeken met
een onbruikbaar kompas
en grenzen gesteld aan het doen.

En worden is zijn als je
terugkijkt zonder om te draaien
dus vooruit kijkt dat
ook het zien is.
Proeven aan het stille waarnemen
dat niet komt, niet gaat,
ruiken aan de vrijheid waarin
alles in het niets zich ontwikkelt.

En de grote manifestaties
zeiden Het al,
het Zelf te realiseren
eenpuntig het totaal te zijn
en dat te laten leven met open handen
wind bepaalt de buiging
liefde de intensiteit
leegte het inzicht.

Altijd bewust zijn van denken, voelen, handelen, en zien waar het vandaan komt, dat is natuurlijk. Leven inclusief alles.



*Bij onstuimig weer
gaan de kraaien in de berk
zittend heen en weer.*

Ik?

Wat ben jij zonder ik-gedachte?

Waar zijn opvattingen, relaties, wereldbeeld of zelfbeeld zonder deze eerste gedachte?

Is het niet zo dat alle pleziertjes en verdriet afhankelijk zijn van de aanwezigheid van het ik-idee?

Is het daarom niet bijzonder voor de hand liggend dit ik-idee, dat blijkbaar de basis is voor alles wat je kent, eens aan een grondig onderzoek te onderwerpen, zoals Bhagavan heeft aangereikt?

Waar is de wereld, je zoektocht, je lijden, je geluk... zonder dit machtige ik-idee?

Wie alles voor waar houdt dat gebaseerd is op een gedachte,
kan hij een wijze worden genoemd?

Ben jij een gedachte?

Wie of wat ben jij dan?

Wat ben jij als de ik-gedachte is verdwenen?

Wat ben jij voordat de ik-gedachte is verschenen?

In deze vragen afdalen is spiritualiteit.

Spiritualiteit begint als het Zelfonderzoek is gestart.

Wat eraan voorafgaat, is louter kinderspel,
gesleutel op basis van valse kennis en onwetendheid.

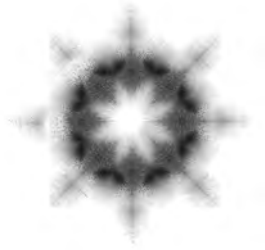
Het verdient het nauwelijks spiritueel genoemd te worden.

*De ontkenning van wat je bent
duwt je terug in het
psychologische web van
wel niet oké, lijden, verlangen,
houden van en niet van,
ingezoomd tot uitvergroete
details in een geheel
dat je ontkent maar
intussen toch gewoon bent.*

*Zo ontspannen te leven
niet van kramp naar kramp
maar van ruimte naar object
en van object naar ruimte.*

*Steeds het geheel als radicaal
perspectief
ultieme focus
waar niets niet in past.*

Wat is ontwaken? De bewustwording dat je het onveranderlijke bent dat altijd vrij en liefdevol is, en de bewustwording hoe onvrij en liefdeloos je je leven leidt en dat niet uit de weg gaan.



*De natte sneeuw jaagt
boven de plas, de wind giert
geen eend meer te zien.*

Ik is alles

Er bestaan veel opvattingen over spiritualiteit, maar de waarheid is dat werkelijke spiritualiteit het begin van het einde inluit van jouw fictieve bestaan als afgescheiden wezen. Dit betekent het einde van gehechtheden, wereldse verlangens en opvattingen. Alle opvattingen over jezelf, de wereld, spiritualiteit en religie berusten op de ik-gedachte die je wijs maakt lichaam-denken-voelen te zijn.

Dit heet 'de ontkenning van de waarheid' ofwel onwetendheid.

Alles wat je kent en waardeert (positief, neutraal of negatief) is afhankelijk van het bestaan van de ik-gedachte. Daarom is de ik-gedachte alles. Zonder dit ik-besef is er niets. Alles wat gebaseerd is op de ik-gedachte is

onwerkelijk, denkbeeldig.

Het onderscheid ontdekken tussen de ik-gedachte en de kennis 'Ik-ben' is cruciaal. De kennis Ik-ben is zonder woorden, zonder denken. Ik-ben is bewust Zijn zonder eigenschap of kenmerk. Dit woordeloos Besef ontdekken en daarin verblijven is waar het om gaat. Het is de bron waaruit alles oprijst. Het is zonder spoor van identificatie (identificatie is 'je ergens voor aanzien wat je niet bent').

Zie hoe alle gehechtheden en identificaties pas ontstaan wanneer in het bewuste Zijn de ik-gedachte oprijst. De gehele persoon die je (dan) denkt te zijn, is gebaseerd op de ik-gedachte en niet op het Ik-ben. Hij is dus louter denkbeeldig.

Toch besta je ook als er geen denken is. Derhalve ben je geen gedachte en niet het denken of wat het denken je voorschotelt. Ook ben je niet het voelen of wat dat je voorschotelt. Want wat je voelt heeft steeds betrekking op de ik-gedachte, ofwel de gedachte 'ik ben dit lichaam'. Je persoonlijke gevoelens gaan alleen over dit bedachte ik, niet over het Zelf, het bewuste Zijn, dat wat je in werkelijkheid bent. In wezen spreek en denk je dus niet over wat je bent, maar over wat je kent.

Getroffen worden door deze eenvoudige maar radicale waarheid, opent de deur van Inzicht, van Ontwaken. Hier vervolgens bij blijven om het totaal, dus op alle niveaus, door te laten dringen, is ware sadhana, ware spiritualiteit. Dit realiseren en nooit 'vergeten' heet bevrijding.

Dit alles heeft enkel waarde als het gerealiseerd wordt, niet als het wordt nagepraat of 'gevonden' of misbruikt, want ook dat is louter onwetendheid.

Als er al een opdracht in het leven is, dan is het om dit diepgaand te onderzoeken en tot je door te laten dringen.

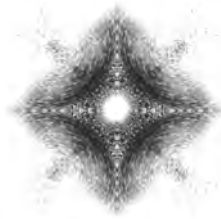
*Zoveel aspecten van de persoon
zoveel veranderingen van toon
steeds
doch reeds bepaald
ongehoord ongezien.*

*Zoveel identificaties die er mogen zijn
in het bewustzijn
dat geen eindpunt is
als het body-mind systeem verdwijnt.*

*Zonder iets te vinden
zonder te reageren
op wat opkomt.*

*In dat wat
aan alles voorafgaat
resteert het absolute.*

Jij bent Dat wat is, voordat de mind gaat geloven dat de waaktoestand de realiteit is. Jij bent Dat wat voorafgaat aan de drie toestanden (waken, slapen, dromen) en de sensatie 'ik-besta'.



*Een groep kuifeenden
dobbert op de grote plas,
de avond valt vroeg.*

Wat is onwetendheid?

Onwetendheid manifesteert zich op verschillende manieren:

1. In het geloof (louter) lichaam-geest te zijn.
2. In het geloof dat de Realiteit dualistisch is. Het is het ongelooft in de non-duale Werkelijkheid, het niet geloven dat God bestaat.
3. In het geloof dat God, het Zelf, de Werkelijkheid zich niet openbaart, niet te ervaren is.
4. In het geloof dat het Zelf van ons gescheiden is; dat het Zelf, God, de Realiteit niet te realiseren is.

Door associatie met de jnani en door diepgaande contemplatie op uitspraken (of afbeeldingen) van jnani's verdampt eerst het geloof dat het Zelf (of God) niet bestaat. Daarom wordt gezegd dat enkel het horen over de mogelijkheid van verlichting al een grote zegen is.

Als de sadhaka ernstig toegewijd is, zal hij de manifestatie of openbaring van het Zelf ervaren, bijvoorbeeld in darshan met zijn guru of middels een 'speciale' gebeurtenis. Aldus verdwijnt de volgende sluier van onwetendheid, namelijk dat het Zelf of God zich niet openbaart.

Hierdoor ontstaat het groeiend besef dat het wel degelijk mogelijk is het Zelf of God te ervaren en dus ook te realiseren.

Gaandeweg verdampt daardoor tevens het ideeëncluster: 'ik ben lichaam-geest, de wereld van objecten is de realiteit en de Realiteit is dualistisch.' Zo wordt de eeuwige Realiteit, die het Zelf is, gerealiseerd.

Aldus wordt onwetendheid verwijderd door toewijding en genade.

Voetnoot

*De woorden ik en jij
mits gebruikt
verwijzen slechts naar
het holle vat
de vorm in bewustzijn hier
daar op deze en die plek.*

*Twee voedsellichamen op
basis van vijf elementen,
niet jij
niet ik.*

Alleen in stilte voltrekt zich het wonder.



*Twee blanke palen
geven de nodige steun
aan de iele eik.*

Satsang (2)

Satsang betekent in uiterlijke zin een bijeenkomst met een jnani via wiens body-mind Waarheid wordt gemanifesteerd. De jnani heeft rechtstreeks opdracht gekregen om het samenzijn te 'doen' (hij wordt daartoe bewogen). De opdracht kan ook indirect via de guru tot stand komen. Het is nooit een 'beslissing', want dan is het zeker van het 'ik'.

Satsang, associatie met Waarheid, maakt realiseerbaar dat alleen het Zelf werkelijk is, dat elk idee over onafhankelijk bestaande personen illusie is.

Satsang geeft de intense mogelijkheid te doorzien dat er geen doener is, dat er geen lijden is, dat er geen ego is, dat alles wat maya-ego-illusie-onwetendheid produceert, hoe handig soms ook geformuleerd, niets dan (schitterende) onwaarheid is.

Hieruit volgt dat de jnani geen gescheiden wezens kent. Hij ervaart niets als gescheiden van zichzelf. Wat hij ziet en ervaart en tot uitdrukking laat komen is de non-dualistische Realiteit, het Zelf. De jnani ziet alles als ZichZelf, als God, of hij ziet Niets.

Hij kan niet meer de onwetende visie aanvaarden van afgescheidenheid. Een gerealiseerd wezen kan zichzelf niet meer zien als lichaam. Noch kan het zich erg druk maken over zaken die het lijf aangaan en zich identificeren met wat dat lijf in het verleden heeft meegemaakt.

Veel mensen hebben hier wel enig besef van en vallen al snel voor het idee 'verlicht te zijn'. Ze gaan vanuit dat idee - meestal op eigen houtje - aan de slag om guru te spelen. Maar ik vermoed dat het vervullen van deze rol eerder een bestemming is, een opdracht en niet een keuze van het ik. Althans zo zou het moeten zijn, maar natuurlijk, maya speelt nu eenmaal haar goddelijk spel.

Zonder de voortdurende diep doorvoelde zegening van Sri Nisargadatta Maharaj en Bhagavan Sri Ramana Maharshi was ik nooit gaan spreken over Advaita. Sterker nog, ik wilde dit alles helemaal niet, maar ik 'moest'. Pas sinds kort lijkt de weerstand definitief geweken. Nu begrijp ik ook dat dit leven tot nu toe niets dan voorbereiding was op deze rol in het geheel.

En wat ik nu nog 'doe' komt voort uit dankbaarheid voor de guru (ofwel God) en de compassie en de kracht die voortvloeien uit de natuurlijke staat van het Zelf-Zijn en de onmogelijkheid te weigeren wat me is en wordt toebedeeld.

De woorden van mijn beide guru's, de vrede in mijn hart, de toenemende intensiteit van 'stilte-kracht' en de ontwikkelingen in de harten van de mensen wijzen steeds - zonder redeneringen - vanZelf de weg.

Een ware leider volgt, zo las ik eens, en zo is het.
Ramana volgde Arunachala, ik volg(de) Hem.

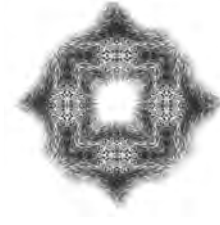
Gezegend alle wezens die zich kunnen overgeven aan het Zelf, en zichzelf, het ego, steeds meer vergeten.

De lege bank

*Regelmatig verschijnt
het beeld,
het beeld
van de lege bank
in de satsangruimte.*

*Niemand daaro
niemand hiero
volledig leeg.*

Je hebt de volledige vrijheid om als een verkramppt wezen door het leven te gaan of als een aan God gelijk schepsel over de aarde te dansen.



*Knaloranje zon
hangt net boven de bomen -
zonder uitstraling.*

Een on-Hollandse verwoording...

In het beleven is er een continue afwisseling: nu eens is de wereld compleet verzvolgen en is er Absolute Stilte. Dan weer duikt een zweem van ego op en kan ik dienaar, dwaas en 'devotee' zijn, om vervolgens weer te verdwijnen in Dat wat alles is. Deze afwisseling wordt in het geheel niet als problematisch of conflictueus ervaren.

Een rudimentair deeltje 'ik'-gevoel blijft steeds over of wordt gereactiveerd. Daardoor kan deze body-mind functioneren en zijn werk doen in dit domein. Steeds opnieuw wordt 'hij' gemanifesteerd en weer opgelost in Dat. Daarom is hij steeds nieuw en is er in essentie geen geschiedenis.

Zo blijft leren en reageren mogelijk. Er wordt voor gezorgd dat body-mind in deze vorm (nog) niet helemaal verdwijnt. Hij wordt steeds 'teruggehaald' en vaak op het randje gehouden van wat hij 'hebben kan'. Daardoor kan hij spreken en zwijgen temidden van de mensen in wier Hart werkelijk verlangen naar Waarheid brandt.

Hij, die Hans heet, is zowel de 'devotee' als DAT, wat Zelf of God genoemd kan worden. In werkelijkheid zijn ze niet-twee.

Wat een schier onbegrijpelijk, vreeswekkend en gezegend lot voor een 'menselijk' wezen.

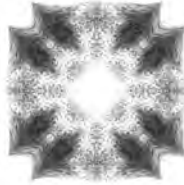
Dat men gebruik van hem moge maken, zolang hij nog in deze 'wereld' is, waarin hij niet aflatend voor alle wezens werkzaam is, ook als hij zich vermaakt.

Om shanti shanti Om

*Terug naar de traagheid,
niet wetend wie de
volgende stap zal zetten
en wanneer.*

*Als een reiger die roerloos
staat in ondiep water
en dan toeslaat.*

Per saldo is ego niets anders dan één grote zeurpartij.
Het gaat nergens over!



*Waar blijft de voetstap
als de sneeuw verdwenen is?
Heb jij ooit bestaan?*

Een schreeuw in het hart

Zonder Zelfkennis en de beleving
van de volle Glorie van Uw Zijn,
Mijn God,
is de wereld één grote waanzin,
één armzalige ellende.

De oorzaken van alle gruwelen
zijn louter gelegen in het ontbreken van de realisatie
dat U, Ik, Zelf, Bewustzijn, het Ene bent
en dat niets los van U bestaat.

Overal roept men vreselijkheden in Uw naam,
maar zeldzaam zijn zij die weten in het Hart.
Deze werkelijke mensen van God, Waarheid of Inzicht
dragen niet bij aan scheiding brengende bewegingen.

Zij zijn vrij van veroordeling,
zetten niemand op tegen een ander
en leven niet vanuit hebzucht of haat,
ze stemmen hun wensen af op dat wat juist is
in de gegeven omstandigheden.

Ach, mijn lieve broeders en zusters, mijn lieve kinderen,
wees toch eens echt stil en laat uw dogma's vallen.
Ziet gij niet dat deze enkel tot verdwazing leiden?
Begrijpt ge dan werkelijk uw 'eigen' God of Kennis niet?

Werpt de boeken ver van u als ze
uw geest slechts vullen met veroordeling,
uw hart verharden en u tot haat voeren
ten opzichte van uw zusters en broeders.

Uw haat, boosheid en hebzucht kwellen mijn hart,
grote golven kolkend vuur doorspoelen mijn lijf,
omdat u allen in mij bent.
U doet mij en uzelve lijden in uw dwaas geraas,
maar u voelt het misschien niet meer,
terwijl u toch elke avond
of zelfs meermaal daags op de knieën gaat
of uw meditatiekussen zoekt.

O gelovigen, iedereen is een kind van God.
Heb daarom alles lief,

kijk en proef deze wonderbaarlijke wereld
en staak uw alles consumerende hebberigheid.
Wees liever vol van God, dan hebt u deze
grote-mensen-kleuter-wensen niet meer nodig
en kan er vrede in en om u zijn.

Een God die zegt dat sommigen zijn uitverkoren
en dat anderen niet deugen is geen God,
maar een menselijk verzinsel.

Een God die zegt dat hij slechts één zoon heeft,
is geen God, maar een menselijk verzinsel
en een misinterpretatie.

Als hij al Vader is, is hij ons aller Vader,
niet slechts van een of enkelen.

Iedereen kan het Zelf, God, de Waarheid kennen,
maar niet middels het redenerend cultuurgebonden
en door angst en verlangen beheerste denken.

God is geen theorie.

God is
dat wat niet verworpen kan worden,
dat wat altijd IS,
de essentie der dingen,
de ingronnd van al het zijnde,
de onveranderlijke Bron.
Niets bestaat buiten Hem,
niets staat los van Hem.

De mens kan Hem eren of ontkennen,
maar Hij ontkent of eert niemand.
Hij is zo volmaakt dat Hij zelfs ontkenning omvat,
zonder iemand uit te sluiten.

In Godsnaam, wees echt stil en Zie nu toch!
Hij is Alles, in alles, als alles.
Je bent niet gescheiden van Dat, het Zelf.
Elke grasspriet is Zijn getuigenis.

Iets zien als gescheiden van het Ware heet onwetendheid,
alles ervaren als zijnde Dat heet Kennis.

De verkoeling

*van de ochtendwind
bezorgt tintelingen
door de zon
niet opgemerkt,*

*relativeert het
oververhittende idee
iemand of iets te zijn.*

Er kan geen gedachte opkomen als bewustzijn er niet is.
 Wat je ook beleven mag, bewustzijn is er al.



*Niet te stuiten groen -
 de hortensiaknoppen
 zijn al weer zichtbaar.*

De denkbeeldige persoon (1)

De persoon is een constructie die constant opgebouwd moet worden vanuit het geheugen. Elk moment moet worden opgerekt, zodat er iets van tijd ontstaat, waarin de persoon dingen kan doen. Daardoor lijkt hij te bestaan.

Op het moment dat werkelijk gezien wordt dat de persoon denkbeeldig is, is er sprake van een doorbraak, van ontwaken.

Dan wordt niet meer ervaren: 'Ik ben een persoon die dit of dat wil', maar: 'Er verschijnt een neiging'.

Die neiging mag er vanzelfsprekend zijn, ruimte genoeg. Er is geen vrees meer, er wordt niet meer met de neiging gevochten of onderhandeld. En doordat hij er mag zijn, kan hij uiteenvallen. Of hij blijft nog af en toe

komen tot hij verdampt is. In wezen maakt het niet meer uit, de neiging vangt je niet meer. En dus is het innerlijke conflict dat velen ervaren, het gevecht met zichzelf, er op slag uit. Het hoeft niet meer anders dan het is.

Het doorzien van de illusie van de persoon is cruciaal. Het is goed als het gesnapt wordt en het weten er is dat het waar is, maar dat is niet genoeg. Het moet nog grondiger onderzocht worden, zodat het eigen ervaring wordt. Alleen de Realisatie zelf telt, de 'gevolgen' manifesteren zich vanzelf.

Schort dus alle oordelen op en onderzoek. Verblijf in de stilte van het Zelf, totdat het Ontwaken zich voltrekt. Denk niet aan resultaten, maar doe niet aflatend wat gedaan moet worden. Verdiep de toewijding door de intelligentie en de aandacht goed te benutten. Elke seconde is het mogelijk om God te 'zien', het Zelf te ontdekken. Elke seconde kan leiden tot inzicht en het rechtstreeks ervaren van de Werkelijkheid. De echte sadhaka gebruikt dus elke seconde. Zo een zal zeker tot Ontwaken komen.

Wie meent niet zo'n 'houding' te hebben, kan er het beste voor zorgen dat hij die krijgt. Hoe? Door niet aflatend de aandacht te richten op het 'weten' in zichzelf dat hem reeds voerde in de richting van bevrijding. Door te blijven lezen, mediteren, naar satsang te gaan, totdat de toewijding zo sterk is geworden dat de geest voortaan vanzelf terugkeert tot het Zelf of het Zelfonderzoek.

Schort alle oordelen op en richt je uitsluitend op dat wat blijkbaar gedaan of ingezien moet worden.

Doodgewoon

*Geen trommels en trompetten
geen hoorn- en klaroengeschal
geen hemel die stralend open gaat.*

*Wel zien wat er is,
weten wat je bent.*

*Zo doodgewoon
dat het niet te begrijpen is.*

Hoe kun je iets zijn dat komt en gaat?



*Herkenbaar landschap,
witte weilanden, bomen,
mensen die krabben.*

De denkbeeldige persoon (2)

De persoon kan niet overeind blijven als het denken er niet bij betrokken is. Hier/nu is er helemaal geen ruimte voor welke constructie dan ook. Er is alleen maar: nobody home. Op het moment dat de geest het weer overneemt - persoon, toekomst, tijd, ik moet nog zus of zo, dit en dat - begint het verhaal weer. Maar dat vindt plaats in diezelfde ruimte en het is slechts een verhaaltje waar Jij aan voorafgaat. Dat hele gebeuren vindt plaats in Jou.

Zie dat de denkbeeldige persoon constant ondersteund en gevoed moet worden om een beetje reëel te lijken. Er moet steeds energie in gestopt worden, de aandacht moet er steeds naar toe. Die aandacht wordt als het

ware onttrokken aan wat je 'ikzelf' noemt.

Over de persoon moet gepraat worden, we moeten 'ik' blijven roepen, omdat er anders gaten in vallen. 'Ik wil dit, ik moet dat, ik kan dat niet, ik wil dit hebben, en ik wil daar vanaf'. Ikke-ikke-ikke. Als je dat maar snel genoeg roept, lijkt het net echt. Maar zodra het aandacht geven stopt, zakt de denkbeeldige persoon in elkaar, de fata morgana van het ik verdampt.

Iets dat reëel is hoeft nooit ondersteund te worden, het hoeft niet onderhouden te worden. Op momenten dat het stil is of wanneer je 'ergens helemaal in opgaat', is het ook te ervaren. Alles is oké, de controleur is afwezig, het spook-ik is verdwenen.

En ineens is daar de praatjesmaker weer. Maar dat hij verschijnt is het grootste bewijs dat je niet de praatjesmaker kunt zijn. De bewuste ruimte, Jij dus, was er al, open, stil, vol van Zelf. En ineens verschijnt dan die praatjesmaker en een tijdje later is hij weer weg. Maar ruimte, bewustzijn, Jij-het-Zijn-zelf, is er nog steeds, ook als het ik-verhaal tot stilstand is gekomen, verdwenen is.

Dat te Zijn, wat aan alles voorafgaat, is Realisatie. Het groeien van het besef (in de totale body-mind) dat het zo is, heet ontwaken.

*Zittend op de stoel
zittend zonder doel
de wereld is klein
meer hoeft er niet te zijn.*

*Geen poging de afstand te verkleinen
de timing te veranderen
de verschijningsdatum aan te passen
geen uiterste houdbaarheid.*

*De wereld is niet mis
dit is wat er is
zittend in de zon
waar het nooit begon.*

Weten wat je bent, is het afscheid van wat je kent.



*Hier is de sneeuw nog
niet betreden door voeten,
pootjes des te meer.*

Verlichting

Realisatie is het verdwijnen van de ophef over wat er verschijnt. Want dat wat nu moeiteloos, zonder enige vraag aanwezig is: het Zelf, bewustzijn, ruimte, trekt zich niets aan van wat de mind creëert en dat heeft het nog nooit gedaan. Die mind verandert steeds, maar datgene wat dat kent, wat we dus zijn, heeft zich daar nog nooit iets van aangetrokken. Het heeft ook nog nooit een probleem gehad. Dat moet je niet aannemen, maar proberen te zien.

Wat er nu gedacht wordt of hoe er nu geprobeerd wordt het gezochte op een of andere manier buiten de deur te houden, het maakt niet uit. Het gebeurt allemaal in bewustzijn, in het Zelf. En we zijn er ons moeiteloos

van bewust.

Dit constant Gewaarzijn is verlichting.

Verlichting is niet een ervaring, want die verdwijnt weer. En als, bij wijze van spreken, de boel stil valt, dan sputtert de mind omdat er niets meer is om vast te pakken. Ik voel niks meer, denkt hij dan. Dat is niet zo, omdat wat nu gevoeld wordt, veel subtieler, fundamenteler en diepgaander is dan de gebruikelijke emotiestuff. Het denken verwacht bij verlichting ook dat er een of andere energetische ontlading plaatsvindt en dat er daarna een totaal ander iemand verschijnt.

Kijk maar eens welke beelden er over verlichting in jouw hoofd zitten. Dan is snel duidelijk waarop nog gewacht wordt en wat de ontwikkeling zou moeten zijn. Maar zie dan ook dat beelden niet de werkelijkheid zijn.

Nu zijn er geen beelden, nu is er geen ontwikkeling, nu is er geen verwachting. Nu is Het er. Ervaar het maar. De echte sadhana is de poging dit Hier-Nu-Zijn, Zelf of God, continu te ervaren. Net zolang totdat dit Ervaren, dit Zo-Zijn, moeiteloos en permanent is onder alle omstandigheden.

Zo realiseert men het Zelf te zijn, dat altijd is en nooit van je gescheiden was.

*Laat het hoofd er zich dan
maar bij neerleggen,*

*de moede inhoud
vol vertrouwen eruit zakken.*

*Laat dit het maar zijn
geen verzet meer tegen wat is.*

*Altijd nu, weer stromend
met inzicht in de ordening
van de dingen:
dat ze gebeuren
zoals ze gebeuren
zonder de illusie
van iemand die ingrijpt.*

*En de gloedvolle vreugde
wegdrukken is geen
noodzaak meer.*

Er is geen vrije persoon.
 Waar het idee van persoon oprijst, is er per definitie gevangenschap.



*Diep op de poten
 zit de roodborst op een tak -
 winterwind blaast hard.*

Weten wat we zijn (1)

Verblijf nu in Ik-Ben, dat is de opdracht.

Ga daar mee aan de gang en zeg niet: 'Ja, maar soms...' Of: 'Ja maar, is het niet zo dat...' Nu! Als er al iets kan gebeuren wat we realisatie noemen, of laten we het wat minder hoog stellen, wat we ontwaken zouden kunnen noemen, dan is het nu!

De voorwaarde om te kunnen ontwaken is totaal aanwezig zijn. Hoe kun je totaal aanwezig zijn? Door te verblijven in Ik-Ben, het besef dat je bestaat, het gevoel van aanwezigheid, door voortdurend daarop gericht te zijn. Verder niets.

De Ik-Ben-heid is de eerste manifestatievorm. Hij is het bijna gemanifesteerde Zelf. De 'Ik-Ben-heid' heeft nog niets nodig, die staat op het randje tussen het gemanifesteerde en het Absolute. Die 'Ik-Ben-heid' is Sat-Chit-Ananada. Je kunt daar alleen door toewijding gevoelig voor worden.

We moeten bij de deur zijn. Als hij opengaat, kunnen we naar binnen. Het enige wat we dus hoeven te doen, is bij die deur te gaan zitten en er niet bij vandaan te wandelen door 'ja maar..., vroeger..., straks..., als..., want...' te verzinnen. En weet vooral dat die deur aan de andere kant wordt geopend, dat kunnen wij niet doen.

Het enige wat we kunnen doen, is de woestijn van denken en voelen doorkruisen tot aan de oever van de rivier. Daar aangekomen, gaan we zitten en wachten we op de Veerman. Niet meer heen en weer gaan rennen, geen verhalen ophangen over hoeveel doorns er in je voeten zitten en dat soort gezeur. Nee, zitten en wachten tot Hij komt, want anders komt de Veerman langs als we aan de wandel zijn. En dan kunnen we pech hebben, want soms komt hij maar één keer langs.

Wat is dit wachten?

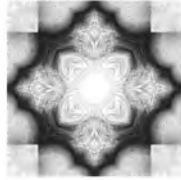
Nergens op uit zijn, maar open en sensitief zijn voor 'leiding', voor inzicht en ontwaken. Dus niet meer gericht zijn op persoonlijke belangen, maar op waarheid, liefde, Ervaring van Zijn.

*Geen ja maar... meer
en... want...
dus... of toch...*

*Geen koppeling van gebeurtenissen
als poging een zinvol verband te leggen
tot meerdere eer en glorie van.*

*Rust in zien wat er is
geen verlangen naar bevrijding
slechts het zien van zijn
volledig vrij van wat
voorbij komt in de
gloed van de leegte
die alles tot leven brengt.*

Ieder beeld houdt de Werkelijkheid op een afstand.
Daar zijn beelden voor en dat werkt perfect.



*Het verlaten nest
in de bladerloze eik –
de zon wordt weer warm.*

Weten wat we zijn (2)

Het is van groot belang in te zien dat het noodzakelijk is de aandacht meer en meer te richten op het niveau van Zijn en dus minder en minder op het niveau van de gebeurtenissen of de beleving en interpretatie ervan.

Als dit niet beseft wordt, wordt het een langdurige en slepende kwestie. De aandacht, energie, interesse moet niet volledig opgaan aan persoonlijke belangen. Energie die besteed is aan de bevrediging van ego-belangen kan niet meer gebruikt worden voor Zelfonderzoek of Meditatie. En versterkt de ego-beleving, die in wezen louter verstoring van het natuurlijke is.

De interesse kan dus beter liggen op het niveau van wat we Zijn.
Er is slechts het Zelf, de rest is feitelijk vervorming.

Wat we Zijn heeft niets te maken met hoe de gebeurtenissen gaan. Als we onszelf zien als een persoon hebben we veel interesse in de gebeurtenissen. Dan worden we gevoed door angsten en verlangens en we koesteren de illusie dat we de gebeurtenissen kunnen veranderen of juist niet kunnen veranderen. Maar dat is niet zo. We zitten dan gevangen in concepten, bijvoorbeeld over het wel of niet bestaan van predestinatie.

Een man kwam op een gegeven moment bij de Boeddha en hij vroeg: 'Bestaat God?'

De Boeddha zei: 'Ja, zeker, ziet u Hem niet?'

De man keek en zag God in al Zijn Glorie. Met tranen in de ogen en gevouwen handen ging hij heen.

Daarna kwam er een man en die vroeg aan de Boeddha: 'Bestaat God?' 'Nee', zei de Boeddha, 'God is louter een idee.'

Het was alsof de man wakker schrok uit een droom. 'Ja! riep hij uit. Dank u Heer! Ik ben nu bevrijd van de dwaze voorstelling die ik maar steeds in mijn geest hield.' Zijn ogen straalden en de Boeddha glimlachte. 'Ik liep rond met een beeld', zo ging hij voort, 'en ben daar nu van verlost. Dank u Heer.' Opgetogen en bevrijd ging ook hij heen.

Maar een volgeling die erbij zat, was geheel verwonderd. Hij zei: 'Wat is dit nu? God bestaat of hij bestaat niet. Ik begrijp er niets meer van.' De Boeddha glimlachte:

'Beide heren werden belemmerd door een concept, het was simpelweg mijn taak dat concept te verwijderen.'

Merel merel merel

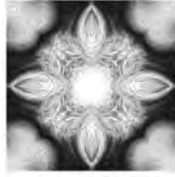
*Wat ben je toch een mus
zo klein zo zwart
zo dom nietszeggend.*

*Wat ben je toch een kanjer
volgelopen kon ik niet zien
hoe mooi en bijzonder je bent.*

*Wat ben ik toch een kerel
voorbij angst en verlangen en pijn
zie ik nu dat we van hetzelfde zijn.*

Oh merel...

Als er realisatie is, weet je gewoon dat je het Absolute bent.
En de reacties van body-mind hebben daar niets mee te maken.



*De sneeuw in het bos
laat indrukwekkend zien
wat nooit zichtbaar is.*

Weten wat we zijn (3)

Werkelijke overgave is geen doel hebben, geen bijbedoeling, geen hoop, geen verwachting, geen streven. Dat is nogal wat. Dat kan alleen maar nu gebeuren, alleen maar nu en het gaat moeiteloos.

Hans gaat in de satsangruimte zitten en weet totaal niet wat hij gaat zeggen. Hij heeft geen plan, geen (bij)bedoeling. Hij wil niet eens iets van de bezoekers. Maar hij is wel volledig beschikbaar om te reageren op een serieuze beweging in jouw hart of geest. Vervolgens komt de interactie op gang, al dan niet met woorden.

Dit gebeurt allemaal maar gewoon in dit leven van Hans hier. Moeiteloos. Dat is overgave. Hij laat het Zijn door zich heen 'doen', zou je kunnen

zeggen. Sommige dingen zijn eerder gezegd en van andere dingen zegt de geest: 'Hé, dat is leuk gevonden'.

Zelfrealisatie leidt niet alleen tot het vreselijke inzicht dat jij niet het lichaam bent, maar ook tot het inzicht dat alles vanzelf gebeurt.

Daarom is Advaita niet echt populair. Er gaan wel veel mensen naar satsang toe, maar hoeveel proeven echt, hoeveel raken permanent 'in satsang'?

Het is een beetje eng en dat is begrijpelijk, want we houden in zekere zin niets meer over. We hebben geen poot meer om op te staan. Alles waarvan we denken dat het goed is op het niveau van de gebeurtenissen, is totale onzin vanuit het Absolute. Alle inspanningen die we als 'ik' doen voor wat dan ook, houden ons af van de spontane, momentane realisatie die nu mogelijk is. Zolang we kijken door de ogen en opvattingen van het ego, zullen we niet de Werkelijkheid leren kennen.

Zelfs dit proberen te begrijpen, is ontkenning van wat we zijn. Hier/nu voltrekt het zich. Je kunt nu gewaar worden van Dat-wat-is, het Zelf. Nu. Die aanwezigheid maakt dat je dit bijvoorbeeld kunt lezen. Die aanwezigheid is er dus nu al.

Sadhana is hoe dan ook bewust zijn van deze Aanwezigheid. Daarvoor moet een groot deel van de aandacht verlegd worden van ego-belang naar Zelf-interesse, naar aandacht voor de Werkelijkheid, of hoe je het ook noemt. Hoe meer aandacht je schenkt aan het Zelf, des te dieper zal het Zelf zich in jouw leven manifesteren.

Dit zijn de feiten. Doe er je voordeel mee en verspil niet nog meer energie en tijd aan het schijnleven dat toch moet worden opgegeven.

*Het lege blad te vullen
met woorden die slechts
klonen kunnen zijn
van waarheid.*

*Voorgoed te zwijgen in schrijven
voorgoed te zwijgen in spreken*

is

*schrijven met de lege pen
spreken met de lege stem
uitdrukkingsvorm te zijn
voor wat op deze plek
gemanifesteerd wordt.*

Waarheid ligt hier/nu voor het oprapen, zoek het daarom niet in de toekomst, maar waar het is.



*En de merel gooit
op het eind van de winter
het herfstblad nog om.*

Ohm Bhagavan Ramana Ohm

Niemand is gescheiden van het Zelf

Slechts de toegewijde wiens Meditatie en Zelfonderzoek voortdurend zijn en die een diepgaande verbintenis heeft bereikt met de guru, zal ook werkelijke Zelfrealisatie ten deel vallen. Het verlangen van zo een is geheel gericht op het Zelf en niet op wereldse verlangens. Zo een zal zeker de beginstadia van ontwaken overstijgen en waarlijk opgaan in het Zelf, gelijk de Groten.

Zelfonderzoek, Meditatie, Toewijding, Devotie
zijn verschillende woorden,
maar het zijn niet werkelijk gescheiden zaken,
net zomin als buigzaamheid, groenheid en groeikracht
losstaan van bamboe.

Hoewel Het Zelf alles is en er niets is zonder Dat,
zullen enkel de waarlijk toegewijden het Zelf realiseren
en blijvend in de Absolute staat verkeren.
Hoe zeldzaam zulk een toewijding!

Satsang, ofwel Zelfonderzoek, en waarachtige Meditatie,
in de zin van de aandacht richten op het Zelf, God of de guru,
is van duizend keer meer waarde dan alle lagere sadhana's.

Daarom moet de sadhaka andere sadhana's en gehechtheden prijsgeven
zodra Bhagavan en Zijn Onderricht
hun intrede doen in zijn of haar leven,
ongeacht of het leiden zal tot Realisatie in dit leven of niet.
Uiteindelijk is er geen betere voorbereiding op Zelfonderzoek
dan Zelfonderzoek.

Waarlijk Zelfonderzoek, Meditatie en
toewijding aan de guru, ofwel satsang,
zal meer vrucht dragen en meer karma verbranden
dan elke andere sadhana.
Andere sadhana's blijven ik-gericht en kunnen hooguit als
voorbereiding
op de Grote Sadhana enige waarde hebben.
Een kind moet eerst het alfabet leren,
voordat het een gedicht kan lezen of schrijven.

Daarom ook is werkelijke satsang zowel het beste voor de bhakti's als voor hen die inzicht zoeken, want bhakti en jnana zijn niet-twee.

Voor hen die hechten aan het geloof in vorige levens: weet dat associatie met Waarheid een enorme reductie betekent van het aantal nog te volgen incarnaties.

Voor hen die God aanbidden: weet dat jnana, Zelf, guru en God slechts verschillende namen zijn voor één Werkelijkheid.

Voor hen die God zien als persoon: weet dat elk mens, elk ander wezen en al wat zichtbaar is Gods bestaan bewijst.

Wees dus vol achting voor alles wat u tegenkomt, want er is niets en niemand buiten God.

Verwerp uw oordelen over anderen.

Staak uw hebberigheid en egocentrisme, want dit alles (en meer) is louter lastering van de God die u wenst te aanbidden.

Liefde voor God staat niet los van liefde voor al wat is, anders is het slechts lippendienst.

Voor hen die geloven dat er geen God is: weet dat u al bestaat alvorens u roept dat God niet-is. Het Zijn is er voor, tijdens en na uw beoordeling van Gods al dan niet bestaan.

Alvorens u uw opvattingen naar voren brengt, bent u reeds dat wat u bent.

Zonder deze Zelfkennis zijn uw opvattingen als van iemand die spreekt over honing zonder deze ooit geproefd te hebben.

Hans zegt: DIT is Advaita, Advaita is Alles,
omvat alles, sluit niets uit, sluit niets op,
is niet wat uw denken ervan maakt.
Advaita is één van de namen voor Werkelijkheid.

In Realisatie zullen alle verlangens en wereldse gehechtheden
verdampen.

Gods luister zal zich telkenmale openbaren
en u verder voeren, voorbij de mentaal-emotionele grenzen
van geloof, hoop, angst, verlangen,
populaire theorieën en halfbegrepen inzichten.

Een ding staat vast: wie zich kan overgeven aan Bhagavan,
ofwel het Ware, zal zeker thuis komen.

Hans zegt: al wat hier gerealiseerd is,
is verkregen dankzij de guru.
Ohm Bhagavan, Hij is alles en overal.
Wie denkt dat Bhagavan een persoon is,
is nog niet op weg gegaan
en doet zichzelf tekort.
Hans is ook geen persoon meer,
'zelfs' hij is Bhagavan.

Ohm Gurudev Bhagavan Sri Ramana Maharshi Ohm

Zoals

*het kind moeiteloos met
een paar voorwerpen
werelden fantaseert*

*een volwassene met
enkele herinneringen en gevoelens
een lang leven lang creëert*

*de illusie van de continuïteit
onzichtbaar wordt gemaakt
door de brillen van angst en verlangen*

het kind niet meer omkijkt.

Er is geen toekomst, alles gebeurt voor het laatst.



*Twee koeten duwen
steeds de borst tegen elkaar
vleugels fladderen.*

Zelf-onderzoek (2)

Bhagavan Sri Ramana Maharshi's Zelf-onderzoek (Atma-Vichara):

voortdurende Meditatie
en associatie met Bhagavan

zijn de instrumenten waarmee de denkbeeldige persoon kan worden
doorzien.

Meditatie is verblijven in de 'Ik-Ben' gewaarwording; opgaan in Stilte, het
Zijn, bewust zijn van Zijn, niet-doen.

Bhagavan is in wereldse zin 'de mens Ramana', maar spiritueel gezien 'het Zelf zelf'. Hij is Dat, niet iemand.

Associatie met Bhagavan is het Zelf, God, de guru, Satsang.

Satsang, Zelfonderzoek en Meditatie,
zijn alleen bij aanvang te onderscheiden,
hun wezen is Een.

De denkbeeldige persoon doorzien is genoeg.
Dat wat overblijft, wat IS, is het Zelf.
Het Zelf hoeft dus niet gevonden te worden.
De ontdekking niet de ik-gedachte te zijn,
is de ontdekking van het Zelf.

Voor de geest van sommigen lijkt
de methode van Zelfonderzoek wat kil en eng.
Maar het Resultaat is de Natuurlijke Grote Compassie,
de enorme warmte en Intelligentie van het Hart.

*En al die woorden
om het Ene zonder tweede
aan te duiden.*

*Verlies u er niet in
jaag niet achter ze aan
beperk u tot stilte
verblijf erin
en alles zal duidelijk zijn.*

*Stil zijn is hard werken
volgens Ramana.*

Door totaal bewust te zijn, laten de dingen met hun verkramping en hun macht los. Niet door ze te grijpen en ze weg te willen hebben, maar door ze te 'begrijpen'.



*Konijn verzamelt
bekken vol met verdord gras,
brengt het naar zijn hol.*

Zelfonderzoek (3)

Totaal bewust zijn betekent dat alles ervaren wordt zonder een conclusie te willen trekken of zonder van iets af te willen komen. Het heeft geen ander doel dan hier-nu te zijn met wat is. Geen doel dus. En als er een neiging in de geest opkomt om toch een conclusie te trekken dan wordt dat meteen onderzocht of beter gezegd 'mee-ervaren': 'Waarom een conclusie? Zoek ik naar veiligheid? Wie of wat wil er iets concluderen?'

Krishnamurti spreekt over een ontvlammen van passie. Een passie om te onderzoeken, geen begeerte dus. Niet willen grijpen, niet willen hebben, maar gepassioneerd intens levend helemaal aanwezig zijn. Een spontane diepgaande totale interesse in de werkelijkheid. De geest totaal open,

niet-redenerend maar sensitief, alle 'kanalen helemaal open'.

Meestal leven we op de waakvlam. Maar wakker zijn betekent wakker-zijn. Ontwaken betekent dat de helderheid, de bewustheid wakker wordt, dat we intens bewust zijn van wat er ook gebeurt. En als dat niet zo lijkt te zijn, dan moeten we onderzoeken waarom dat zo is. Waarom houden we de boel op de waakvlam en hoe? Welke strategieën gebruiken we daarvoor? Wie of wat doet dat?

Zoek dus geen verontschuldigen of verklaringen, maar ontdek hoe het feitelijk zit. Waarheid, daar gaat het om. Niet om wat je graag zou zien, maar om hoe het IS.

Iedere ervaring, zo zeggen ons de wijzen, alles wat we kunnen zien of voelen, ieder object is het Zelf; er is niets buiten het Zelf. En precies zo is het.

Dat kunnen we aanvaarden als een prachtig idee of verwerpen als waanzin, maar we kunnen ook onderzoeken of het zo is en wat het werkelijk betekent. We kunnen er als het ware in afdalen, in doordringen, er één mee zijn.

En als we niet kunnen vinden of het zo is, is het dan niet zo? En als we ontdekken dat we blijkbaar niet helder genoeg kijken, kijk dan helderder. Wees nog stiller. Blijkbaar houden we er dan toch nog een paar ideeën op na. Weg ermee! Kijken is altijd zonder ideeën, zonder vooropgezetheid.

Zelfonderzoek is een continue ontdekking en om dat mogelijk te maken, moeten we een ongelooflijke interesse voor de waarheid hebben, voor hoe het feitelijk is. We moeten inzien dat alle definities van onszelf maar verhaaltjes zijn, ontkenningen, zogenaamde verklaringen die dingen vastleggen.

Als we zeggen: 'Ik ben zus, ik ben zo' praten we over het topje van de ijsberg, over de buitenkant, de vorm. Dat heeft met bepaalde gedragingen

en met uiterlijke neigingen te maken, die grotendeels voortkomen uit het strategie-denken en dus onecht zijn. Het komt allemaal vanuit het idee: ik ben het lichaam.

Het topje van deze ijsberg is geen ijs, het is nep. Het is de schijnvertoning van een denkbeeldig ik, dat de aandacht van de werkelijke ijsberg probeert af te leiden

De ontdekking in werkelijkheid de ijsberg, het Zelf te zijn, is alleen maar het begin van het steeds opnieuw en ogenschijnlijk dieper en dieper ervaren van wat echt leven is, wat echte liefde is, wat werkelijke vrijheid is.

*Om het eenvoudige leven
te bereiken worden aannames
toegevoegd, routes uitgebreid*

*Het zit niet in de beweging
Het is geen object*

*keuzeloos gewaar
sprakeloos bewust
van alles wat verschijnt
in hier in daar
de woordeloze weidsheid
in de niet te stoppen film
van het alledaagse.*

De meeste spirituele zoekers willen alleen de rozengeurkant,
maar werkelijke spiritualiteit is zeer verontrustend.



*Een herfstblad waait op
in de warme lentewind -
meidoorn draagt al blad.*

Zelfonderzoek (4)

Krishnamurti zei een keer: leven is leren. Dat is hetzelfde. Dat vond ik wel mooi. We kunnen niet niet leren. We kunnen wel proberen het leren op een afstand te houden, maar dan krijgen we vanzelf hardere lessen, hoewel we de boel lang lijken uit te kunnen stellen. Sommige dingen moeten we gewoon doorkrijgen en als dat niet lukt, blijven we er tegenaan botsen.

Als we niet komen tot een werkelijk houden van onszelf, dan komen we nooit tot echte liefde. Het is zo'n onbegrijpelijk fenomeen, maar onmiddellijk duidelijk als het er is. En iedereen wil dat eigenlijk, liefde, dus zullen we moeten onderzoeken welke factoren ons ervan afhouden,

welke bewegingen niet-liefde zijn. Want liefde is de grondtoon van de manifestatie, dat is niet iets wat jij bewerkstelligt. We voelen liefde pas als we niet meer bang of op jacht zijn. Als we niet in een idee zitten dat we iets tekort komen Als we niet aan het knokken zijn. Dan neemt liefde ons over, niet eerder. Precies op het moment dat we alles laten vallen, ervaren we liefde. Want liefde is er al. De bewegingen van angst en verlangen van het pseudo-ik leiden er enkel de aandacht vanaf. Het Zelf is nooit weg, Het is nooit van je verwijderd.

Wanneer liefde of waarheid meer kan doorwerken in ons systeem, schrikken we minder en staan we minder afwijzend tegenover minder fraaie neigingen die opkomen. Die mogen er ook zijn en ze kunnen door de spontane en totale aanvaarding van het zo-zijn ineens of gaandeweg oplossen. Er hoeft geen afwijzing te zijn, geen excuus.

We hebben geleerd om heel veel dingen af te wijzen of te vergoelijken. Maar als we niet boos mogen zijn, kunnen we ook niet leren wat boosheid is. Als we niet verdrietig mogen zijn, kunnen we niet leren wat verdriet is. Dan kunnen we nooit leren wat mens zijn werkelijk betekent. Zo simpel is het. Als onze meest fundamentele emoties er niet eens mogen zijn, wat willen we dan in godsnaam?

Laat alles er zijn. Laat het zich manifesteren zoals het wil. Wees bewust, heel bewust van het totaal, dat Zijn of Zien is, plus de activiteiten van de geest met zijn aannames en overtuigingen.

Zie hoe de schijn-ik probeert alles onder controle te houden, hoe hij het lijf doet verkrampen met emoties en houdingen.

Zie!

Zie dat je daar allemaal bewust van bent.

Nu al!

Dat Bewust(e) zijn, dat Zelf, is er al.

Hallo! Hoort u dit?

*Open voor de bijzonderheden
van het alledaagse,
verhindert de jacht op het unieke
zeldzame exotische.*

*Het vroege zonlicht op
de kop van een woerd,
het kraaiengekraai net
voor het licht is,
een koppel eenden met F-16-contouren
dat over de plas vliegt.*

*Geopend door het Niets dat
reflecteert in alles
wat zich manifesteert -
de ingrand der dingen.*

Als de geest open en stil is en louter observeert zonder een ander motief dan te zien en te ontdekken, vindt Zelfonderzoek plaats.



*Boven het meer klinkt
de roep van de scholekster -
de hommels zoemen.*

Zelfonderzoek (5)

Het gaat om het ervaren, het realiseren van het zich ontvouwen van het wonder dat 'Ik' heet in al zijn facetten en manifestatievormen. Van doodstil en compleet vervuld tot complete verschrikkingen en alles wat er tussen zit. Vanaf het tijdloze niveau tot en met het meest concrete en beweeglijke. Dat is immers de ervaringswereld van iedereen. Daar moeten we dus onderzoek naar doen.

Mediteren helpt niet. Daar worden we wel rustig van, maar zodra een emotie opkomt, zijn we weer helemaal onrustig. Meditatie is geen uitweg. Hooguit een goede aanzet of ondersteuning.

We moeten met emoties leren leven, maar niet als met een ziekte waarvan de dokter zegt: 'U moet ermee leren leven!' Nee, we moeten er werkelijk mee leven. Dat betekent voelen, er één mee worden en er volledig van bewust zijn! Niet meer bang voor de angst, maar hem voelen en blijven 'zien'. Zie wat angst eigenlijk is. Voel hoe hij beweegt. Ervaar hoe angst alles samen trekt. Merk op hoe en dat je dat 'ziet'. Ontdek dat het niet de mind is. Zie wie of wat er bang is. Ben jij dat?

Kijk en proef! Proef chagrijnigheid. Proef verveling, afgunst, zelfmedelijden, eigendunk. Ervaar de dingen die altijd ingevuld, ontlopen of verklaard worden. Zet de tv een keer niet aan als je je kapot verveelt, ga niet naar de kroeg en voel gewoon. Voel de verveling (of wat dan ook) en wees eens bereid te ervaren wat blijkbaar ervaren wil worden, zonder in te grijpen, zonder je te laten meeslepen. Ga er eens een paar uur voor zitten. Ervaar het. Geen boek pakken, geen pen om verstandige dingen op te schrijven, niet de hele tijd heen en weer lopen, maar ervaren! Door dit te doen kunnen we veel ontdekken en zelfs doorzien.

Wie zichzelf een echte kans wil geven, probeert geen ervaring te ontlopen. Hij is immer bereid te leren door totale ervaring, met heel zijn wezen, in plaats van alles met denken, angsten en doelen tegemoet te treden..

Zelfkennis kan zich niet openbaren aan een in beslag genomen, geïdentificeerde, gespleten geest. Wees dus stil, breng de aandacht terug naar Stilte en laat het systeem (denken-voelen) ervaren wat er ook verschijnt. En wees je ervan bewust, dat jij het Bewustzijn bent, dat van dit totale ervaren en alles wat erin gebeurt, de getuige is.

'Wees stil en verwonder u.'

*Het is al stil, leeg
het is ruimte
tenzij wat Is beperkt
wordt tot dat wat er is*

*de dingen die verschijnen
in welke vorm dan ook
alsof jij dat bent*

*terwijl het gezien wordt
als zijnde aan de overzijde
ergens buiten of binnen
te verwerven*

*wat Is, Is
wat er is, verdwijnt weer*

Zelfonderzoek nodigt de geest uit zich te ontleiden van het bekende en open te staan voor het onbekende.



*Gele oase
in het kale takkenland,
forsythia bloeit.*

Zelfonderzoek (6)

Het denken kan nooit weten wat Zijn is, niet in woordjes, niet in objectieve kennis. Objectieve kennis is altijd relatief, nooit Absoluut en kan daarom het Absolute onmogelijk 'vatten'. Dat is uitgesloten.

Het duurt meestal eventjes voordat de denkende geest, het ego, dit aanvaardt. Maar de enige manier waarop de geest tot Zelfkennis komt, is via het rechtstreeks ervaren; het puur direct ongefilterd oordeelloos ervaren van wat is. Niet door te beschouwen, te filosoferen of te analyseren, maar door totaal ervaren.

Totaal het Werkelijke ervaren betekent in dit verband de Werkelijkheid

zijn.

Daarom zei Ramana Maharshi: 'Het Zelf zien is het Zelf zijn' en 'Het Zelf kennen (Jnana) is het Zelf zijn (Jnana).'

Dat is non-dualiteit die in woorden uitgedrukt weer dual lijkt. Want het denken zegt dan: ah, maar dan zijn er twee, het Zelf en het ervaren ervan. En precies daarom zegt de Meester: het is niet-twee, het Zelf ervaren = het Zelf zijn. De persoon is dan 'verdwenen' en alleen het Zelf 'blijft over'. Beter gezegd: er blijkt onomstotelijk helder en onbetwistbaar dat er niets anders is dan DAT. Het Zelf ervaart zichzelf.

Totaal ervaren bevrijdt. Ook op psychologisch terrein. Dat gebeurt vanzelf, want de totale bereidheid om te ervaren die er blijkt te zijn als de identificatie met het valse-ik is weggefallen, is liefde, is helderheid, is wakkerheid, is vrijheid. Dat werkt onmiddellijk door, ook op het relatieve niveau, in de body-mind dus, waar meestal je interesse ligt - tot nu toe dan (grinnik).

Als liefde-waarheid 'binnenkomt' of ontwaakt, worden de dingen verstaan, vallen oordelen kapot, houdingen worden overbodig en ontmanteld en de associatie met de persoon lost steeds verder op. Elke seconde wordt duidelijker dat alleen het Ene is.

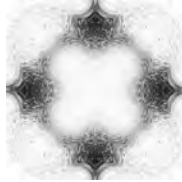
*Deze plek te bezoeken
keer op keer*

*het riet de weilanden
de wolken weerspiegeld in
plat water
het strandje dat geen
strand is*

*de kubussen van graniet
gegraveerd met gedichten
staan klaar als een niet
bedoeld terras*

*steeds hier naar toe
vandaan gaan
de veranderingen zien
en beschrijven
in het onveranderlijke.*

Bevrijding is het volledig verlaten van al wat gefixeerd leek.



*Twee woerden vechten,
ze bijten, slaan de vleugels,
het vrouwtje kijkt toe.*

Proces

Over het algemeen is het eerste ontwaken, het eerste ‘glimpen van de Os’, een vreugdevol gebeuren dat een sterk energetisch effect heeft op de body-mind. Een tijd lang lijkt alles helder, lijkt alles te baden in een nieuw licht. Alles lijkt verlicht, een nieuwe dageraad is aangebroken. Je voelt het in je hart en ziet het om je heen. Alles is een. Alles is ‘goed’.

Slechts zelden blijkt het echter meer te zijn dan een glimp van de Os, want hij is nog niet gevangen, laat staan getemd. De ervaring kalft meestal weer af en laat in wezen een tweesprong zien: het oude pad is nog steeds begaanbaar, maar er daagt ook een nieuw pad met de mogelijkheid van ‘wedergeboorte’ (als je tenminste bereid bent om keer op keer te sterven).

De kensho of verlichtingservaring is een blik in de werkelijkheid zoals die is. Het is het startpunt van een transformatie-proces dat kan leiden tot de belichaming van eenheid, waarheid, liefde. Dat kan.

De aanvankelijke vreugde en het bevrijdende enthousiasme dat door een mens stroomt tijdens en net na zo'n openbaring, kan heel sterk zijn. Zo sterk dat niet gezien wordt dat dit geen verlichting is, maar eerder een soort vooruitblik, een teken dat je op de goede weg zit. Het laat je de mogelijkheid van vrijheid zien, maar vrijheid is nog niet gerealiseerd en geconcretiseerd.

Hier vergissen velen zich. Er zijn legio zoekers die een of meerdere kensho's beleven en dat is heel mooi. Een kensho kan een geweldige invloed op je leven hebben, maar er liggen ook verleidingen op de loer, omdat het ego nog lang niet is weggevallen, nog niet doorzien is.

Het ego kan de ervaring bijvoorbeeld wegzuiven als een droom, een aanval van verdwazing en verbeelding. Het ego kan proberen het gebeuren te bagatelliseren en je weer terug te voeren naar hoe je was. Het laat je weer geloven dat je jezelf goed onder controle moet houden. Het probeert je bang te maken en van je eigen ervaring af te leiden.

Ook kan het ego de ervaring toe-eigenen: 'Ik heb de waarheid gezien, dus ben ik beter, slimmer, wijzer dan alle anderen'. Zulke bewegingen kunnen onbewust (of zelfs bewust) een sterk effect hebben. De verleiding is groot, ook nog als we verder komen, om inzichten, ervaringen en energie voor egocentrische doelen te gebruiken. Hierdoor wordt niet enkel de voortgang belemmert, maar op het relatieve niveau kan veel onheil worden opgeroepen en aangericht onder het mom van waarheid.

Hoewel in werkelijkheid alleen het Zelf is, zien we dat bij het realiseren hiervan de mens door diverse stadia heen gaat. Het is een soort voortschrijdende ontmanteling van de schijnpersoon en een verder overgenomen worden door Liefde-Waarheid. Op steeds meer niveaus

ontstaat een samenvallen met de werkelijkheid.

In wezen echter is het pad een proces van eenvoudiger en deemoediger worden. Een afkalven van eigendunk en toenemen van Zelfkennis.

Ook wanneer iemand verder komt dan het zien van de Os, blijven dualiteit en verleiding een grote rol spelen. De bewuste en open confrontatie hiermee helpt om de boel in balans te krijgen en dit bevordert de werkelijke spirituele groei en eenwording. Op momenten ervaren dat alles één is, is heel iets anders dan altijd ervaren dat alles één is, heel iets anders dan permanent in Het en als het Zelf te zijn.

Het proces is een steeds verder beschikbaar worden voor Waarheid, en niet voor wat jij wil, leuk vindt of vreest. Dat laatste wordt minder van belang, het gaat steeds meer samenvallen met wat nodig is (niet mijn wil...).

Jij, het Absolute, ervaart als het ware hoe het ontwaken al dan niet doorzet in body-mind, waar excuses worden gemaakt, waar wordt gemanipuleerd of waar er spontane overgave is en grote of minder grote toewijding.

Iedereen heeft de wens iets of iemand te zijn en deze wens zit heel diep. In elke fase blijkt dit een rol te spelen. Voor velen is verlichting iets nastrevenswaardigs vanuit persoonlijke motieven. Om van problemen af te komen, om niet meer bang te zijn, om altijd blij te zijn of, en die is link, om als wijze gezien te worden.

Het beste is het om een goede leerling of toegewijde te zijn, zei Ramakrishna eens. Het pad van Zen laat dat ook zien. Vanaf fase 6: het thuiskomen op de rug van de Os (een fase die slechts zelden wordt bereikt), wordt men als verlichte wijze geduid, maar dan volgen er nog vier fasen!

Tijdens satsang wordt de meeste nadruk gelegd op ontwaken, deels terecht omdat het spel dan echt begint.

Wees dus de beste toegewijde aan Liefde-Waarheid en besef dat je conclusies slechts tussenrapporten zijn van een genezende geest. Laat je niet neppen. Denk niet dat je er al bent. Denk ook niet dat je er nog lang niet bent. Denk daar helemaal niet aan. Richt je gewoon op waarheid, verzink in het Zelf, doe Zelfonderzoek.

Doe dus wat je moet doen: Zelfonderzoek, leren van alle situaties, zonder iets proberen te worden. Net zolang tot alles satsang is, tot jouw body-mind de enige leerling is die bestaat en er enkel natuurlijkheid en spontaan leven is, zonder enige vooropgezetheid of persoonlijk doel. Vrij.

Veel plezier!

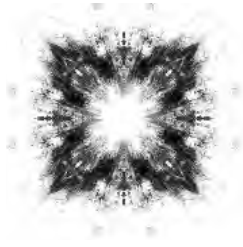
*De aandacht is steeds gericht
op en in de nabijheid van
registraties in het systeem.*

*Toch nog iets te ontlennen aan
lichaam denken voelen,
richtingwijzers naar
wat je niet bent.*

*Naderbij komen is niet de rug
toekeren maar transparant zijn
zonder woorden wat is
in de ogen kijken.*

*De vorm van de leegte
wordt niet bepaald door
wat je kent.*

Wat is de zo gevreesde dood?



*Fluwelen knoppen
van de lijsterbes blinken
in laat zonlicht.*

Absoluut en relatief (1)

Wat je ook maar denkt te ervaren of te begrijpen is niet wat je bent. Jij bent Dat wat 'overblijft' als alle kennis en ervaring is verwijderd. Wat Jij bent is dus nooit wat kenbaar is, maar de uiteindelijke Kenner.

Vraag: Maar je bent toch ook een mens?

Respons: O ja? En hoe kom je daar bij? Wanneer en waar vandaan komt de kennis dat je bestaat? Wie of wat heeft je wijsgemaakt iets specifieks te zijn? Enkel in de waak- of de droomtoestand, wanneer het denken actief is, kun je menen iets - zoals een mens - te zijn. Alleen dus wanneer er denken is.

Waar is je besef van bestaan of mens-zijn wanneer je slaapt, bewusteloos bent, in samadhi of in coma? Waar is het als er gewoon geen spoor van denken is? Al je ideeën en overtuigingen over jezelf, God, de wereld en wat al niet meer, berusten louter op denken. Zonder dit denken ben je niets en weet je niets. Ik ben wat ik ben, met of zonder denken, met of zonder besef van bestaan.

Er wordt een fout gemaakt, men gelooft namelijk dat dit aan tijd en ruimte gebonden denken de waarheid kan tonen of bevatten. Het denkkebeuren dat jij zo serieus neemt, met zijn aannames en angsten, is louter gezwam in de ruimte, een rimpeling in de Oceaan van Absolute Stilte. Jouw interesse in de wereld inclusief je beleving ervan vanuit dit zogenaamde mens-zijn is louter een fixatie, een gefascineerd zijn door deze rimpeling.

In werkelijkheid ben je de Oceaan, met of zonder rimpeling. Door die kleine beweging aan het oppervlak weet je dat je bestaat en dat weten is bewust-zijn.

Dit bewust-zijn is ontstaan en dus tijdelijk. Door grondig en niet aflatend onderzoek kan de rimpeling in de Oceaan benut worden om te ontdekken dat je in werkelijkheid het Absolute bent.

Wanneer je je ware gezicht hebt gerealiseerd, laat je de rimpeling met rust. Je stopt met jezelf te zoeken en te beleven als tijdelijke beweging aan de oppervlakte van de Oceaan. En ook stop je met iedereen erop te wijzen wie je zou zijn. De vereenzelviging met de rimpeling is de bron van onwetendheid.

Alle aandacht gaat steeds naar de rimpeling in de Oceaan en daarom wordt gedacht dat dat het belangrijkste is. Daarom klamp je je daar aan vast en blijf je sputteren, maar het is een beetje water dat sputtert.

Je bent niet beperkt tot de rimpeling en wat daarin lijkt te bestaan: persoon, wereld, God, mens, enzovoort. Dat zijn in essentie fata morgana's. Maar

dit kun of wil je nooit begrijpen vanuit dit ik-ben-de-rimpeling-denken. De rimpel zal nooit de Oceaan kunnen bevatten of begrijpen. Hij kan er op zijn best in verzinken en er één mee zijn. Dat is werkelijke meditatie en daarin komt geen enkel ik-idee meer op.

De rimpel lost dus steeds op in de Oceaan, maar de Oceaan ondergaat geen enkele verandering. Wat er na de realisatie 'de oceaan te zijn' nog doorrimpelt, het zij zo. Maar het wezenlijke heeft er geen boodschap aan. Ook nooit gehad trouwens.

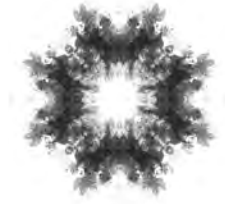
*En het kind dat nog
even terug naar bed moet,
terwijl de levenskracht het
uitgiert, maar leven huilen is
op dat moment.*

*Foutief de dag plukken
door hem uit te stellen
en de onbewustheid rekken
waar liefde past in het te
kleine bedje.*

*Zo is leven niet ondergaan
in de controleerbaarheid
van angst en verlangen,
de zekerheid van het beheersen
waar de heer nooit
thuis is, aanwezigheid
slechts dat te zijn is,
waar niemand kan wezen.*

*Kind zonder ouders in een
illusie die goed lijkt te zorgen
voor zijn medespelers, terwijl
de regisseur nooit bestaat
en het goede nieuws
nimmer gehoord kan worden.*

Hoe kan er verzet zijn tegen dat wat alles omvat?



*Schoonheid van de sloot
het speenkruid op de randen
lege fles erin.*

Absoluut en relatief (2)

Relatief

In welke toestand maak je je druk over leven, liefde, God, relaties, angsten, verlangens, ziekte en gezondheid, verlichting en onwetendheid?

Pas als het besef van zijn er is plus het denken, kun je zo verkrampt gaan leven dat je je overal druk over maakt. Het hele gedoe dat leven wordt genoemd is dus gebaseerd op het besef van zijn plus het denken
Het leven is niet onafhankelijk en derhalve niet werkelijk.

Het leven is een tijdelijke, voorwaardelijke en tweedehands toestand.

Spiritualiteit is, voorbij dit relatieve leven, uitzoeken wat je in werkelijkheid bent.

Absoluut

Al wat 'bestaat', beweegt, waarneembaar is, is dit bewuste zijn. Het is het allerhoogste, de essentie van het gemanifesteerde. Het is het ik-ben en zonder ik-ben is dit leven onmogelijk.

Tegelijkertijd echter is de vereenzelviging met dit ik-ben niet vol te houden. Het zal je verlaten en de mensen zullen huilen en zeggen dat je 'dood' bent.

Maar onderzoek eens: besta je niet meer als dit ik-ben besef verdwenen is? Is het niet louter vastklampen aan de rimpelingen in de Oceaan? Is het niet zo dat je 'weet' dat dit goddelijke bewuste zijn vanzelf gekomen is? Is er dus ook niet het weten dat het weer zal gaan?

Iemand droomt, wordt vervolgens wakker en beweert dan: 'Ik ben ook die droom. Er is geen dualiteit tussen mijzelf (in de waaktoestand) en de droom.' Het is niet onwaar natuurlijk, maar wat doet een droom ertoe voor iemand die al wakker is? Ga je voor je droomangsten en verlangens zorgen als je uit bed bent gestapt? Of voor de droomfiguur die in moeilijkheden langs een droomrivier zat? Geloof je in de droom en het droomgekleets als werkelijk gezien is dat de droom een droom is?

Ik ben alles, ik ben het Absolute, met of zonder droom en dus is er geen spoor van gehechtheid aan het al dan niet verschijnen van de droomtoestand die jij voor het volle leven aanziet.

Jouw interesse en die van de meeste mensen ligt louter bij het relatieve, bij de droom. Je bent er helemaal op gefixeerd. Je wil dit eigenlijk niet horen en je blijft jammeren en 'ja maar' roepen, omdat je niet aan het

droombewustzijn met zijn aannames kunt ontsnappen, sterker nog, dat wil je niet, dat wil vrijwel niemand.

Er wordt veel gepraat over vrijheid en waarheid, maar in wezen wil niemand de waarheid aanvaarden of doorgronden. Liever wordt een soort compromis gesloten. Vrijwel iedereen klampt zich dankzij dit bewuste zijn vast aan het leven. Daarom zeg ik: bewustzijn is het verlangen om te zijn en de angst om niet te zijn.

Dit alles zal verdampen wanneer gerealiseerd wordt dat het Absolute, de Werkelijkheid totaal niet wordt beïnvloed door de aanwezigheid van het relatieve, van de droom. Door realisatie zal de fixatie op de rimpeling wegvallen, ook al blijft het nog gewoon een tijdje rimpelen zoals het in gang is gezet.

Met of zonder besef van zijn,
met of zonder leven,
het Absolute Ik is altijd en eeuwig het Enige.

*Je kunt wel vooruit kijken
maar de eenzijdigheid van de richting
maakt wel erg smalle wegen,
niet dat achteruit of omhoog
klinkende alternatieven zijn.*

*De blik verleggen is als van
gedachten wisselen,
beperkt tracht geheel te overzien.*

*En wat nu als het fragment
ontdekt het geheel te zijn?
Altijd al, nooit niet
vanwege de stille gids die
zo laat werd opgemerkt.*

*De kakofonie van een eindeloze
reeks identificaties leek alles in
beweging te houden.*

*Zoek niet meer naar de uitgang
er is geen ingang
en hier-nu is zonder vorm
geeft de eerste verhoudingen weer.*

Jij wordt niet stil, steeds beter wordt gezien dat er stilte is.



*Jonge blaadjes zijn
volledig uitgevouwen
maar nog niet volgroeid.*

Boeddha en Don Juan

Op menselijk niveau gezien, of dat nu bewust is of niet, bewandelt elk mens, met meer of minder succes, het achtvoudige pad. We volgen de richtingaanwijzer: juist handelen, of we negeren of ontwijken hem. We weten dat onze ware aard juist spreken is en we proberen ons in overeenstemming daarmee te gedragen, of we wijzen het af en gaan ons te buiten.

Mijn ervaring is dat er na echt ontwaken een spontaan proces waarneembaar en ervaarbaar wordt, waarin steeds meer geleefd wordt naar het 'juiste' leven, in al zijn aspecten. Niet vanuit een moeten vanuit het denken, maar vanuit het Hart.

En vreemd is dat niet. Met het steeds verder uiteenvallen of oplossen van het valse ik krijgt de ware natuur, die in wezen liefde is, steeds meer 'vat' op het body-mind systeem. Waar hebberigheid en gevoelens van tekort woonden, ontstaan nu generositeit en onthechting. Waar zoeken naar erkenning of begrip aanwezig was, wordt nu verstaan wat de ander nodig heeft. Waar afgescheidenheid aan het stuur zat, komt nu alles steeds meer voort uit verbondenheid.

Zo kunnen we ook 'de kunst van het sluipen' interpreteren, het viervoudige pad van Don Juan, zal ik maar zeggen. In mijn woordenboek wordt dat gedefinieerd als een bepaalde manier van omgaan met dingen en mensen en vooral met 'jezelf': geduldig, onverbiddelijk, beminnelijk en intelligent.

Probeer het eens een weekje of zo. Licht er eens een uit en observeer, leer. Ga eens onverbiddelijk maar ook beminnelijk, geduldig en intelligent om met jezelf en met je partner, moeder of broer. Onderzoek!

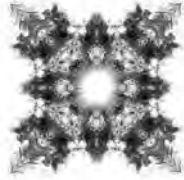
Zo krijg je de vasanas, die het ego actief houden leuk in beeld. Dit kan tegelijk met Zelfonderzoek plaatsvinden. Zodra een neiging intens beleefd en bewust ervaren wordt, onderzoek dan wie of wat dat is en wat jij bent.

*Laten we de woorden
opheffen
en alle ideeën en aannames
van de geest
objecten in de droom
onmogelijk maken.*

*Verdwijnen met
medenemen van 26 letters
en alle woorden behalve het Ene.*

*Wat rest rust woordeloos
in de holte van het Hart.*

Bij crisis, probleem, ziekte: eerst het Ene realiseren.



*Bij een grijze lucht
ziet het bloeiende raapzaad
er stralend geel uit.*

Een diep verstaan

Na de verwerkelijking van het Zelf is er een diep verstaan van de werking der dingen. Er is een rechtstreeks 'weten' wat te doen, dat niet van het ego afkomstig is, maar via het dan transparante ik wordt doorvoeld, uitgevoerd en uitgebeeld.

Dit transparante, functionele ik wordt door Ramakrishna het 'ego van Kennis' (jnana) of het 'Rijpe ego' genoemd. Het wordt niet bepaald door persoonlijke belangen maar door ingevingen van liefde-waarheid in overeenstemming met de bestemming van de body-mind in het goddelijke spel.

Dit 'Rijpe ego' blijft terugkeren tot het lichamelijke sterven nabij komt:

de maha samadhi, de grote bevrijding. Daarom zei Nisargadatta enige tijd voor zijn sterven dat de laatste sporen individualiteit verdwenen waren. Deze verlichte geest - zoals het 'Rijpe ego' ook genoemd wordt - blijft terug komen om opnieuw geactiveerd te worden, zodat er interactie kan zijn met andere wezens. In de christelijke mystieke traditie zou het genoemd worden: het samenvallen van de persoonlijke wil met die van God.

De jnani wordt een tijd lang nog niet toegestaan om geheel in het Absolute te gaan opdat hij darshan en eventueel onderricht kan geven. Daarom werd het wezen dat wij Ramana noemen in leven gehouden door 'anderen', in de tijd dat hij verzvolgen was in het Zelf zodat hij zijn taak kon uitvoeren.

In die zin kun je beweren dat gerealiseerden die blijven leven in wezen boddhisattva's zijn. Ze staan toe dat het 'totale uitdoven' wordt uitgesteld - ze kunnen dit niet voorkomen - en ze staan soms ook toe dat anderen tot hen komen. Dit komt door de compassie die in hen is gewekt na het zich openbaren van de Werkelijkheid. En die compassie komt wat mij betreft in één golf mee met de rest.

Het kan echter alleen vanuit een min of meer persoonlijk idee compassie genoemd worden. Het is beter om te zeggen dat er geen weerstand meer is tegen wat gedaan moet worden.

In het geval van Ramana was het zo dat hij zonder het te willen guru moest zijn, kern van een ashram en grote verlevendiger van Advaita. Wat van zijn persoon over was, wilde dat helemaal niet. Hij trachtte zelfs drie keer de ashram - en daarmee zijn lot - te ontvluchten, maar het werd niet toegestaan. Tenslotte gaf hij ook dat verzet op, beseffend dat aan het 'lot' niet te ontkomen valt.

Met het uiteenvallen van het valse ik met zijn medelijden, hooghartigheid en bijbedoelingen, wordt het reageren van de gerealiseerde getransformeerd tot een liefdevolle intelligente respons vanuit het Hart.

Het denken is dan enkel nog begeleitend of helpend aanwezig, niet belast met of gericht op ik-belangen of vermengd met wereldse interessen. Voortaan is het denken vrij en functioneel. Het is vrijheid, liefde, kracht en vreugde in actie; om er maar een paar dingen uit te lichten.

Dit ervaart de sadhaka en daarom kan hij zich overgeven aan de stroom van de sadhana. De rijpe sadhaka ervaart dat hij vertrouwen kan, dat hij zich spiritueel kan toevertrouwen aan zo een guru.

Uiteindelijk is echter het Zelf de enige gids en werkelijkheid. Wie zich hierop richt in plaats van op het angstige en twijfelende ik, vindt zeker zijn weg. Zo een zal ook zeker de juiste meester vinden, als dat nodig is. Dit alles maakt misschien ook duidelijk dat sommigen worden geboren voor de guru-rol en dat wanneer iemand guru wil zijn, het nooit klopt. Je kunt niet willen wat je bent, enkel wat je niet bent.

*Nu de focus niet meer
op het gekende ligt,
houden de objecten afstand
en verdwijnen lichaam denken voelen
naar de periferie.*

*Het perspectief is verschoven,
sprakeloos bewust
keuzeloos gewaar
en alles verschijnt nog
zoals het altijd al deed.*

Ontken niet langer dat liefde in alles is en dat alles zo verdomd oké is.



*Het opgedroogd slijm
van lange slakkensporen
glinstert in de zon.*

Manas

Er is een kracht in ons aanwezig die ‘manas’ wordt genoemd. Het is de kracht van onze bewuste en onbewuste ik-tendensen of neigingen (vasanas) die zich met denken en/of voelen identificeren. In essentie is deze kracht de ik-gedachte.

Het is deze kracht die ervoor zorgt dat ons ik-idee intact blijft en wordt versterkt. Hij ‘kiest’ als het ware uit alle sensaties datgene wat het ik-idee het beste beschermt, versterkt of bevestigt.

Wanneer een mens angst of lijden ervaart of in aanraking komt met Waarheid, staat deze manas ernstig onder druk. Dan zal hij er alles aan doen om het ego-besef overeind te houden. Desnoods door liegen,

roddelen, schelden, klagen of zelfs door moord.

Wanneer een mens plezier ervaart, is dit omdat manas tijdelijk opgaat in het Zelf. Even later worden manas en de vasanas weer actief en komt het dualistisch en egocentrisch denken en voelen opnieuw op gang.

Door werkelijke Meditatie, Zelfonderzoek en het in Associatie zijn met de guru wordt de dwingende kracht van manas zwakker en verdampt de identificatie met het valse ik.

Pas wanneer manas blijvend is samengevallen met, ofwel is opgelost in het Zelf, is waarlijke Zelfrealisatie een feit. Zolang de geest dus grotendeels onder invloed is van deze kracht is vrijheid ver te zoeken.

In wezen zijn manas en maya een. De wijze weet dat ook maya en het Zelf een zijn, maar de mens die nog in de ban is van manas ontgaat dit ten enenmale.

Vind derhalve leiding bij een echte jnani. Laat alle verlangens en doelen varen en wijd je met hart en ziel aan het onderzoek. Leer onderscheiden wat werkelijk is en wat niet en ga volledig op in het Zelf dat de Waarheid is.

Door Onderzoek en Observatie kan het niet anders dan dat ontdekt wordt dat Jij het Bewustzijn bent dat zich gewaar is van het krampachtige pogen van manas om het ik-idee gaande te houden. Dan zal steeds helderder worden dat jij manas niet bent, noch het ik-idee dat hij overeind probeert te houden. Deze ontdekking, dit ontwaken, opent de deur naar Realisatie.

Wat recht opgeleverd wordt
kan ook krom zijn
en de nietszeggendheid
van de activiteiten doorbreekt
de stilte
als het perspectief maar
scherp staat, het zijn centraal,
de liefde stroomt vanzelf vol.

En gelaten gepassioneerd
mag het leven de opbouw
regisseren van de film
die nog niet ten einde is.

Wat vanzelf komt gaat
gemakkelijk ook weer in vrijheid
onderuit zonder opstoppingen
gillende sirenes.
Wat verdwijnt is weg
en wat niet weg is wordt gezien,
kinderspel op de late leeftijd
van een lege radar.

Laat de toegeeflijkheid om het je (ego) naar de zin te maken varen en doe voortdurend en grondig Zelfonderzoek. Geef je over aan waarheid en een echte meester. Kortom, sterf totaal aan alle overtuigingen die je nu bepalen.



*Het water strekt zich
's avonds zonder rimpels uit -
de nacht kan naar bed.*

Hans zegt:

Wanneer gerealiseerd is dat enkel het Absolute is, functioneert het zijn, dit tijdelijke wonderlijke gebeuren gewoon door, zolang dat 'bestemd' is te functioneren. Zolang er voedsel kan worden opgenomen en omgezet, gaat het lichaam-geest organisme door en blijft er een vorm van bewust zijn bestaan, hoe rudimentair soms ook.

Vanwege dit tijdelijk doorgaand functioneren blijven mensen de jnani zien als persoon. Ze zien immers zijn of haar lichaam bewegen, horen dat er dingen worden gezegd, zien het gezicht wijzigen van stil, naar boos, naar blij, naar verdrietig, naar gelukkig. Of ze zien het gezicht ontspannen. En dus wordt veronderstelt dat hij net is zoals zij en

projecteren er vaak lustig op los.

Maar wat is de werkelijke, innerlijke beleving van de jnani? Wie zichzelf als persoon blijft zien, zal dat nooit begrijpen of kunnen 'zien'.

Wat mij betreft is volstrekt helder dat dit hele gedoe wat we leven noemen niets anders is dan een tijdelijk spel, een tijdelijke beweging die er nu eenmaal van houdt te zijn, en mede daarom liefde genoemd kan worden. Vanwege deze liefde om te zijn, zal het spel alles doen om dat zijn zolang mogelijk te rekken, want dat is nu eenmaal de aard van het spel. Ook duidelijk is dat vroeg of laat dit leven, of dit bewuste zijn, zal vertrekken. Niemand heeft daar zeggenschap over. Wanneer het bewuste zijn wegvalt, blijft het Absolute over, zoals de dromer in zijn bedje overblijft, als de droom al lang verdwenen is.

De eerste stap is het realiseren dat al wat kenbaar is, afhankelijk is van dit bewuste zijn, sterker nog dat al wat kenbaar is dit bewuste zijn IS.

Op het relatieve niveau is bewust zijn het allerhoogste. Het woont in al wat leeft, het is dat wat het leven is, en waarmee het zich voedt, want het moet onderhouden worden, ook al is het bewuste zijn zelf niet een 'iets' en heeft het geen vorm.

Het verwijlen in dit bewuste zijn als het bewuste zijn, weekt je los van de vereenzelviging met het voertuig (body-mind). Het kan je vervolgens tot de misschien verbijsterende ontdekking brengen dat Jij (het Absolute) voorafgaat aan dit hele gedoe wat je leven noemt, waaraan eerst zo krampachtig werd vastgehouden en waarvan werd gelooft dat het de werkelijkheid was.

Werkelijk weten dat al wat kenbaar is, niets anders is dan het spel van bewustzijn en dat Jij, het werkelijke IK, daar niets mee te maken hebt, is

Zelfrealisatie. Dit realiseren (niet zeggen of denken, maar realiseren) heet Zelfrealisatie en niets anders.

Het tot volle wasdom komen van een mens die tot Zelfkennis is gekomen en het vermogen heeft tot het geven van onderricht, hangt nauw samen met de rijpheid en toewijding van hen die bij hem willen en kunnen zijn.

Tezamen vormen zij het veld waarin allen in de meest optimale en goddelijke wijze kunnen samenzijn en daarmee geven ze uitdrukking aan de steeds verder ontwakende aanwezigheid en de luister van de openbaringen van Wijsheid, ofwel Liefde-Waarheid.

Wat is dat toch
het zijn willen worden
of nogmaals
willen zijn wat je bent?

Alsof je hier niet aan
de overkant bent
en de verkeerde aanlegsteiger
gebruikelijk is omdat
varen vertrekken inhoudt.

Alsof het foutieve voertuig
niet meer telt
en optuigen aftuigen
verdringt.

Naakt aankomen
past niet in de reisbeschrijving
die alles vastlegt en ook
het onverwachte, de calamiteiten
wil overzien.

Nee, dan zonder kompas
op drift raken,
oncontroleerbaar mee met de stroom
zonder angst van vertrekken
en verlangen aan te komen.

Want wie is, vertrekt niet,
aankomen is gewist,
onderweg bestaat niet
(reis)bescheiden zijn vervangen
door nederigheid en de
devotie voor Het dat draag

De werkelijkheid is geen concept. Jij evenmin.
De werkelijkheid en jij zijn onafscheidelijk.



*De haikuziel:
het blijvende benoemen
in een tijdelijk beeld.*

Hans?

In de woorden van Shri Nisargadatta vond Hans onmiddellijk herkenning en daarom erkende hij Hem als zijn (eerste) guru. Hoe kon het ook anders; in zijn boeken staat wat intuïtief reeds 'begrepen' was. Zich hierin verder verdiepend, beter gezegd, zich hier verder aan blootstellend, zakte dit verder door, verpletterde dit hem meer en meer.

Later kwam Ramana de droom binnen, zijn tweede guru. De een verpletterde hem, de ander smolt wat was overgebleven. Voor Hans zijn zij niet-dood, maar levend, als het ware échter dan de plant in de kamer, de kat op de vensterbank, het kind met de pop.

Vanuit het ene perspectief is Hans nu de eeuwige leerling, de ‘devotee’, de immer bereidwillige, traag lerende: hij die nooit is uitgeleerd.

Vanuit een ander perspectief is Hans guru (of papa of administrateur, etc.).

In werkelijkheid echter Ben Ik DAT. DAT waardoor sommige mensen mij als guru kennen en anderen mij liever kruisigen als ellendeling.

Deze verschillende perspectieven belichten iets van de Waarheid die ik ben, en zij zijn niet van Mij en beïnvloeden Mij op geen enkele wijze. Ik verklaar bij deze dat niemand zal weten wat Ik waarlijk Ben, alvorens diepgaand te realiseren wat hij of zij zelf ten volle IS.

Weet echter wel dat wat in uw hart leeft van groter invloed is op uw leven dan u denkt. Het is nauwelijks van invloed op Mijn zijn. Zij die deze ‘mens’ benaderen in waarlijk geïnteresseerde openheid en toewijding, zullen oneindig van hem kunnen profiteren.

Hinder uzelf niet met oordelen over wie of wat dan ook. Oordelen zijn louter ideetjes die u vasthouden in het domein van het valse ik. Ze maken uw hart steeds ontoegankelijker voor het ervaren van het ware. Een ‘gewoon’ mens veroordelen is al niet zo fortuinlijk, laat staat een jnani.

Hoe uw houding of oordeel echter ook mag zijn, via ‘Hans’ wenst het geheel u al het goede.

Hari Om

*In de oude tijden ging
het onderricht middels
aforismen, samenvattingen
van kracht, van alles
in bijna niets, om het te
realiseren.*

*Bloemen-bruiflottslingers
van letters en woorden
alleen bestemd voor het hart
dat slechts weinig woorden
verdraagt.*

*Watjekentdatbenjeniet,
watjebentdatkenjeniet
achteloos als samenvatting
geschreven in de kantlijn ooit
wijzend naar het ultieme Zelf
dat dicteerde.*

*Een aforisme doet wonderen
als het werkelijk is.*



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'.

Bhakti-jnananda: De gelukzaligheid van devotie voor en het realiseren van de Werkelijkheid.

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 vijana: onwetendheid. Wereldse kennis, ofwel 'stapelbare' kennis is relatief en beperkt: vijana. 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.

Jnana nishta: permanent verkerend in de staat van het Zelf.

Jnanagni: één worden met het vuur van wijsheid.

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.

Manas: een kracht die gebruik makend van de vasantas (ego-neigingen) het ik-idee in stand houdt

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 versluitend 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’).

Moksha: bevrijding; verlichting.

Nirvana: bevrijding (letterlijk: uitdoven).

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 specifiek 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 versluitend.

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.

Ribuh Gita: is de 6e sectie uit het boek Siva Rahasya: het onderricht

van Siva op de berg Kailas aan zijn leerling Ribhu. Het is een van de favoriete teksten van Ramana. Waarschijnlijk zo'n 500 à 600 jaar geleden genoteerd.

Sadhaka: spiritueel zoeker of toegewijde; aspirant.

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).

Swami: aanspreektitel voor een sannyasin.

Tripura Rahasya: door Ramana geduid als een van de beste oorspronkelijke Advaita teksten. Ook de Kavalya Navaneeta werd vaak door hem genoemd.

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.

Over de auteurs

Hans Laurentius (1964) geeft sinds 1998 satsang en darshan. Wekelijks in Nijmegen en regelmatig zijn er bijeenkomsten in Amsterdam, Den Bosch en af en toe elders in het land. Daarnaast zijn er ook weekend-bijeenkomsten, retraites en individuele ontmoetingen op het centrum waar hij met Hetty en hun kinderen Thalia en Naomi woont en werkt.

Hij publiceerde eerder:

Zelfrealisatie – het spiritueel energetische pad (Ankh-Hermes, 1999)

De vreugde van verlichting (Ankh-Hermes, 2000)

Zien – samen met Leen Kuiper (Uitgeverij de Horizon, 2002)

Zelfherinnering – samenstelling Richard van de Waarsenburg (Panta Rhei, 2004)

Er verschenen ook publicaties in InZicht en in het internet-magazine over Zelfrealisatie: Amigo.

Voor meer teksten en informatie, bijvoorbeeld over bijeenkomsten zie de website: www.hanslaurentius.nl, of mail: hans.laurentius@tiscali.nl

Richard van de Waarsenburg (1947) speelde en speelt in de film van het leven vol overgave vele rollen: kind, echtgenoot, vader, opa, uitgever, zoeker, dichter, schilder, wandelaar. Door Hans Laurentius werd gezien wat de wolken zijn en wie de zon is. Dat drukte zich uit in gedichten, aforismen en haiku's.

Eerder verschenen gedichten van hem in *Zelfherinnering- Ruimte voor volledigheid* van Hans Laurentius (Panta Rhei, 2004). Ook publiceerde hij in InZicht en Amigo.

Richard is bereikbaar op: www.richardvandewaarsenburg.blogspot.com

Dankwoord

Onze speciale dank gaat uit naar Chris Verschoor voor zijn omslagontwerp, layout, illustraties en fotografie; Toine Ransijn voor het corrigeren van de teksten en haar zinvolle opmerkingen en Hetty Seesing voor haar support en suggesties.

Inhoud

Teksten

1. Directe kennis
2. Verlichting is niet - 1
3. Verlichting is niet - 2
4. Zelf - 1
5. Karma
6. Nieuw
7. De geest geschikt maken
8. Afstemmen
9. Zelf - 2
10. IK
11. Hoe lang houd je jezelf voor de gek?
12. Zelfonderzoek - 1
13. Direct proeven
14. Inzicht
15. Integraal bewust
16. Een wijze
17. De wijzen zeggen
18. Lezen?
19. Satsang - 1
20. Zelfrealisatie en ontwaken
21. Jnani - 1
22. Langzaam?
23. Jnani - 2
24. Als proces bezien
25. Functionele geest
26. Zelfkennis
27. Ik?
28. Ik is alles
29. Wat is onwetendheid?

30. Satsang - 2
31. Een on-Hollandse verwoording
32. Een schreeuw in het hart
33. De denkbeeldige persoon - 1
34. De denkbeeldige persoon - 2
35. Verlichting
36. Weten wat we zijn - 1
37. Weten wat we zijn - 2
38. Weten wat we zijn - 3
39. Om Bhagavan Ramana Om
40. Zelfonderzoek - 2
41. Zelfonderzoek - 3
42. Zelfonderzoek - 4
43. Zelfonderzoek - 5
44. Zelfonderzoek - 6
45. Proces
46. Absoluut en relatief - 1
47. Absoluut en relatief - 2
48. Boeddha en Don Juan
49. Een diep verstaan
50. Manas
51. Hans zegt
52. Hans?

Gedichten

(De titel of de eerste regel wordt vermeld)

1. De impact van lezen
2. Opruiming
3. En de golf verheft zich
4. Ultieme
5. Klaagmuur
6. Passie
7. Tussen
8. En toch
9. Dagelijkse voorstelling
10. Op de top van de berg
11. En getuige ben je
12. Te schrijven over leegte
13. Satguru spreekt
14. De beste therapie bij
15. Ontkoppel
16. Want de wereld wijkt
17. Wil je de complexiteit verbeteren
18. Wat kan er nog gezegd worden
19. Waar een wil is, is een weg
20. Iets voorbij de illusoire grenzen
21. De teaching gebruikt woorden
22. Het gemanifesteerde
23. Zo moeiteloos, zo evident
24. Ga
25. De dingen hebben hun
26. Zelfrealisatie is
27. De ontkenning van wat je bent
28. Zo veel aspecten van de persoon
29. Voetnoot
30. De lege bank

31. Terug naar de traagheid
32. De verkoeling
33. Doodgewoon
34. Zittend in de stoel
35. Laat het hoofd er zich dan
36. Geen ja maar... meer
37. Merel, merel, merel
38. Het lege blad te vullen
39. Zoals
40. En al die woorden
41. Om het eenvoudige leven
42. Open voor de bijzonderheden
43. Het is al stil, leeg
44. Deze plek te bezoeken
45. De aandacht is steeds gericht
46. En het kind dat nog
47. Je kunt wel vooruit kijken
48. Laten we de woorden opheffen
49. Nu de focus niet meer
50. Wat recht opgeleverd wordt
51. Wat is dat toch
52. In de oude tijden

Haiku's

(De eerste regel van de haiku wordt vermeld)

1. De wind door de gerst
2. Verborgen webben
3. De kikkerziel kwaakt
4. Het riet bij de plas
5. Zoals het eendje
6. Ter neer liggend gras
7. Dit is weer zo'n dag
8. Het gefilterd licht
9. Bruisende golven
10. Zoals de meerkoet
11. Een geel bloemetje
12. De wind gaat liggen
13. Helderheid laat zien
14. Verfriste takken
15. Ver op het water
16. De wind neemt blaadjes
17. Dreigende wolken
18. De witte ogen
19. Niets meer wensend
20. Het rottend blad
21. Paarden in de wei
22. De duiven zitten
23. In het zwarte slib
24. Tussen de bomen
25. Hangt na de vriesnacht
26. De top van de den
27. Bij onstuimig weer
28. De natte sneeuw jaagt
29. Een groep kuifeenden
30. Twee blanke palen

31. Knaloranje zon
32. Waar blijft de voetstap
33. Kortste dag
34. Herkenbaar landschap
35. Hier is de sneeuw nog
36. Diep op de poten
37. Het verlaten nest
38. De sneeuw in het bos
39. En de merel gooit
40. Twee koeten duwen
41. Konijn verzamelt
42. Een herfstblad waait op
43. Boven het meer klinkt
44. Gele oase
45. Twee woerden vechten
46. Fluwelen knoppen
47. Schoonheid van de sloot
48. De jonge blaadjes,
49. Bij een grijze lucht
50. Het opgedroogd slijm
51. Het water strekt zich
52. De haikuziel

Terwijl de merel zingt

52 Meditaties in viervoud

Spiritueel leraar Hans Laurentius geeft sinds begin 1998 onderricht over Zelfrealisatie in de traditie van Advaita Vedanta, de leer van het non-dualisme. 'Je bent nooit gescheiden van het Ware. Het is er al en hoeft enkel te worden herontdekt'. Dat is alles. Wat je zoekt ben je zelf. Als het idee verdwijnt dat iets anders moet dan het is, ben je vrij.

Het grootste deel van de teksten en spreuken in dit boek zijn ontstaan tijdens een intensieve periode in de zomer van 2005. Ze laten de lezer waarnemer zijn van een golf van inzichten en ervaringen die in die tijd hebben plaatsgevonden bij Hans Laurentius. Ze vormden de basis voor deze bijzondere uitgave.

Die kreeg verder zijn vorm door de toevoeging van spreuken, gedichten, haiku's die ontstaan zijn rondom de bezoeken van Richard van de Waarsenburg aan Hans Laurentius in de jaren 2004 en 2005. Ze laten de 'doorwerking' zien bij de bezoeker.

Terwijl de merel zingt bevat 52 meditaties die uit vier vormen bestaan: een spreuk, een tekst, een gedicht en een haiku. 208 verwijzingen dus naar Ene werkelijkheid, waarvan niets te scheiden is.

Van Hans Laurentius verschenen eerder onder meer:

De vreugde van verlichting

Zelfherinnering – ruimte voor volledigheid

