

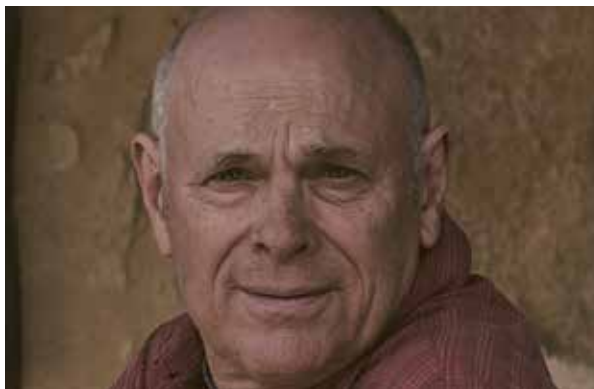


ZELFREALISATIE

Is dit nu alles?

De Stoelendans van

JAN VAN DELDEN



Zelfrealisatie. Is dit nu alles?

werd samengesteld door:

© *Jan van Delden & Peter van Steenwijk*



Waarom de Stoelendans?



Zelfrealisatie kan zeer verneukeratief zijn. Oké, ik kan alleen praten vanuit mijn invalshoek, maar ik maak me sterk dat vele zoekers in hetzelfde straatje terechtkomen. Een straatje waarin de schijn bedriegt. En welke schijn is dat dan?

Niets meer, maar ook niets minder, dan dat die zogenaamde 'zelfrealisatie' begrepen en geclaimd wordt vanuit jouw persoonlijkheid. Ik noem dat voor het gemak: jantje. In mijn geval gebeurde het dat ik bij mijn voorbereider alles leerde begrijpen. Ik had alle spirituele

boeken gelezen, flink gemediteerd en mij konden ze niks meer wijsmaken: ik wist hoe de waarheid in elkaar zat. Maar het was wel de waarheid van opschepper Jantje.

Kom ik op een dag een wildvreemde tegen die me attent maakt op Wolter Keers, mijn latere leermeester. *Hoezo gerealiseerd?*, zei ik. *Nog eentje?* Echt, ik dacht dat ik als Jan in Nederland de enige was.

Kom ik bij Wolter en ja, die zette alles overhoop. Hij liet me spelen met de drie toestanden waarin wij doorgaans verkeren. De waaktoestand, de droomtoestand, en de droomloze slaap.

Toen kwam de ommekeer en ontdekte ik dat 'Jan en de wereld' in mijn ondefinieerbare aanwezigheid verschijnt, en niet in Jan. Vervolgens kwam ik, door mijn aandacht op dat vormloze zijn te houden, in een natuurlijke toestand terecht. Drie weken lang. Ik was echt helemaal van de wereld. Ik kon wel functioneren, maar ik 'blies' elke gedachte en elk gevoel van me weg. Pffft, pffft.

Kom ik op de verjaardag van mijn moeder, begint ze ineens enorm te huilen en te schreeuwen: *Jan is dood! Jan is dood!* Ik donderde meteen uit die vredige toestand.

Wolter zei me toen dat dat nog wel een paar keer zou gebeuren, maar mij was het duidelijk: Zelfrealisatie betekende dus niet dat ik ook onmiddellijk vrij was van Jan, en me niets meer aantrok van de reacties van mijn omgeving op die Jan.

Toen Wolter mij bevestigde dat ik – niet Jan – onze gemeenschappelijke onvoorstelbare ingronnd had gerealiseerd kwam er meteen – als het ware op een gigantische lopende band – een gedachte voorbij die zei: *Is dit nu alles?*

Ik kon weliswaar verwijlen in die vredige, natuurlijke toestand, maar als er even wat gebeurde, was er onmiddellijk herrie in de tent en werd mijn ondefinieerbare aandacht weer de persoonlijke aandacht van Jan in de wereld.

Ik moest onder ogen zien te komen dat Jan – met al zijn jantjes – gewoon aanwezig bleef en mijn aandacht naar believen kon opeisen. Ik was dus gerealiseerd en Jan had er niks aan! Vlak voor Wolter overleed vroeg ik hem: 'Hoe moet ik met nu met die jantjes omgaan? Hij antwoordde: 'Nu moet je alles weer vergeten. Goed blijven

kijken, dan gaan ze vanzelf – als zijnde waar – weg.'

In geen enkele spirituele traditie en bij geen enkele goeroe kon ik, na zijn overlijden, vinden hoe je dat probleem moet oplossen. Ik had vrienden om me heen waarvan ik wist dat ze het behoorlijk hadden gezien, maar ze geloofden het zelf niet want ze merkten dat ze er niks aan hadden, en dat, ondanks het kennen van hun ondefinieerbare zijn, alles in grote lijnen bij het oude leek te blijven. Dat zette me toch aan het denken en zo is eigenlijk, uit een soort van frustratie, het verhaal van de stoelendans ontstaan.

Tegelijkertijd wilde ik ook duidelijk maken dat er na zelfrealisatie nog een hoop werk aan de winkel is. Voor de een kan dat korter zijn als voor de ander. Bij mij heeft het een jaar of tien geduurd.

Nogmaals: Zelfrealisatie of Verlichting is niet zo moeilijk, maar om het al je jantjes – ikjes – naar de zin te maken, is bij voorbaat uitgesloten.

Je komt alleen bij een meester om het te kunnen begrijpen en daarna moet eraan gewerkt worden om al die jantjes in jou te herkennen en te leren 'passeren', zoals ik dat noem. Ze boven water krijgen. Allemaal, zowel de slechte als de goede. Zowel narrige jantje, als aardige jantje, als jaloerse jantje, en ga zo maar door. In totaal 108 stuks.

Die meesters vertellen je dat niet zondermeer. Ik vind dat je aan zoekers die het begrepen hebben en tot hun schrik merken dat ze er geen beter mens van zijn geworden, maar toch stralend gaan rondlopen, moet uitleggen waar 'm dat in zit.

In India schermen ze die goeroes af van de

buitenwereld en daardoor ontstaat er een eenzijdig beeld. In een grot in de Himalaya is alles pais en vree, maar als je daarna op de Albert Cuyt in Amsterdam komt...

In mijn eerste boek *Terug van nooit weggeweest*, over de Odyssee van Odysseus, noem ik dat proces: *het doden van de vrijers*. De vrijers zijn de bezetters van Odysseus' huis, en tijdens zijn afwezigheid lonken ze allemaal naar de hand van zijn vrouw Penelope als symbool voor het onveranderlijke zijn in ons. Als Odysseus thuiskomt, moet hij – als Ondefinieerbare Aandacht – eerst zijn huis, ofwel zichzelf, bevrijden van al die vrijers van zijn vrouw (bestaan niet echt) alvorens weer met haar één te kunnen worden. Dat wil alleen zeggen dat je al je ikjes – en dat zijn er dus in totaal 108, goede en slechte – onder ogen moet komen. En dat herkennen creëert meteen afstand tot die ikjes. Het onveranderlijke getuige-zijn ziet dat ze niet waar en zeker niet van jou zijn. Dat is de oplossing. Ze zijn er en ze blijven er, maar jij hebt mogen zien dat jij er – in wezen – niets mee te maken hebt.

Let op, een traditie vind ik erg mooi hoor, maar ik moet er wel bij zeggen dat het een hulpmiddel is. Waar gaat het nu eigenlijk om? Helemaal niet om die goeroes, die moet je er uiteindelijk allemaal uittrappen. Die zijn alle maal niet echt. Als een meester het echt heeft begrepen dan weet hij dat hij niks te zeggen heeft. Dat er niemand in deze droomwereld is. Dat alles wat met fantasie gedachten is opgebouwd, ook weer moet worden afgebroken.

Je moet het op alle niveaus zien en dat wordt in geen

enkele traditie openlijk aangegeven. Iedereen die met deze sport bezig is, heeft er een eigen mening over. Maar ik kom niemand tegen die zegt dat alles intellectuele masturbatie is – inclusief die realisatie – Uiteindelijk moet je dat ook als waar zijnde, loslaten terwijl je tegelijkertijd alert moet blijven en zien dat iedereen onschuldig is wat ze ook als persoon lijken te blijven doen of laten. Zie de teksten op Tempel van Delphi. Bij de ingang staat: *Ken U Zelve*, maar als je eruit gaat staat er, onder andere: *Maar Niets Teveel*. Dat is de echte boodschap. De woordloze innerlijke stilheid.

In de stoelendans laat ik zien dat het echt mogelijk is om, terwijl het gezeik van die jantjes doorgaat, te zien dat het allemaal onzin is. Jij bent niet de persoon maar het ondefinieerbare, vormloze en onpersoonlijke getuige-zijn. De maker en drager van het toneelstuk dat zich afspeelt. In mijn geval was Jan eerst 'op weg naar zelf-realisatie' maar dat is godsonmogelijk, want er bleek geen Jan noch een wereld te bestaan. De ommekeer kwam voor mij toen ik zag dat ik niet alleen niks was, maar dat al die jantjes met die hele santenkraam die wij de wereld noemen, in mij als ondefinieerbare getuige-zijn verschijnen. Toen kon ik zien dat ik er echt niets mee te maken heb, en dat ik altijd – zonder dat ik erdoor wordt beïnvloed – kraakhelder aanwezig ben.

Met de Stoelendans kun je inzien dat die basis, die stilte, er altijd is. Ook al ouwehoeren die jantjes.

- Jan van Delden -

LA ROUSSELIE - NAJAAR 2019



BEN JE EIGENLIJK WEL OP ZOEK NAAR DE WAARHEID?

De meeste mensen zien de waarheid als iets abstracts. Zij zijn op zoek naar ervaringen met het 'absolute', of God, of naar een of ander beeld dat ze van de waarheid hebben gemaakt, maar ze zijn, veelal uit onwetendheid, niet op zoek naar de bron: 'het ervaren'.

In de stoelendans houd ik me daar niet mee bezig, want je bent helemaal niet op zoek naar de waarheid. Mij gaat het erom met jou te ontdekken wat die waarheid bedekt. De waarheid zelf is er namelijk altijd al geweest en zal er altijd zijn. Daar hoeft je niet naar op zoek te gaan.

Ik ga dus niet met je op zoek naar het antwoord op de vraag: *Wie of wat is God?*, of: *Wat is bewustzijn?*, of: *Wat is het Absolute?*

Ik ga liever met jou onderzoeken hoe het komt dat die dualiteit je vertelt dat je bent zoals je nu denkt te zijn, en bovenal hoe je kunt ontdekken wat je in wezen bent. Want daarin ligt de sleutel voor het kunnen leven met al die schreeuwende en aandachtvragende jantjes in jou.

Maar let op! Met het verhaal van de stoelendans maak ik wel eerst een kunstmatige scheiding tussen het ervaren, dat je kunt zien als het filmdoek, en alle ervaringen die zich afspelen in de film. Anders kan ik het niet uitleggen. Zo dwing ik je om te zien waar je werkelijk zit in iedere situatie waarin je in je leven – volgens de 'film' met al je ervaringen – terecht komt. •



De Stoelendans: *het boek*

Geschriften over zelfrealisatie zijn talrijk, maar – in alle bescheidenheid – dit boek is anders. Zeker voor een ‘spiritueel geschrift’.

Het beeldspel van de stoelendans gekoppeld aan vele verhelderende en ondersteunende illustraties maakt het tot een verrassende ‘open’ collage, dat zelfs voor de ‘serieuze’ zoeker lichtvoetig en toegankelijk is. Het is en blijft advaita – de leer van het non-dualisme – maar het geeft toch een nieuwe smaak aan oude woorden.

Om de sfeer van Jan’s manier van spreken en communiceren te behouden is dit boek in feite een collage van het spel van de stoelendans, fragmenten uit lezingen, metaforen, flarden van e-mailcorrespondentie tussen hem en zoekers, gesprekken over vrijheid, pijn en lijden, angst en geluk, liefde en haat...

Over de vorm en inhoud van dit boek zegt Jan zelf:
Het is goed om de smaak van water in alle mogelijke vormen te proeven om te kunnen en mogen ontdekken dat het overal hetzelfde smaakt, en nat is.

In zijn eerste boek *Terug van nooit weggeweest* neemt hij de lezer bij de hand om met hem de thuisreis van Odysseus te herbeleven.

In dit boek staat dus de stoelendans centraal. Het is een door hemzelf ontwikkeld spel met vier tuinstoelen die elk voor zich, maar ook gestapeld, het fundament verbeelden van de leer van het non-dualisme.

Je bent uitgenodigd om je schoenen uit te trekken, je denken opzij te zetten en mee te dansen (niet begrijpen, maar gewoon volgen) in het avontuur van de stoelendans.

- Peter van Steenwijk -

DE EERSTE OORZAAK

Het spel kan beginnen



De stoelendans begint met vier tuinstoelen die op elkaar zijn gestapeld. Mooie witte stoelen. Maagdelijk bijna. Ze passen goed in elkaar en zo lijkt het in feite één stoel, één geheel.

Die vier stoelen op elkaar, dat geheel, noem ik: *Dat wat er als eerste was, is en er altijd zal zijn: de eerste oorzaak*. Je mag het van mij ook 'essentie', 'het absolute' of 'God' noemen, dat maakt niet zoveel uit, als wij het maar over één ding eens zijn: *Er kan nooit een begin zijn geweest van iets dat geen begin heeft. Het heeft geen begin omdat het niet uit iets kan zijn ontstaan*. Anders zou dat 'iets' het begin zijn. Wij noemen een begin iets dat uit iets anders verschenen is. Er is een begin en er is een einde aan iets. Of iemand. De trein begint op het ene station en eindigt op een ander. Ik krijg een gedachte, met een begin en een eind.

Je begint te praten en je stopt met praten. Dat zijn allemaal zaken die een begin en een einde hebben en zijn ontstaan uit iets anders. Je wordt geboren en je gaat dood, is er ook zo eentje...



Een eerste oorzaak betekent dus dat er vóór die eerste oorzaak geen andere oorzaak kan zijn, anders zou dát natuurlijk de eerste oorzaak zijn. De eerste oorzaak kent dus zelf geen eerste oorzaak. En, heel belangrijk, die eerste oorzaak is dus ook ‘alles omvattend.’ Alles heeft de ‘smaak’ van de eerste oorzaak.

Het gekke is dat wij dat allemaal niet zo ervaren. Wij merken niet veel van de ‘smaak’ van die eenheid, die overal hetzelfde is. Sterker nog: wij menen te leven in een dualiteit. In een wereld van objecten, in een wereld waarin wij als ‘individu’ ons onderscheiden van de ‘ander’.

Hoe dat zo gekomen is gaan we met die vier tuinstoelen maar eens uitvogelen. Deze vier stoelen in elkaar gestapeld staan dus voor de eerste oorzaak. Nu ga ik in mijn verhaal die zogenaamde dualiteit uitdrukken door uit de vier stoelen drie stoelen te tillen en ze naast elkaar, vóór de overgebleven stoel neer te zetten. Ik zie vanuit Jan dus die stoelen als objecten zogenaamd afgescheiden staan, hoewel we blijven zien dat vorm en kleur hetzelfde blijven.

DE DUALITEIT



De drie voorste stoelen vertegenwoordigen in de stoelendans de drie toestanden waarin je je kunt bevinden.

Stoel 1: de stoel van de waaktoestand, stoel 2: de stoel van de droom, stoel 3: de stoel van de droomloze slaap. De vierde noem ik de ‘achterste stoel’, de stoel van de eerste oorzaak, waaruit de drie andere stoelen zijn ontstaan.

Wanneer is nu het moment dat de ene stoel uit de andere wordt gehaald? Anders gezegd: wanneer beleef ik mijzelf en de wereld met de dingen om me heen als afgescheiden, afzonderlijke objecten en ben ik die ene stoel, die eerste oorzaak – zogenaamd – kwijt?

Ik gebruik mijzelf als voorbeeld voor iedereen en praat dus over Jantje. Ook als ik jou bedoel. Jantje staat ook voor ‘ik’ en zijn verhalen en alle ik-neigingen die wij in ons hebben. Dat zijn ook allemaal jantjes.

Ik ga terug naar je geboorte. Jantje wordt geboren en in zijn eerste levensjaren gebeurt er niet veel. Jantje moet nog van zijn ouders leren dat hij Jan heet en is. Hij huilt en lacht, heeft honger en pijn, maar ervaart dat niet als een ‘ik die iets overkomt.’ Jantje leeft nog niet als ‘ik ben Jantje’ en is nog doordrenkt van de smaak van de eerste oorzaak. Hij is nog niet uit de stapel stoelen gevallen. Hij is zich nog niet bewust van die drie toestanden.

Langzaam gaat dat echter veranderen. Hij groeit op en leert waar z’n neus zit en z’n oren. Hij krijgt voortdurend te horen dat hij ‘Jan’ heet en heeft snel door dat hij een koekje krijgt als hij maar lang genoeg aandringt. Hij moet soms op de gang staan als hij een slechte bui heeft. Hij leert wat hij niet en wel mag en moet doen. Zo wordt Jan Jan, en ontwikkelt hij een ik-bewustzijn. Zo rond z’n derde levensjaar is de ‘smaak van de eerste oorzaak’ definitief verdrongen door ‘ik ben Jantje’ en als we naar de stoelen kijken, dan zit hij niet meer in die achterste stoel van de eerste oorzaak, maar huppelt hij van de waaktoestand naar de droomtoestand en de droomloze slaap. De stoel van de eerste oorzaak lijkt uit het zicht verdwenen, maar de ‘smaak’ van die eerste ‘onbesmette’ jaren blijft wel in zijn herinnering hangen.

De dualiteit, de afgescheidenheid, de wereld van de ‘dingen’ is nu geboren en de eerste oorzaak heeft het veld moeten ruimen.

Daar lijkt het tenminste op, maar het is niet waar, want we hebben net samen afgesproken dat de eerste oorzaak nooit weg kan zijn. Maar dat hele proces om Jan te worden heeft er wel toe geleid dat de aandacht niet meer in die achterste stoel zit, maar een draai van 180 graden heeft gemaakt naar de drie stoelen ervoor, waarin Jan als persoonlijkheid een centrale positie inneemt. Jan heeft een pappa en een mamma en een lichaam, vriendjes en vriendinnetjes... Hij beleeft van alles. De opvoeders in zijn omgeving zorgen er wel voor dat hij in de pas blijft lopen, goed eet en slaapt, en vooral geen dingen doet die niet door de beugel kunnen. Althans dat wordt geprobeerd, maar niet alle jantjes zijn hetzelfde...

Heeft Jan dan echt niet door dat hij de stoel van de eerste oorzaak uit het zicht is verloren? Als je het Jan vraagt – en dat kun je ook jezelf vragen – kan hij er misschien geen ‘ja’ op zeggen. Als we kijken naar wat Jan en jij doen, en waar ze naar op zoek zijn, dan heeft dat alles te maken met een diep verlangen om de smaak van de eerste oorzaak van die ik-loze eerste levensjaren terug te vinden. En dat geldt dus ook voor jou.

Eigenlijk kun jij helemaal niet op zoek gaan naar de eerste oorzaak, want alles is de eerste oorzaak en die kan dus niet zomaar verdwijnen. Jantje en jij hebben dat niet door. Jullie hebben niet door dat jullie hele leven gericht is op het terugvinden van die stoel van de eerste oorzaak. Daar waren jullie gelukkig, zonder voorwaarden. *Blijvend geluk* noem ik dat ook wel.

Kijk ik naar Jan in bijvoorbeeld de stoel van de waaktoestand, dan is zijn gehele aandacht en zijn ambitie gericht op het vinden van geluk. Je mag het ook liefde noemen. Dat is zijn en jouw drijfveer, want in die dualistische wereld van de objecten moet toch ergens dat geluk verborgen zitten?



Het is duidelijk. Het diepste verlangen van Jan, en dus van jou, is niet om een of andere filosofie na te jagen, maar om dat blijvende geluk te vinden. Hij vraagt misschien wel naar de ‘zin’ van het leven en gaat er misschien ook naar op zoek, maar als hij dat surfen op het internet van het leven kan inruilen voor het gevoel, die ‘smaak’, van zijn eerste levensjaren, dan stopt hij onmiddellijk met *googelen*.

Jantje zit in die stoel van de waaktoestand en kijkt zoekend om zich heen. Waar kan hij dat blijvende geluk nu te pakken krijgen? In mijn verhaal van de stoelendans zeg ik nu: *Jan gaat de ervaringswereld in, op zoek naar blijvend geluk.*

Naast de stoel van de waaktoestand waarin Jan nu zit, zijn er nog twee stoelen uit die stoel van de eerste oorzaak gehaald.

De tweede stoel die uit die ene stoel kan worden gehaald noemde ik de stoel van de droomtoestand. Jantje heeft het licht uitgedaan in zijn slaapkamer en bevindt zich van het ene op het andere moment in een nieuwe ‘wereld’; de wereld van de droom. Jantje ervaart ook die wereld als echt, en rent als het nodig is weg voor de enge dingen die in de droom op hem af komen, of wordt geboeid door vrouwelijk of mannelijk schoon. Jantje, de hoofdrolspeler in de waaktoestand is nu hoofdrolspeler in de droomtoestand. Hij speelt in zijn dromen een totaal andere hoofdrol. Jan neemt vanuit zijn wakker-zijn niets en niemand mee naar zijn dromen.

De derde stoel die ik uit de stoel van de eerste oorzaak heb gehaald noemde ik de stoel van de droomloze slaap. De droomloze slaap is een situatie waarin Jantje niet wakker is en ook niet droomt. Het is een toestand waarin Jantje – en jij dus ook – niet



aanwezig is, maar toch zijn we ons bewust van het feit dat er zo'n toestand bestaat. Ik noem dat: *we zijn er op de een of andere manier wel getuige van*. Als ik je vraag of het fijn of vervelend was in die droomloze toestand, dan zeg je: *nee*, of: *dat weet ik niet hoor!* Maar hoe weet je dat?

Omdat er niets in verschijnt en er geen ik-ervaring is in die toestand. Jij lijkt afwezig te zijn, maar niets is minder waar! Jouw essentiële 'zijn' staat buiten de aanwezigheid en afwezigheid van al je ik-ervaringen. Je kunt ook zeggen dat de 'onderbreking' tussen de waaktoestand en de droomtoestand de ingang is naar de droomloze slaap.

Jantje Wakker is getuige van alles wat hij meemaakt. Hij kent al zijn 'ervaringen.' Als Jantje Dromer op het toneel verschijnt, is hij ook getuige van de dromen die hij beleeft. Als Jantje in de droomloze slaap is, blijft 'iets' in hem ook daarvan getuige. Ook al zijn er geen objecten, toch is Jan zich van die droomloze slaap bewust, en dat geldt ook voor jou.

Dus: jij bent altijd getuige, van elke toestand. De vraag komt nu op: *Maar ben jij als ik-persoonlijkheid dezelfde als die getuige?*

Jantje kan niet dezelfde zijn als de getuige. De getuige maakt geen deel uit van een van de drie toestanden die ik zojuist heb beschreven, maar observeert, schouwt, en kent de situatie waarin Jan en jij je bevinden. De getuige staat dus als het ware buiten de drie toestanden terwijl Jan zelf daarvan deel uitmaakt.

Als we zo die drie stoelen naast elkaar zien, blijkt er ook tussen de drie toestanden onderling geen echte verbinding te zijn. Het ene moment ben je wakker en het volgende moment droom je en daartussen ben je 'niemand', maar je *bent* wel!



Maar hoe zit het met die achterste stoel? Die stoel van de eerste oorzaak? Wie zit daar in? Die getuige!

Kijk, Jan kan er onmogelijk zitten, want waken, dromen en droomloos slapen horen bij de dualistische wereld. In de achterste stoel bestaat geen dualisme. Daar bestaat alleen allesomvattende aandacht, wat de kwaliteit van die getuige is.

Blijf onthouden dat ik hier een verhaaltje vertel! Volg het verhaaltje, maar ga niet tekeer door bijvoorbeeld te roepen dat 'de getuige toch niet kan kijken als Jantje'? Natuurlijk niet. Het lijkt of ik daar weer een 'persoon' van maak, maar dat heb ik alleen maar nodig om je met beelden in aanraking te laten komen. Met dat wat waar is, altijd waar was en altijd waar zal zijn.

Die getuige kent dus de drie toestanden. Sterker nog: die drie toestanden komen voort uit die lege stoel!

*Stel, ik droom dat we samen naar de kroeg
gaan om een pilsje te drinken en jij hebt geen
geld bij je. Ik schiet je wat voor en als ik dan
wakker word, bel ik je om te vragen wanneer ik
m'n geld terugkrijg. Dat zou wat moois zijn!
Een beter bewijs dat de waaktoestand niks met
de droomtoestand te maken heeft is er niet...*

De achterste stoel

Ik ga de achterste stoel, die zo essentieel is in de stoelendans, wat nader bekijken en zie dat hij op vier poten staat.

Die vier poten heb ik namen gegeven: *De poot van het Kennen, de poot van het Nu, de poot van de Stilte en de poot van de Aandacht.*

Het zijn de vier 'kwaliteiten' van de stoel van de eerste oorzaak. Het zijn tegelijkertijd vier 'toegangspoorten' voor je om de 'smaak' van die achterste stoel weer terug te vinden. We gaan ze alle vier wat nader bekijken...

De poot van het Kennen

Dat 'getuige zijn van' noem ik ook wel 'het kennen van.' Vanuit de achterste stoel 'kijkend' naar de drie toestanden is er alleen sprake van een 'kennen van' wat er gebeurt en is. De 'gekende wereld' van de objecten, die ik de 'film' heb genoemd, maakt geen deel uit van het filmdoek, oftewel de achterste stoel. Dus kun je over alles in de waaktoestand zeggen: *er is een kennen van...* en vul dan maar in: je auto, je boosheid, je vriend of vriendin, je werk, je kiespijn enzovoorts.

Dat alomvattende kennen, zonder vorm, heeft geen zintuigen en organen. Het is dus geen object maar subject.

Bringt dat tot je door, dan zit jouw ikje, die ik ook wel jouw 'jantje' noem meteen met een groot probleem, want jouw jantje als jantje-object, als deel van de film, zal nooit dat kennen, ofwel 'het filmdoek' kunnen begrijpen en met z'n denken te pakken kunnen krijgen. Een ander bewijs dat dat kennen niet in jantje zit blijkt uit het feit dat Jantje Wakker, Jantje Dromer en Jantje Droomloze slaap in feite drie verschillende jantjes zijn, die allemaal worden gekend.

En dan nog dit: Jantje Wakker moet dingen doen en laten om goed te kunnen functioneren. Stoppen met roken en niet te vet eten, goed bewegen en hard



werken, liefhebben, en noem maar op. Het kennen heeft het een stuk gemakkelijker. Dat kent gewoon, zonder er iets voor te hoeven doen of te laten. Anders gezegd: Jantje Wakker is geen stabiele factor, maar het kennen is dat wel. Moeiteloos.

Ik zeg liever: *Kennen is hetzelfde als het onveranderlijke en moeiteeloos getuige zijn.* Dat kennen kent dus alle drie die toestanden, is dicht bij je, en je hoeft je niet in te spannen om daar te komen, want door je in te spannen krijg je het nooit voor elkaar! Dat kennen is onze wezenlijke natuur. Dat is wat *niet* komt en gaat. Als we dit kunnen terugvinden en ons kunnen realiseren, dan hebben we de essentie van onszelf weer te pakken en is het verhaaltje rond.

Maar zover is het nog niet, want in het verhaal van de stoelendans zijn nog veel momenten die je moet zien om echt te kunnen behappen wat waar is, en wat niet.

De poot van het Nu

Een andere poot van de stoel van de eerste oorzaak is het nu. De achterste stoel kent geen verleden en toekomst, want dat zijn aspecten van tijd, en tijd speelt geen rol in de achterste stoel. Tijd hoort bij de drie andere toestanden.

Je hebt herinneringen uit het verleden en verwachtingen voor de toekomst. Je denken kan alle kanten op. Behalve... denken in het nu. Een gedachte heeft een begin en een einde. Nu is altijd nu. Zelfs als we het over gisteren en morgen hebben, zeggen we dat in het nu.

Het nu is er altijd, en wat er altijd is hoort dus bij de stoel van de eerste oorzaak. Dat kun je overigens nooit ervaren, want het *is* ervaren.



‘Mogen zien’ heeft twee betekenissen voor mij. Onderweg naar huis word je getroffen door plotselinge inzichten, die je niet met je denken hebt gefabriceerd. Dat zijn momenten die je mag zien, en dat ‘mogen zien’ is hetzelfde als ‘genade.’ Mogen zien kan uiteindelijk ook het ‘totaal zien’ zijn. Je zoektocht wordt totaal helder. Dat ‘mogen’ is de uiteindelijke genade die je thuisbrengt.



De poot van de Stilte

De stilte is derde poot van de stoel van de eerste oorzaak. De stilte is voor mij een prachtige ingang naar de achterste stoel. De stilte is er altijd. De stilte is het enige wat je

kunt 'horen aanstaan' tijdens alle ervaringen. Als trucje gebruik ik daar het suizen voor.

De stilte kun je ervaren als een soort *suizen*. Je denken zal dan wel meteen weer zeggen *dat je je eigen bloed in je oren hoort stromen* of verwijzen naar het luisteren met een schelp aan je oor. Hoe je het ook met je denken wilt noemen, mij best, maar één ding is zeker: Wat jij ervan denkt wordt 'gehoord' door die stilte, en die staat altijd aan. Als je hebt geleerd om je aandacht op het suizen te richten en te houden is dat de stilte die als suizen in de

20



waaktoestand gehoord wordt. De stilte is ook een allesomvattend en alomtegenwoordig aspect van de lege stoel. De derde poot.

De poot van de Aandacht

De aandacht die je gebruikt om de stilte van de stoel van de eerste oorzaak te leren vasthouden, is de vierde en laatste poot. Aandacht als 'onpersoonlijk' zien is het moeilijkste van alles, omdat je het doorgaans zo verdomd persoonlijk voelt en ervaart. Ook al heeft dat richten van de aandacht geen enkele inspanning nodig, toch lijkt het vooral in het begin een enorme inspanning voor jou. Dat lijkt zo voor jouw denken, het automatisisme van jantje, omdat je een draai van 180 graden moet maken. Ten slotte moet je vanuit de stoel van de waaktoestand de aandacht leren richten op de achterste stoel terwijl je jantjes er alles aan zullen doen om van die onpersoonlijke aandacht weer een persoonsgebonden ervaring te maken.

*Laat je niet verleiden door te denken
dat die hele show (dromen en waaktoestand)
waar is...*

*Hou er zicht op dat die hele show
jou nodig heeft en geen van die shows
jou kan beïnvloeden. Klap vooral voor jezelf,
het is jouw verhaal.*



Dat richten van de aandacht vormt een ‘brug’ van de stoel van de waaktoestand naar de plek waar jij eigenlijk thuishoort. Let op! Vanuit Jantjes verhaal lijkt het alsof *jouw* aandacht daar nog niet is en dat je aandacht nog een ‘weg’ moet af leggen, en nog iets moet ‘overbruggen.’ Niets is minder waar: Jantje kan nooit uit de waaktoestand weg. Die aandacht schijnbaar wel, maar ja, voor het behappen van het feit dat Jan niet de aandacht bezit, is in de praktijk van ons leven een beeldverhaal nodig.

Ben je nu zover gekomen dat je het theoretische ‘verhaal’ van de stoelendans hebt kunnen volgen, dan is het moment aangebroken om te onderzoeken wat dat ‘inzicht’ voor *jou* in de praktijk betekent. Is dat inzicht vanuit je denken gekomen, je persoonlijkheid, je intellect, of heeft jouw ondefinieerbare aandacht al wortels in de stoel van de eerste oorzaak? Dit onderzoek noem ik: *de praktijk waarin de leugen regeert*.



DE NULSTAND

De nulstand kent geen activiteit.

Het in een nulstand staan, en in dit nul-zijn ontspannen.

De nul van 'aanstaan', zonder dat er iets gebeurt.

Het jezelf – als onpersoonlijke aandacht – volgen in deze nulstand.

Het jezelf – als onpersoonlijke aandacht – in deze nulstand houden.

Het jezelf – als onpersoonlijke aandacht – steeds terugbrengen naar deze nulstand.

Het verslaafd raken aan de smaak van het nul-zijn.

De smaak van het ervaren, los van de ervaringen.

Op nul staan voordat de ervaring zichzelf kan vertellen.

Op nul blijven staan terwijl de ervaring zichzelf vertelt.

Daarin staan, daar vanuit staan.

De verhalen spelen zich in de nulstand af.

Er is niets buiten de nulstand.

Voor elke stand van ervaringen,

is er de nulstand als 'liefdevolle draagmoeder'.

En na elke stand, tussen elke stand en tijdens elke stand,

is er de nulstand.

Geen enkele stand, behalve de nulstand, is van belang voor jou.

Jouw bestaan hangt niet van een stand af.

Jouw er-zijn is deze nulstand zelf.

Zonder verhalen ben je hier.

Met verhalen ben je hier.

De verhalen kleven je niet meer aan.

Je staat op nul.

Zonder iets in handen te hebben ben je hier.

En ook met lege handen draait alles door.

In de nulstand ben je – zonder zelf – gewoon Jezelf. •

De praktijk: *de leugen regeert*

Na het theoretische inzicht en het ‘volgen’ van het verhaal van de stoelendans komt nu dus het praktijk-proces, waarvoor – naar mijn inzicht – te weinig aandacht en erkenning is.

Je ‘snapt het’, en vervolgens blijkt je nog midden in het gekakel van je jantjes te zitten. Je denkt in een vredig leven te komen, zonder conflict en tegenslag, maar niets is minder waar.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat zelfrealisatie, op zich, een fluitje van een cent is, maar dat de mouwen moeten worden opgestroopt als het gaat om die 108 jantjes die in ieder van ons de boventoon voeren en te pas, maar vooral te onpas de leiding nemen in ons leven, te ‘doden.’ En dan heb ik het nog maar niet over de mensen in je omgeving die je tegenkomt die ook allemaal vol met hun jantjes zitten!



DE 108 JANTJES

Aandachttrekkers, noem ik ze. Heb niet de illusie dat ze ooit hun mond zullen houden. Het enige wat je kunt doen is ze eerst allemaal zien boven water te krijgen en dan te passeren door je aandacht te verplaatsten naar de stille allesomvattende ruimte die je zelf bent.

De opsomming van die 108 jantjes is op zich natuurlijk een onvolledige 'grap.'

Het zijn er wel 108, maar heten ze ook zo? Doet dat er toe?

Moet je ze echt doorstrepen?



Nee, natuurlijk niet, maar in de praktijk van het 'boven water halen' en 'passeren' van je jantjes gaat het met name om hun steeds subtielere manier van 'oorlog voeren' om daarmee je aandacht weg te houden van de waarheid: de achterste stoel van de eerste oorzaak. Denk je dat die jantjes blij zijn met jouw zoektocht die zich buiten hun gezichtsveld voltrekt? Denk je echt dat ze dat zomaar zullen accepteren? Het is niet om je te verontrusten, maar ze zullen er alles aan doen om je buiten de waarheid te houden. Pech, noodlot, noem maar op. Het kan op je weg komen. Voortdurend zal er een stem in je klinken die roept: *Kom op zeg! Is dit nu alles?* Er valt niks te beleven waar jij zo graag wilt zijn. *Kijk eens hier (en dan komt er weer een afleiding...).* •

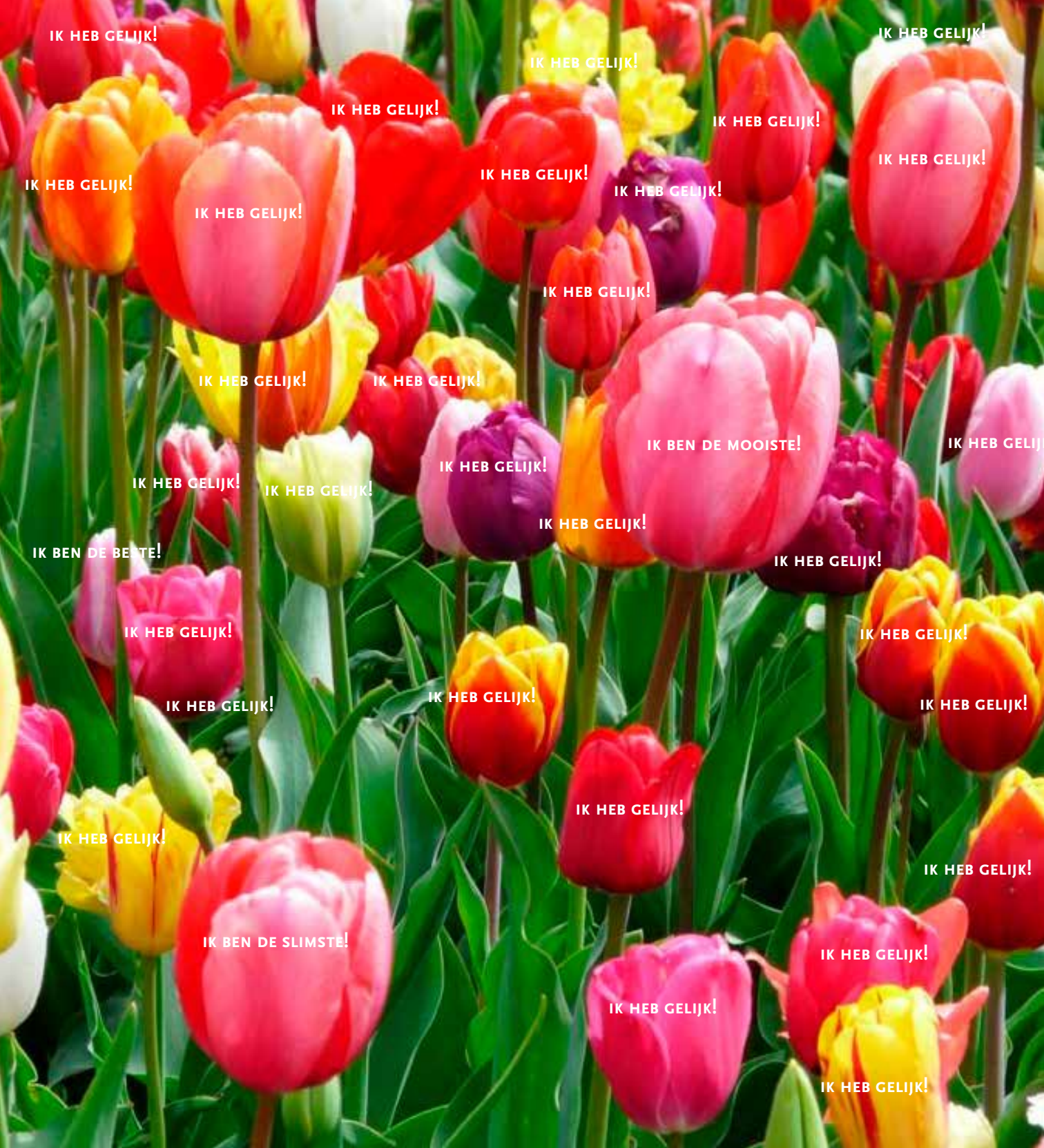
nr	positief	nr	negatief
1	aardige	2	onaardig
3	vriendelijke	4	onvriendelijk
5	helpende	6	egoïstische
7	vrolijke	8	sombere
9	gelukkige	10	ongelukkige
11	blijde	12	chagrijnige
13	sociale	14	asociale
15	mooi	16	lelijke
17	aantrekkelijke	18	onaantrekkelijke
19	tevreden	20	ontevreden
21	optimistische	22	pessimistische
23	rustige	24	onrustige
25	eerlijke	26	oneerlijke
27	faire	28	gemene
29	zachtaardige	30	hardvochtige
31	lieve	32	stoute
33	moedige	34	bange
35	flinke	36	slappe
37	slimme	38	domme
39	lachende	40	huilende
41	stille	42	drukke
43	gewone	44	ongewone
45	natuurlijke	46	onnatuurlijke
47	grote	48	kleine
49	schone	50	vieze
51	lange	52	korte
53	slanke	54	dikke

* = mag je zelf invullen

nr	positief	nr	negatief
55	normale	56	abnormale
57	royale	58	zuinige
59	preutse	60	geile
61	lenige	62	stijve
63	handige	64	onhandige
65	talentvolle	66	talentloze
67	geduldige	68	ongeduldige
69	gastvrije	70	ongastvrije
71	goedgeefse	72	gierige
73	hartelijke	74	onhartelijke
75	stille	76	luidruchtige
77	bescheiden	78	onbeschofte
79	ruimhartige	80	kleinzielige
81	karaktervolle	82	karakterloze
83	flexibele	84	rechtlijnige
85	vergevingsgezinde	86	haatdragende
87	zuivere	88	onzuivere
89	sportieve	90	onsportieve
91	warmhartige	92	kille
93	sensuele	94	non-sensuele
95	barmhartige	96	meedogenloze
97	vrolijke	98	verdrietige
99	rijke	100	arme
101	kalme	102	driftige
103	accepterende	104	protesterende
105	duidelijke	106	vage
107	*	108	*

Je bent een menigte, een massa. Je hoeft slechts ietsje dichterbij te kijken en je zult veel figuren aantreffen en allemaal komen ze van tot tijd naar voren om te beweren dat jij dat bent.

[Osho]



IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK BEN DE MOOISTE!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK BEN DE BESTE!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK BEN DE SLIMSTE!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

IK HEB GELIJK!

Je suis dangereux

Op de tweede dag van de workshops trek ik een T-shirt aan met daarop de tekst: Ik ben gevaarlijk! (Je suis dangereux!)

Ik bedoel daarmee, dat ik er alles aan zal doen om zoekers die bij me komen voortdurend met hun neus op het feit te drukken dat je echt helemaal, voor honderd procent al je eigen jantjes onder ogen moet zien voordat de echte blijvende genadeklap kan komen.

Het is erg gemakkelijk om de jantjes bij een ander te zien, ik noem dat: daarin ben je afge-studeerd. Je probeert dus die ander te veranderen en daar ben je soms je hele leven (meestal zonder succes) mee bezig. Daarom ken je onrust en voer je oorlog met de anderen. Niet meer kijken naar de fouten van een ander is echt teveel gevraagd, en je eigen jantjes boven tafel krijgen is zelfs voor de meest begenadigde zoeker bijna onmogelijk.

En het is ook heel moeilijk, want we zijn het niet gewend en het voelt zeer on-natuurlijk aan omdat we constant ons eigen zelfbeeld op willen poetsen en verdedigen. We staan er niet voor open om de andere kant uit te kijken en dat is begrijpe-lijk, want om je te kunnen handhaven in de wereld, heb je

vaak dat mechanisme nodig.

Ik zeg jullie: Alleen als je echt vrij wilt zijn moet je jouw jantjes onder ogen komen en zo passeren.

Ik kan het niet vaak genoeg benadrukken, en dat doe ik omdat ik zie dat de meesten geen flauwe notie hebben dat het zo werkt en dat ze de hele dag bezig zijn hun eigen ruziemachine te verdedigen.

Daarbij komt dat het onder ogen komen van jouw jantjes, die je in de ander wel ziet en veroordeelt, pijn doet. Want jij vindt jezelf goed en aardig, en je weigert de andere kant van de medaille te accepteren. In feite kost dat meer moeite en pijn dan in te zien dat jij niet je lichaam en wat je 'ik' noemt bent, omdat dat idee heel abstract is en ver staat van je dagelijkse beslommerin-gen.

De sleutel tot het 'ont-oorlo-gen' is om elk jantje die je in de ander ziet ook als zijnde van jou te herkennen.

Als ik mij erger aan iemand die vijf plakken kaas op z'n brood doet en dat inhalig, onbeschoft en egoïstisch vind, mis ik het wonder dat dit voorval mij laat zien dat ik in feite jaloers ben omdat ik van mezelf maar één plak kaas mag!



ALS IN EEN ACHTERUITKIJKSPIEGEL...

Als je eenmaal zicht hebt mogen krijgen op de ondefinieerbare aandacht, dan wil je en verwacht je natuurlijk dat je die vormloze aanwezigheid nu altijd in je vizier hebt. Helaas, trekken je jantjes na dat inzicht nog gewoon aan de touwtjes en doen er alles aan om jouw aandacht weer te 'stelen.' Door die aandacht weer met een nieuwe gedachte van het denken naar zich toe te trekken houden ze je op die manier weg van de ongedefinieerde aandacht.

Ik heb daar een visualisatie-oefening voor die je, net als met het 'suizen', de kans biedt om de 'droom' waarin je leeft, als niet waar te doorzien, zodat je die verworven aandacht kunt integreren in die droom.

Waar het in de praktijk van het dagelijks leven echt om gaat, is om in elke situatie moeiteloos dat zijn van die ondefinieerbare aandacht in de gaten te houden. Ik zeg altijd: begin daar vooral mee als je in rustig vaarwater zit. Als je vrouw of je man wegloopt is dat natuurlijk lastiger dan wanneer je in de tuin naar de vogeltjes kijkt.

In mijn workshop begin ik met een lampje op mijn voorhoofd te zetten. Wij kunnen die ondefinieerbare aandacht, dat licht – omdat het geen object is – niet zien. Maar wat je wel kunt doen is het licht van het lampje op je hand en op objecten schijnen. Dan krijg je zo op indirecte wijze contact met het licht dat je bent.

Vervolgens laat ik dat licht, symbolisch verbeeld door de achterste stoel, schijnen op een denkbeeldige achteruitkijkspiegel, waarin de ondefinieerbare aandacht wordt gereflecteerd. Ik noem dat ook wel 'een zwevend blok' dat je altijd in het vizier hebt.

Hou je nu die achteruitkijkspiegel, net als in je auto, in de gaten, dan neem je dat licht overal naartoe. Net zoals bij je eerste rijlessen is het in begin lastig om steeds dat spiegelbeeld in de gaten te houden, maar als je doorzet, raak je er vanzelf aan 'verslaafd' en wordt het een automatisme.

Dan hou je tijdens de 'film van de jantjes' het filmdoek, die vormloze aanwezigheid spelenderwijs in het oog en mag je – door genade – ook die aandacht vasthouden wanneer het minder goed gaat met je jantjes. Dan rolt de film van je jantjes zich in dat allesomvattende ervaren zijn af en niet andersom. Dan weet jij dat jij in de film met jezelf speelt. Die 'jij' is de ondefinieerbare aandacht, die stilte als vormloze draager van alle films en alle dromen. Dan blijkt er geen film en geen droom te zijn en speelt er niemand een rol in. Is dat voor jou een feit, dan lost alle dualiteit op en ben je gewoon. •



Zo had ik niet door dat ik ontelbaar veel regeltjes in me had die me de hele dag bezighielden door te oordelen en veroordelen.

Als je dat dus niet boven tafel krijgt, heb je niks aan welk inzicht dan ook, nul-komma-nul! Al ben je honderd jaar in *samadhi* met God, je bent geen millimeter opgeschoten als je niet die grote bende ruzie- en oorlog-makers over de kling heb gejaagd.

De hele dag zijn er irritaties. Zo van: *Ik hou van haar, maar er is niet met haar te leven*, of: *Ik wil mijn geliefde niet teveel onder druk zetten, want dan doe ik haar pijn*.

Er zijn mensen die bij me komen en niet snappen dat ik mijn jantje-zuinig niet kan uitvinken. Ze snappen niet dat dat niet nodig is, want als ik hem zichtbaar heb gemaakt in de onpersoonlijke aandacht, dan heb ik hem zijn wapens afgepakt.

Ik zie dan mensen die al jarenlang dicht bij me staan hun uiterste best doen om dat in mij te veranderen, terwijl ze die energie ook kunnen gebruiken om datzelfde zuinige jantje in zichzelf naar boven te krijgen en zo uit te schakelen.

Ik blijf dus mijn zuinige jantje laten zien en dat werkt beter dan dat ik hen recht in hun gezicht op hun eigen zuinige jantje wijs. Dan worden ze kwaad en zijn we nog verder van huis.

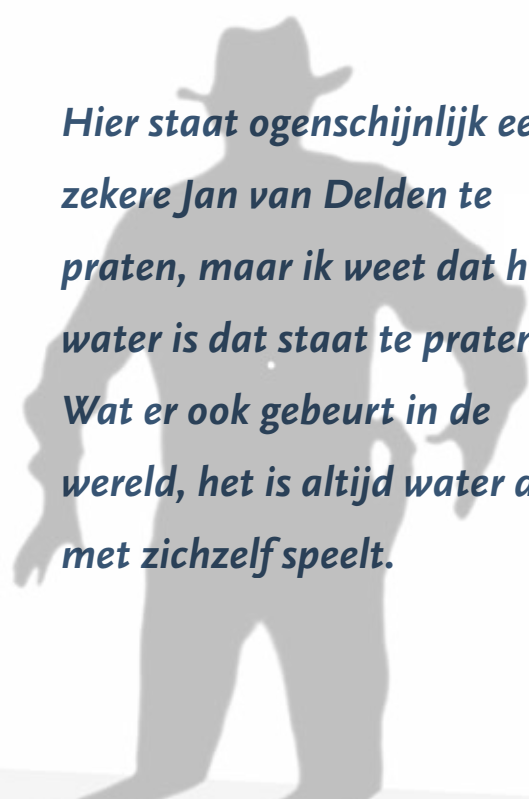
Je moet het echter zelf echt willen, anders werkt het niet en blijf je in een discussie en een oorlog hangen.

Het is een groot wonder dat je bij iemand kunt zijn die niet meer echt reageert op zijn jantjes, of die van de ander.

Het wordt pas een spelletje als je alles wat jantje steekt

kunt zien langskomen in je aandacht, waarmee elke oorlog wordt ontlopen. Dat bedoel ik met Lucky Luke die sneller schiet dan z'n schaduw.

Als je dat hebt mogen zien, heb 'je de krent in de pap' gevonden.



Hier staat ogenschijnlijk een zekere Jan van Delden te praten, maar ik weet dat het water is dat staat te praten. Wat er ook gebeurt in de wereld, het is altijd water dat met zichzelf speelt.

08:01 Snelrein 
Naar Huis

3

via
Omwegen, Valkuilen, Strubbelingen



De trein naar huis

Het boven water krijgen en passeren van je jantjes is een proces waarin talloze – vaak geniepige – valkuilen de weg onveilig maken. Ik zal daarvan de belangrijkste belichten. Daarnaast is de vindingrijkheid van al die schreeuwers om aandacht oneindig.

Aandacht is het sleutelwoord om je mogelijk te kunnen bevrijden van de tucht en de dictatuur van de jantjes. Die aandacht is het voedsel voor je jantjes. Dat noem ik ‘de persoonlijke aandacht’.

Aandacht als middel om getuige te zijn noem ik de onpersoonlijke aandacht van de eerste oorzaak. De verschuiving van de persoonlijke aandacht naar de onpersoonlijke aandacht is het beste ‘wapen’ in die schijnbaar ongelijke strijd met je jantjes. Vooropgesteld, we gaan er geen drama van maken, maar het is wel een bloedserieus spel. Het gebruik van beeldversterkende metaforen vind ik een goede manier om het proces naar wezenlijke zelfrealisatie duidelijk te maken.

Neem het verhaal van:

De trein naar huis. Dit verhaal heeft een dubbele bodem. Het lijkt aan de oppervlakte de reis naar de waarheid, maar in feite zit de trein vol jantjes die je moet zien rustig te houden. De trein gaat in ieder geval richting huis, maar er is behoorlijke herrie in de diverse coupés...

Stap maar ergens in. Er zijn veel coupés en het maakt niet uit in welke wagon je terecht komt. Ook maakt het niet uit of je in de eerste of tweede klasse terecht komt, een staanplaats hebt of op een klapstoeltje bij de uitgang zit. Waar we instappen is ook niet iets wat we zelf in de hand hebben.

Dat heeft bijvoorbeeld te maken met waar je je als zoeker bevindt. Ben je nieuwsgierig, ben je al lang op zoek of begin je net? Instappen is op elk moment in elke wagon mogelijk. Ook hoeven niet alle zoekers alle wagons en alle coupés af te lopen en te onderzoeken, en kan ook jij – door genade – wagons en coupés ‘overslaan.’

Zie het als een spiritueel spoorwegboekje. Vanuit elk station – en in elke coupé – kun je – theoretisch gesproken – rechtstreeks de eerste oorzaak herkennen als jezelf en dus het eindstation bereiken. Helaas pindakaas, de meesten van ons moeten toch een

schijnbaar proces doorlopen. Mij heeft het ook tien jaar reizen gekost (zegt Jan's verhaal).

Er zijn ruwweg gesproken twee soorten reizigers die met de trein naar huis gaan. Je hebt de hartzoeker; hij of zij die vanuit het hart naar het leven kijkt en het vanuit het hart beleeft, en de hoofdzoeker die alles beleeft vanuit zijn calculerende denken dat twijfelt en vragen stelt bij elk stap die hij of zij doet.

De hartzoeker springt met een rugzakje in de trein – maakt niet uit waar – en gaat meteen op zoek gaat naar een coupé waar het gezellig is. De rugzak wordt in het bagagenet gekieperd en het is tijd om van de reis te gaan genieten. Dat de trein naar

huis gaat is zeker. Daar maakt de hartzoeker geen probleem van.

Wat wel een probleem is, is dat de hartzoeker niet echt wil en kan begrijpen wat 'thuiskomen' betekent. Het lekkere

gevoel van het zoeken geeft al voldoening. Ook het adoreren van de 'treinmachinist' (god, goeroe of leermeester) is al top. De hartzoeker is dus geneigd in die vicieuze cirkel te blijven hangen.

De hoofdzoeker daarentegen gelooft absoluut niet dat die trein ook echt naar huis gaat. Ook al hangt er een bordje op het perron waar dat op vermeld staat. Als hij dan uiteindelijk besluit om in te stappen, heeft hij eerst alle andere mogelijkheden onderzocht. Hij vindt de trein maar zeer gewoontjes en niet speciaal, zoals hij dacht. Hij gaat in felle discussie met de behulpzame perronchef, die hij voor hypocriet, onbekwaam en nog meer uitmaakt.

Als hij dan uiteindelijk – door genade – mag instappen, loopt hij eerst alle wagons af en kijkt wantrouwend in elke coupé, op zoek naar iemand die te vertrouwen is. Hij wil zeker geen plaats in een coupé die vol zit met onnozele hartzoekers, die niet nadenken en een bedreiging voor hem vormen door hun onvoorspelbare en intuïtieve, spontane gedrag.

In de coupés waar hij hoofdzoekers aantreft, gaat hij soms wel even naar binnen, maar



hij doet zeker zijn rugzak niet af, omdat die gestolen kan worden. Als hij dan ook nog hoort dat zijn medereizigers dingen zeggen die niet waar, stom, en zeker niet authentiek zijn, maar meer weg hebben van gezwam in de ruimte, stapt hij onmiddellijk op.

Hij vertrouwt niemand. Hoewel hij oprecht zoekt naar mensen die misschien wel iets weten, komt hij in zijn ogen alleen maar oplichters tegen. Dat bevestigt zijn idee dat het dus ook een leugen is dat de trein naar huis gaat, ondanks dat iedereen dat beweert.

Hij komt niemand tegen die dat, zoals hijzelf, echt heeft onderzocht. Als hij het niet kan vinden, dan kan het niet bestaan. Zo volgt hij het spoor van zijn eigen wantrouwige denken en heeft vanzelfsprekend een ellendige reis. Alleen het feit dat hij iedereen en alles kan ontmaskeren geeft hem een kick. Voor de rest groeit zijn ongeloof en daarmee ook zijn misère.

De meeste zoekers moeten dus eerst een reisgenoot tegenkomen die hen helpt te geloven dat de trein echt naar huis gaat. Daarvoor moet de hoofdzoeker zijn wantrouwende denken, en de dwingende kracht die daarvan uitgaat, onder ogen zien. Ook jij moet gaan onderzoeken en leren inzien dat het niet een slim denkertje is die de thuisreis voor elkaar krijgt, maar dat het de trein is, die rijdt op de 'brandstof' van het bewustzijn, of de stilte van de stoel van de eerste oorzaak.

Alleen daardoor kan de trein rijden. Door dat inzicht komt voor de hoofdzoeker vaak voor het eerst van zijn leven eindelijk dezelfde schoonheid en speelsheid naar boven, die de hartzoeker al als vanzelfsprekend ervaart.

Maar ook de hartzoekers moeten leren zien dat ze zich door mooie en fijne ervaringen hebben laten misleiden, terwijl het in wezen draait om het onveranderlijke ervaren zelf.

Als beiden inzien dat de trein naar huis altijd binnen dat eigen en enige ervaren rondrijdt, en dus nooit vertrokken is en al thuis is, was en zal zijn, dan komt pas het inzicht dat de avonturen van hoofd en hart zich niet echt hebben afgespeeld, maar een spel waren van, en met, het ervaren zelf.



De 10 valkuilen

Eindelijk is dus het kwartje gevallen en heb je mogen doorzien hoe het allemaal in elkaar steekt. Hoera!

Een onvoorstelbare tevredenheid maakt zich van je meester. Letterlijk voel je je 'meester' over jezelf. Alles wijst er op dat jou 'niets meer kan gebeuren.' Dat 'heerlijke gevoel' kun je niet meer kwijt raken! Het leven wordt van nu af aan anders beleefd, als een feest! Van top tot teen. Maar even later valt toch alles weer in duigen en ben je dat 'geweldige inzicht' weer kwijt en blijken er nog steeds valkuilen op je pad te liggen. Je pas doorziene en 'begrepen' veeleisende jantjes zijn nog niet definitief uitgeschakeld en willen graag nog hun rol spelen en je aandacht trekken.

Laat ik de meest voorkomende valkuilen die je op je pad kunt tegenkomen op een rijtje zetten. Valkuilen die overigens op elk willekeurig moment kunnen opdoemen, ongeacht waar je in je zoektocht bevindt.

Het belangrijkste is om te zien dat een valkuil eigenlijk een verborgen 'genade' is. Tenslotte komen valkuilen op je weg om je gek genoeg verder te brengen en niet om je te hinderen, hoewel dat wel zo lijkt.

Het 'kwijt zijn' van dat wat zo blijvend leek, heeft niets te maken met 'terugvallen' of het 'niet goed genoeg' hebben gezien. Je jantjes hebben dat ervan gemaakt en dat zullen ze, zolang zij het voor het zeggen hebben, er altijd van blijven maken. Zij kunnen er niet tegen dat ze nu geen aandacht meer krijgen en beginnen een krachtig tegenoffensief. Maak dan je borst maar nat, want valkuilen zijn in feite je ikjes die alles uit de kast halen om die herkegen ondefinieerbare aandacht weer in het kleine denkhoofd van de hoofdrolspeler te proppen.

Het enige medicijn tegen al dat geweld is, om – als het mag – steeds te zien en te doorzien dat die ikjes niet echt zijn. Dat je niet uit een lichaam en niet uit ikjes bestaat, maar dat alles voortkomt uit dat ondefinieerbare ervaren zijn.

Laat ik de meest hinderlijke jantjes die je op je pad kunt tegenkomen op een rijtje zetten. In feite is het zo dat ze je altijd voor de voeten lopen, maar je hebt nog niet in de gaten dat je aandacht volledig door hen in beslag wordt genomen. Eerst moet je ze dus zien, voordat je ze kunt 'passeren.' Passeren wil zeggen dat je ze als *niet als waar*

bestempelt en je er dus geen persoonlijke aandacht meer voor hebt. Althans, als je dat lukt, want ze blijven je voor de voeten lopen. Ik heb, zoals ik niet genoeg kan herhalen en benadrukken, er alles aan gedaan om ze definitief weg te krijgen, maar helaas: dat is onmogelijk. Uitgesloten!

Daarom zeg ik: *Het tegenkomen van een jantje, van een valkuil, is eigenlijk 'genade.'* Want je ziet ze! En dat is de eerste en belangrijkste stap. Maar pas op! Jouw jantjes kunnen er niet tegen als ze gesnapt worden en niet meer als vanzelfsprekend aandacht krijgen. Ze zullen alles uit de kast halen. Het is een kwestie van pompen of verzuipen, sterven of overleven.

Valkuil 1 - Eindelijk inzicht! Nu wordt alles anders...

Nog voordat je het verhaal van de stoelendans hebt begrepen neemt je hoofd het al over en heb je je al een beeld gevormd van hoe het leven er na



'zelfrealisatie' uit zal zien. Vooraf wrijf je je in je handen bij de gedachte aan de voordelen die jantje er – als hoofdpersoon – van zal hebben. Je leven zal een andere wending nemen en het zal je omgeving opvallen dat er iets met je is gebeurd. Die vervelende buurman, je opstandige kinderen en je partner gaan natuurlijk opeens aardig tegen je doen. Zelfs je werk vlot beter, de maandagmorgen is ook na de stevige borrel op de zondagavond daarvóór, fris als nooit

tevoren en je auto start altijd.

Het zijn allemaal zaken die bij de ervaringswereld van je ik-persoonlijkheid horen, bij je jantjes zo gezegd, maar helaas... die hebben niets te maken met wat we in wezen zijn, hoewel ze dat wel continu van de daken schreeuwen.

Punt 1: Trap er niet in en blijf gewoon zitten op die achterste stoel. Wat er ook gebeurt. Punt 2: Gebruik de energie die dat inzicht – dat gewoon lekkere 'er-zijn' – om je aandacht op de aandacht te richten en te houden. In de praktijk is dat voor velen geen eenvoudige zaak.

Bij de meesten van ons betekent dat luisteren naar, en dus last hebben van, die zielige, zeurende of verlangende jantjes, die niets moeten hebben van dat onveranderlijke en vormloze zijn van die achterste stoel.

Zelfrealisatie, of verlichting, heeft niets, maar dan ook helemaal niets met het leven van de hoofdrolspeler te maken. Maar natuurlijk is er ongetwijfeld wel een jantje dat roept: *Ik heb het gezien!* Die denkt en altijd zal denken dat hij mee kan profiteren van het inzicht dat 'hij' immers heeft gekregen.

De grote moeilijkheid is dus dat er een hardnekkig idee leeft in het denken dat er na het inzicht voor al die jantjes een ander leven zal aanbreken, maar helaas pindakaas!

Valkuil 2 - Ik ben tot inzicht gekomen! Horen jullie me?



Je bent zo overdonderd door het verworven inzicht dat je het wel van de daken zou willen schreeuwen. Dat is misschien wat al te rigoureuus, maar het rondbazuinen bij je familie, vrienden en iedereen die het maar horen wil, of niet, is een veel voorkomende 'beginnersfout.'

Je denkt te weten hoe het absolute er uitziet, of er uit moet zien, en hoe je daar-

mee een al dan niet spectaculaire eenheidservaring hebt gekregen.

Het is helaas onvermijdelijk en niet tegen te houden dat een jantje je inzicht, dat volgens hem natuurlijk door hem is bereikt, probeert uit te dragen. Echter, hoe eerder je mag doorzien dat dat 'jantjesverhaal' zo niet werkt, des te beter dat is voor de verdieping en verankering van je pas verworven inzicht. Je moet bijvoorbeeld niet proberen om de afstand die je tussen jou en je partner voelt op te vullen met ideeën over hoe die achterste stoel eruit ziet, en om dat dan vervolgens op hoge toon te gaan verkondigen.

Loop je met die achterste stoel voor je uit te pronken, als met een vaandel voor de harmonie, dan blijft er nog steeds afstand, en dus dualiteit. Dan staat er dus, figuurlijk gesproken, tussen elke ontmoeting met de 'ander' een stoel.

Laat het beeld van jou, 'zittend' in de achterste stoel, verankeren met het feit dat daar geen ik, geen partner en geen 'anderen' zijn.

HET GEDONDER BLIJFT

In de eerste jaren na mijn verlichting probeerde ik vanzelfsprekend dat heerlijke gevoel van 'thuis zijn' vast te houden. Ik negeerde Jan en zijn wereld zoveel mogelijk door in *samadhi* te gaan. Zolang ik daar zat was het oké, maar als ik in het dorp boodschappen ging doen begon het gedonder en werd ik door m'n eigen jantjes, of door die van een ander, binnen de kortste keren uit dat verheven gevoel gehaald.

Ik probeerde dat op allerlei manieren te transformeren, maar het was altijd een inspanning van Jan. Ook het verdwijnen van Jan in die heerlijke toestand was een inspanning. Kwam Jan weer terug op 'aarde' dan had hij niets geleerd. Jantje gierig bleef ook na twee jaar *samadhi* nog gewoon gierig en toen ik na jaren van onthouding weer met seks begon, bleek er niks veranderd.

Al die jantjes en hun wereld trekken zich niets aan van mijn

verlichting, en dat ik ondefinieerbare aanwezigheid ben. Net zoals de bakker gewoon geld verwacht als je een brood koopt, kon ik natuurlijk ook niet leven zonder de 'spelregels' van de wereld om me heen.

Ook je familie, je kinderen, je partner, je collega's en je baas, noem maar op, blijven je gewoon behandelen en je zien als Jan, en dat verwachten ze ook van jou! Ga je in hun ogen vreemd doen, dan krijg je daar alleen maar negatieve reacties op. Ik werd onder druk gezet en moest steeds verkassen.

Pas toen ik duizend procent doordrongen werd van het feit dat zolang ik, als aandacht, nog onderhandelde met al die jantjes in en buiten mij, realiseerde ik me dat

het foute boel was en dat daardoor het blijven-de geluk niet omhoog kwam.

Ik kreeg mijn aandacht niet op de achterste stoel en bleef gevangen in de dualiteit. •



Zie in dat het waanzin is om als ondefinieerbaar water-zijn bij golven te gaan lopen leuren met het grote nieuws en mocht jantje toch doorgaan met: *Luister, jullie zijn geen golf, maar water*, weet dan dat het niet waar is, en dat het water is dat doet alsof. Alleen zo kun je op de achterste stoel blijven zitten.

Valkuil 3 - Inzicht? *Ik?* Dat is schrikken!



Je mag inzien wat de echte werkelijkheid is en daar schrik je zo van dat je het onmiddellijk ‘terug’ vertaalt naar een ervaring van je ik-persoonlijkheid, die er, godbetert, eindelijk nu eens niks mee te maken heeft gehad en nooit zal hebben.

Het dringt plotseling tot jouw jantje door dat jantje zijn hele leven heeft geïnvesteerd in een schaduw, in iets onechts dat hij koesterde, verzorgde en in leven hield.

Misschien overkomt het jou niet onmiddellijk, maar pas nadat de ‘rook’ van het inzicht is opgetrokken. De kans dat je weer automatisch het vertrouwde pak van je ik-persoonlijkheid aantrekt, is namelijk zeer groot.

Zo trekt jantje, die het helemaal heeft gezien, je weer weg van die enge ontdekkingen en krijgt hij weer de aandacht, en verlies je zo weer de bron van alle ervaringen, het ondefinieerbare en vormloze ervaren, uit het oog.

Als iets in je zich te pletter schrikt van de gevolgen van het niet bestaan van jouw Jantje, haal dan even diep adem en richt je aandacht weer op die allesomvattende stilte die je net hebt mogen ontvangen. Dan alleen heb je kans om uit de greep van je jantjes en hun verhaaltjes te kunnen blijven.

Je gaat, als het mag, wel steeds meer zien hoe de werkelijkheid er zonder hen uitziet, maar de gevolgen voor je jantjes zijn zo groot dat zij zich *en masse* gaan verzetten. Ze zullen er alles aan doen om jouw pas verworven inzicht weer terug te draaien door er een ‘herinnering’ van je denken van te maken. Ze geven je bijvoorbeeld meteen een ‘depressie’ door te roepen dat er in die allesomvattende stilte niks te beleven valt.

Valkuil 4 - Inzicht? Alles goed en wel maar *ik* ben er ook nog!



Een belangrijke vraag die je jezelf moet stellen nadat je het inzicht over wat je wezenlijk bent hebt gekregen, luidt: kun je de afwezigheid van jou als hoofdpersoon helemaal accepteren?

Anders gezegd: kun je nu alle verwachtingen, vooroordelen, oordelen en ideeën die in je hoofdpersoon zijn verankerd, en die je als zijnde onecht hebt gezien, ook echt *helemaal* loslaten?

Het gaat er niet om dat je als vegetariër nu plotseling, omdat er toch niks echt is, weer vlees kan gaan eten en dat je onbeperkt mag gaan doen wat God verboden heeft. Het punt is dat jouw aandacht toch nog blijft vastzitten aan jouw jantjes en hun wereld, waarvan je nota bene net hebt ontdekt dat die helemaal niet echt is!

De hoofdpersoon plaatst zichzelf – of je het nu leuk vindt of niet – toch nog doodleuk op de eerste plaats en zo laat je in de

praktijk nog helemaal niets los en blijft alles gewoon bij het oude.

Herken en onderzoek dus alle jantjesneigingen en -vooroordelen, en plaats ze in het licht van je inzicht. Haal de achterste stoel er weer bij. Waar zit je? Op de achterste stoel van de eerste oorzaak? Ja? Dan is al dat geklets onzin en kun je het naast je neerleggen, of beter nog: er om lachen. Belangrijk is dat je leert om alles wat door die hoofdpersoon lijkt gedaan of gelaten te worden, weer toe te schrijven aan de bron, het bewustzijn in de achterste stoel.

Laat maar gebeuren wat er gebeurt, en probeer je niets aan te trekken van de stemmetjes in je die zeggen: *Ik* doe dit en *ik* doe dat, en die zich bemoeien met alles wat er gebeurt. Die voortdurend beweren dat het anders had kunnen gebeuren en ook zou moeten gebeuren. Wat hebben die stemmetjes voor waarde? Geen enkele, want alles gebeurt toch altijd zoals het gebeurt. Ga proberen te leven met het feit dat er geen ik bestaat, ook niet als ik in het verhaal van het leven heel goed dan wel heel slecht ben, of misschien wel hopeloos saai. Kijk of het wel echt een *ik* is die een beslissing neemt. Kijk wat er gebeurt als je je aandacht op de achterste stoel houdt. Zie dan dat je jantjes voortdurend in beweging zijn en op zoek naar dat tevreden gevoel van: *Kijk eens wat ik heb gedaan?*, terwijl ze je per saldo alleen maar onrust en ellende geven. Je aandacht

leggen op het aandacht *zijn* in de achterste stoel geeft onmiddellijk rust en ondefinieerbare stilte en ruimte. Wijs het geloof in het *ik doe het* van je jantjes af en blijf in de stille vrede van het simpele gaan zoals het gaat. Zie in dat het voortdurende 'Ja maar...' bij de taal van de jantjes hoort. Ga er niet op in en doorbreek zo uiteindelijk je geloof in die stemmetjes. Hou het feit in het oog dat aandacht niet verschijnt in een ik, maar dat een ik altijd verschijnt en weer verdwijnt in jouw aandacht.

Valkuil 5 - Wanneer heb ik het nu door?



In plaats van je te ontspannen in de stilte en de harmonie van het 'niet weten' en gewoon 'er-zijn', blijft je ik zich verzetten totdat hij het als de hoofdpersoon ook door heeft en hij kan zeggen: *Ik heb het helemaal begrepen.*

Helaas, dat zal niet gebeuren, want jouw 'aangeleerde' hoofdpersoon, jouw ik-persoonlijkheid kan de smaak van de achterste

stoel, dat allesomvattende en ondefinieerbare 'niets zijn', *nooit* bevatten. Het feit dat hij als hoofdpersoon iets is dat verschijnt en weer verdwijnt, gaat boven zijn pet, en toch blijft hij beweren dat ook hij op zoek is naar dat blijvende geluk in die achterste stoel.

Toen Jantje die ondefinieerbare smaak van de achterste stoel in zichzelf mocht herkennen, was de hoofdpersoon op dat moment overleden en klonk het in hem: *Ik weet het en dus ben ik!*

Toen de hoofdpersoon slechts schijn dood bleek te zijn en weer bijkwam, papegaaide hij natuurlijk meteen: *Ik weet het en dus ben ik*, maar hij had het niet zelf ervaren. Als er sprake is van ervaren, is Jantje als ik-persoonlijkheid afwezig. Pas als het ervaren een ervaring is geworden, doet Jantje als hoofdpersoon weer mee en eigent zich dan dat ervaren als een ervaring toe.

Leg je dus neer bij het feit dat Jantje, als ik-denker, het nooit zal begrijpen. Jantje is net als een 'schaduw' en die kan natuurlijk nooit het licht ervaren. Jantje verdwijnt onherroepelijk als er licht op valt. Durf je dit feit onder ogen te zien, dan komt er – indirect – zelfs op je ik-niveau, dankbaarheid voor alles wat je hebt gekregen. Dan accepteert ook

DE KENNER VAN DE PERSOONLIJKHEID

Uit Atma Darshan - Krishna Menon

Aleen wat al eerder is waargenomen, kan verschijnen in de herinnering. Het belichaamde 'ik' met zijn zintuiglijke waarneming, activiteit of gevoel verschijnt ook in de herinnering. Daaruit blijkt dat dat belichaamde 'ik' tijdens dat waarnemen, handelen of voelen werd waargenomen door een ander 'ik'.

Dit kennende 'ik' is het echte 'ik.' Wanneer men daar zijn aandacht op richt en zich ermee vereenzelvigd, wordt men bevrijd van alle banden.

Geheugen?

Vaak hoor ik beweren dat je geheugen in staat is gedachten uit het verleden weer onveranderlijk op te roepen. Maar je geheugen zelf is toch ook een waarneming die in jou wordt waargenomen? Daaruit blijkt dat het kul is dat je geheugen gedachten kan ophalen.

Als je in de gaten krijgt dat de echtheid van Jan helemaal niet zo echt is als het lijkt en dat het kennen daarvan op de achterste stoel zit, waar geen plaats is voor het gekende, dan kun je je aandacht volledig op het kennen, het 'geluid' van de stilte, richten.

Of je nu gelukkig bent of niet, steeds meer ga je inzien dat 'geluk' en 'ongeluk' in jou verschijnen en weer verdwijnen. Niets, geen enkele gedachte, heeft het eeuwige leven. Als er een nieuwe gedachte komt kun je wel zeggen dat die aan de vorige 'vast' zat, maar tussen twee gedachten zit altijd 'ruimte.' Die ruimte is er altijd.

Onveranderlijk en stil. •

jouw jantje je, en weet hij dat hij plaats moet maken voor die allesomvattende aandacht. Dit 'sterven' kan een pijnlijk proces zijn. Een proces waarover meestal door reeds overleden 'gerealiseerden' beweerd wordt: als je het eenmaal hebt gezien, dan is het over en uit met jouw ik-persoonlijkheid. Dan is die voor eeuwig verdwenen. Klinkklare onzin!

Geloof wat dat betreft zeker geen enkele zogenaamde autoriteit. Onderzoek zelf of dat waar is. Geloof niemand, zelfs niet je eigen meester of goeroe. Val hem juist aan en twijfel aan wat hij zegt. Net zolang totdat het je zelf helemaal duidelijk wordt hoe de vork in de steel zit. Pas als je het wezen van je eigen ik tot op het bot hebt ontbeend, kun je zelf zien dat het een geestverschijning was. Vol 'spookverhalen' die je lieten geloven dat dit wereldtoneel met alles erop ereraan echt is en dat jantje daar maar een klein onderdeel van is. Levend van de wieg tot het graf en gaande van A naar B.

Door het verschuiven en richten van je aandacht schop je elke ervaring uit die achterste stoel en pik je het van niets en niemand meer dat er meer zit dan jouw ondefinieerbare allesomvattende zelf.

Valkuil 6 - Ik geloof nog steeds in mezelf



Deze valkuil is ook niet mis. Ook na je inzicht blijft je ik-ben denken gewoon aanwezig en blijf je geloven in je ikjes die je nog niet hebt ontmaskerd. Ik bedoel nu niet het praktische denken dat moet weten hoe laat de bus vertrekt en hoe je je werk het beste kunt doen, maar het dwangmatige geloof in je eigen gedachten die bijvoorbeeld van kiespijn veel meer ellende maken dan pijn

alleen. *Die kies moet er vast uit! Ik krijg natuurlijk een kaakoperatie. Wanneer houdt het op en waarom ben ik altijd de klos?*

Dat automatische geloven in het ik-ben denken moet je (door)zien als de bron van alle kwaad. Of je nu het inzicht hebt mogen ontvangen of niet. Het is goed om te beseffen dat dit soort denken niet zomaar ophoudt en blijft beweren dat je er natuurlijk eerst iets voor moet doen of laten, alvorens het blijvende geluk komt.

Alle verhaaltjes van je *ik-ben* denken moeten totaal gepasseerd en doorzien worden, zonder dat ze hoeven te verdwijnen of zich moeten aanpassen. Alleen al dat je ziet en accepteert dat dat voor jantje nu eenmaal zo werkt, helpt je een stuk op weg, want het herkennen van elk jantje zorgt ervoor dat jouw aandacht er los van komt. Het is niet het ik-ben denken, of het denken zelf, dat in de weg zit en weg moet, maar je geloof in het jantje dat zegt: *Ik ben kwaad, bang, teleurgesteld*, of wat dan ook.

Het hele verhaal dat je geboren bent en zult sterven, en alles wat er onderweg gebeurt, is een leugen. Dat geldt voor je lichaam en al je ikjes, maar niet voor jou als onveranderlijke aanwezigheid. Daarom moet je leren de smaak van die vormloze aanwezigheid tijdens al die verhaaltjes in het vizier te houden.

Dit je *aandacht op de aandacht houden*, is hetzelfde als dat je het filmdoek niet uit het oog verliest tijdens een film. De film heeft het filmdoek nodig om er zijn illusie op te projecteren. Elk scenario – hoe griezelig de beelden ook zijn – is niet echt voor het filmdoek.

Valkuil 7 - Ik ben verlicht!

Een van de gevaarlijkste valkuilen is het e-mail bericht dat je aan anderen – vaak



onaangekondigd – gaat rondsturen: *ik ben verlicht!*

In internetkringen heet dit: spam. Je gaat er waanideeën op na houden over wat dat inzicht nu echt voor jou en vooral voor anderen zal gaan betekenen. Je hebt iets *bereikt!*

De realiteit van zelfrealisatie is jammer genoeg niet iets wat je hebt bereikt, want je hebt geen weg afgelegd. Als die zelfrealisatie zuiver en totaal is, word je daarentegen vervuld van een intense bescheidenheid.

Lach er maar lekker om. Ik vergelijk het maar weer met de film en het filmdoek.

Als je erom lacht, kun je uiteindelijk genieten van die film. Als je door mag hebben

dat er voor jouw jantjes, inclusief je ik-denken, geen verlichting of zelfrealisatie bestaat, of die jantjes nu aardig zijn of niet, dan heb je doorzien waarom het gaat.

Valkuil 8 - Ik voelde me een met alles! Fantastisch!



Mooie en diepe eenheidservaringen – in het oosten noemen ze dat *samadhi* – zijn lastig te herkennen als een valkuil, maar toch zijn ze gevaarlijk. Het zijn weliswaar prachtige en onvergetelijke ervaringen die je op zulke momenten iets laten zien en beleven, maar het is je denken dat ermee aan de haal gaat en er van alles van bakt. Het zijn je jantjes die van zo'n ervaring

helemaal uit hun dak gaan.

De toestand van *samadhi* is jammer genoeg altijd van tijdelijke aard en kan daarom niets te maken hebben met het simpele onveranderlijke aanwezig zijn, waarin in feite het *ervaren* die eenheidservaring draagt.

Veel toegewijde zoekers zijn in deze valkuil gedonderd en leven slechts met een 'dierbare herinnering' aan iets onvoorstelbaars, maar lijden vervolgens omdat het nu weg is.

Hun denken beweert dat ze nog iets moeten doen of laten om het weer terug te krijgen, of erger nog: het is verdwenen omdat ze denken nog niet genoeg gedaan of gelaten te hebben. Zolang je nog niet mag inzien dat jantje die ikjes moet leren passeren door zijn aandacht op de aandacht te leren houden, blijf je gevangen in deze gouden kooi.

Ik heb zelf jarenlang aan speciale ervaringen vastgezeten en ze geliefkoosd. Eentje was dat ik dacht dat ik ook in de droomloze slaap bewust bewustzijn moest zijn, terwijl ik niet mocht zien dat bewustzijn nooit bewust kan zijn, omdat het simpelweg altijd bewustzijn is, was en zal zijn.

Dus ik weet hoe moeilijk het kan zijn om die topervaringen en jouw trotse jantjes daarover naast je neer te durven leggen, en onder ogen te komen dat blijvend geluk juist de afwezigheid is van elke ervaring. Hoe mooi ook. En dat geldt ook voor de stilte en schoonheid van alles om je heen die je vanuit die ondefinieerbare aandacht in de achterste stoel ervaart. Pas op! Die schoonheid is ook weer een 'verleiding' die je *Pats!* uit de achterste stoel kan smijten.

Geen enkele ervaring kan het ervaren kennen. Hou op met je ikjes te geloven, ook als het gaat over dit soort verheven inzichten. Laat die brulapen maar kletsen en als dat

moeilijk is doe dan maar alsof je ze gelooft. Volg zelfs hun adviezen op, maar geloof ze niet. Doe net alsof ze gelijk hebben. Slijm met ze, maar... zie ook dat als een reactie van een subtiel jantje, waarmee je dus in één klap ook deze passeert.

Ook 'moe' worden van al dat 'passeren' is een jantje dat jouw aandacht probeert te stelen. Zie dat jij geen ervaring noch aandacht nodig hebt om ervaren te zijn. Zie ook dat jij niets hoeft te doen of te laten om ervaren te zijn.

Zoekers komen dan met 'jantje eerlijk' op de proppen die vraagt: *Moet ik nu ook liegen tegen mijn eigen ikjes?* Jazeker! En schop 'jantje eerlijk' er ook zo snel mogelijk uit! Eerlijkheid! Al dat gezwam over goed en slecht heeft er niets mee te maken. Dat is ook door je denken in het leven geroepen en is het voedsel voor de leugen.

Besef dat al dat zoeken naar eenheidservaringen je steeds ongelukkiger maakt omdat je er voortdurend naast lijkt te grijpen. Op z'n hoogst mag je er een glimp van opvangen. Hoe je jantjes zich ook inspannen, door bijvoorbeeld het afwijzen van seks, alcohol en vlees eten, meer zit er niet voor ze in.

Valkuil 9 - Mijn meditatie gaat steeds dieper



Ook het volledig opgaan in een meditatieve stilte en daar helemaal in gaan 'wonen' kan een valkuil zijn, omdat je op die manier geen kans hebt om de jantjes die je nog niet hebt gezien, tegen te komen, te herkennen en te passeren. Je komt ze zo niet tegen en denkt dus dat je ze kwijt bent of nog erger: je ontkent hun bestaan. Als je dan uit die meditatieve stilte komt, wordt

dat onmiddellijk afgestraft. Het sterft van de jantjes en je denkt weer te zijn teruggevalen. Je moet opnieuw aan de bak.

Zie in dat je voor echte vrijheid en blijvend geluk nooit iets hoeft te doen of te laten. Maar je jantjes gaan in de waaktoestand nooit lang weg en door ze voortdurend als echt zijnde achterna te lopen, krijg je steeds maar heel kort iets van een gelukservaring. Telkens moeten je jantjes op zoek naar nieuwe *geluicksicks*. Het hele leven lijkt voor het ik-denken alleen zin te hebben als je steeds weer een nieuwe gelukservaring kunt

krijgen. Zo racet Jantje van de ene kortstondige gelukservaring naar de volgende. Als je daarmee tevreden bent is dat oké, maar ben je op zoek naar dat intieme *blijvende geluk* van je eerste levensjaren, dan zul je al die ervaringen moeten doorzien als nep.

Ga – als het mag – weer proeven van het ervaren, en realiseer je dat daarna pas de ervaring komt met het verhaaltje ‘hoe fijn het was.’ Word je spuugzat van die papegaai die op je schouder zit en alles wat ervaren wordt na-papegaait in woorden, gedachtes en eindeloze dialogen? Als je echt – vanuit de achterste stoel – de totale onzin mag zien van gedachtes en ervaringen over een of andere meditatieve gelukservaring, dan kom je vanzelf uit bij waar je altijd al zat, namelijk bij de bron van waaruit alles komt en weer in terugvalt. Dan ben je wat je bent zonder iets anders nodig te hebben.

Dat is helemaal niet spectaculair, of om over naar huis te schrijven. Dat is gewoon, moeiteeloos en simpel. Maar eerst moet je alle jantjes passeren voor je je in dat simpele zijn mag onderdompelen.

Valkuil 10 - Mijn goeroe of meester? Die ziet er zó uit



Je bent – begrijpelijk – vol dankbaarheid tegenover je goeroe/leermeester omdat hij je de juiste weg heeft gewezen naar een inzicht dat je net hebt mogen ontvangen, of dat je zeker van hem verwacht te zullen ontvangen. Je buigt nog dieper voor hem, maar er zit een venijnige adder in het gras waarin je knielt.

In plaats van te doorzien dat juist het wegvallen van jouw jantjes in feite ook het wegvallen van de ‘persoon’ is, van je goeroe of leermeester, ga je je nog meer aan hem hechten. Als persoon, en niet als iets onpersoonlijks. Je gaat nu overal en bij iedereen die goeroe of leermeester aanbevelen en hem op een voetstuk zetten.

Tegelijkertijd heb je ook allerlei ideeën en vooroordelen over hoe een goeroe of een leermeester zou moeten zijn. Hoe hij zich moet gedragen en hoe hij eruit moet zien. Hij moet bijvoorbeeld geen materiele rijkdom om zich heen velen, geen vlees eten en zeker geen kauwgom kauwen en in de natuur weggoien. Niet bang zijn voor koud water, om maar niet te spreken van

seks hebben met een veel jongere partner.

Daarnaast heeft hij natuurlijk speciale bovennatuurlijke eigenschappen. Hij is helderziend, heldervoelend, helderhorend en helderwetend tegelijk. Kortom: hij is buitengewoon. Terwijl zelfrealisatie in feite het tegendeel en de eenvoud zelf blijkt te zijn.

Erken eerst dat alle zoekers, en dus ook jouw jantje, een oordeel hebben over van alles en nog wat.

Het is het beste om dat aangeleerde automatisme te leren herkennen en vervolgens te leren passeren, want verslaan is niet mogelijk. Dat is het probleem met alle valkuilen: je denken komt altijd met het verhaal dat jij of jantje iets verkeerd doet en dat jantje eerst dit moet doen, of dat moet laten om dat automatisme weer kwijt te raken.

Het geloof in dat nepverhaal is het enige wat zit tussen jou en wat je in wezen bent. Dus als je allereerst onder ogen durft te komen dat ook jouw jantje oordeelt en vooroordeelt over alles en iedereen, en dus ook z'n mening heeft over jouw goeroe of leermeester, dan is dat de beste aanpak om die 'gedachtesproken' te passeren.

Het is zo vanzelfsprekend dat deze oordelen in ons opkomen dat we niet in de gaten hebben, of willen hebben, dat ze in feite spontaan uit het 'niets' komen en weer gaan, en dus ook niet echt van jou zijn.

Richt je aandacht dus op de (voor)oordelen, verwachtingen en eisen die je op jouw goeroe of op die van anderen plakt, en doorzie dat het slechts je jantjes zijn die de leiding willen hebben en houden. Kijk of je durft te zien dat al die oordelen je leven vergallen en kijk hoe je leven eruit zou zien als je ze als niet-waar mag zien. Als je goed kijkt, zie je dat een jantje jouw goeroe of leermeester op een voetstuk zet en dat hij daarmee tegelijkertijd andere leermeesters veroordeelt.

Pas toen ik echt in elke situatie mocht inzien dat alles wat komt en weer gaat één is, en niet twee, viel mijn leermeester van dat door mij gemaakte voetstuk. Toen ging het licht op groen en kwam het inzicht dat ook hij uit dat allesomvattende bewustzijn bestaat, en niet iets speciaals is buiten de allesomvattende aandacht.

Als hij niet bestaand blijkt, dan zijn dus de leermeesters waar jouw jantjes het niet mee eens zijn, ook niet bestaand, want alles wat echt lijkt, blijkt zich gewoon binnen je eigen aandacht af te spelen. Niets meer, maar ook niets minder.

De beste remedie tegen deze valkuil is dus ook hier weer: verschuif je aandacht naar

de achterste stoel om van daaruit ook je eigen goeroe als zijnde niet bestaand af te breken en terug te brengen tot je 'zelf.' Dit is de belangrijkste taak van de zoeker en zeker van de goeroe, die mijns inziens van het begin af aan de zoeker moet voorhouden dat het alleen om een tijdelijke 'relatie' gaat, omdat alleen het ondefinieerbare zelf onveranderlijk en eeuwig is. Pas als de golf Jan van Delden een fotootje van zijn leermeester Wolter Keers vereert en ziet dat dat oké is, is het water gewoon water. Wat kan ik er tegen hebben als een golf een andere golf vereert wanneer je weet dat beide uit een en hetzelfde water bestaan?



DE ZON EN DE MAAN

Hoeveel zoekers ik al niet tegen ben gekomen die meenden dat ze het helemaal hadden gesnapt! Ze voelden zich letterlijk in de zevende hemel en begrepen er dan ook niets van dat ze van het ene moment op het andere uit diezelfde hemel tuimelden.

Ik heb, omdat het mij ook zelf is overkomen, een metafoor die je in feite voor alle problemen, die je denkt te hebben, kunt gebruiken.

Het licht van de zon op de maan is een prachtig beeld om je op weg te helpen.

De zon staat voor:

De eerste oorzaak, of welk ander woord je maar wilt geven aan iets dat het allesomvattende aangeeft. Uiteindelijk is iets wat je niet kunt definiëren ook niet in een woord te vangen.

De maan staat voor:

Dat wat je kent, de ervaringen en het tijdelijke, en de hele wereld met alles erop en eraan. Maar de maan staat ook voor je gevoelens en je gedachten. In feite voor alles wat tijdelijk is, en dus komt en gaat.

Jij, als hoofdpersoon van het toneelstuk dat 'leven' heet, denkt dat je op de maan woont. Het licht van de maan zie je als écht licht, maar je mag nog niet door hebben dat dat licht eigenlijk van de zon komt.

Kom je er dan achter, al dan niet met hulp van een

'spirituele astronaut' die de zon heeft ontdekt, dat jij, als essentie, in feite op de zon woont en niet op de maan, dan is dat voor jou een geweldige dreun, want je kende tot dan toe alleen maar de wereld van de maan, en je geloofde er geen barst van dat er een zon was die voor het licht op de maan zorgt. En jij? Waar woon jij? Woon jij op de maan of op de zon?

Als je steeds meer mag zien dat de essentie van ieder van ons, die ik *kennen, ervaren en aandacht* noem, er altijd is, dan kun je langzaam afkicken van de verslaving aan de wereld waarin jij met je lichaam een hoofdrol speelt. Dat wil zeggen: aan de gekende maankant.

Het is natuurlijk een prachtige en zeer levendige kant, en jij als ik-persoonlijk-

heid hoort daarbij, maar woon je daar echt, of woon je misschien zonder dat je het in de gaten hebt, op de zon?

Als je persoonlijkheid je aangeleerd is vanaf je vroegste kinderjaren, en dus in feite onecht is, wordt het duidelijk dat het licht van de maan nét zo onecht is. De maan lijkt licht te geven, maar het is het licht van de zon dat door de maan wordt gereflecteerd.

Jouw essentie, dat wat jij in wezen bent, hoort dus



aan de zonkant. Daar woon je echt, ook al beweert je ik-persoonlijkheid dat je op de maan leeft. Dat moet jouw ik wel beweren, want het zou zijn dood betekenen als jij je van hem en de wereld op de maan afkeert, en definitief op de zon blijft.

We wonen allemaal op de zon. Het licht komt van de zon en dat is het enige dat we ons moeten realiseren.

Zelfrealisatie betekent alleen maar dat je je, door het richten van je aandacht, realiseert dat de zon – het kennen – je thuisbasis is.

Als je je dus steeds meer realiseert dat het kennen er altijd is om de maan – het gekende – te kunnen zien, dan zul je steeds meer inzien dat het hele gekende iets is dat in jou komt en gaat. Dit betekent in feite dat je altijd al op

de zon – in het kennen – woonde. Je hebt altijd gedacht dat je op de maan woonde en dat je een hoofdrolspeler met een lichaam was in het toneeldrama dat ‘wereld’ heet, maar je hebt in essentie, de zon – het kennen – nooit verlaten.

Als jij je daar helemaal van bewust bent komt er een moment dat je gaat inzien dat het kennen los staat van het gekende. De zon staat los van de maan en de maan heeft alleen bestaansrecht door het licht van de zon.

Het inzicht dat de zon je thuisbasis is, betekent overigens nog wel dat je de maan nog ziet als een losstaand en ‘echt’ object.

Dat hele verhaal van die zon die de maan nodig heeft gehad om de werkelijkheid te realiseren moet je uiteindelijk ook weer loslaten en vergeten. Het blijkt allemaal onzin. Kijk maar naar het Ohm-teken.



De maan komt er eerst via de zon achter dat hij de zon is. De maan blijkt een illusie te zijn. Vervolgens kom je dus wel bij Brahman, die God voorstelt, maar dat is eigenlijk alleen maar om je te helpen zien dat je de zon bent en niet de maan.

Dan moet je nog afleren dat er voor jouw jantjes een ‘maan’ nodig is geweest en blijkt dat die jantjes dus ook

een illusie zijn. Het is allemaal een spel van het zonlicht zelf. De zon heeft nooit een object, de maan, nodig gehad, maar kent alleen de reflectie van zijn eigen licht. Er kan alleen maar een zelf zijn, en er bestaat helemaal geen doener met een wereld. Vervolgens vliegt in het Ohm-teken de gedachte dat je iets bent er via het staartje van de drie weer uit.

En is er nu helemaal niets meer waarmee je jezelf kunt omschrijven, vorm geven en definiëren. Je bent wat je bent. Punt. •



roze olifant
ohm
kruidige koffie
zeilboot
haai
loeiende brandweer
harde stoel
verlichting
denkende mens

De ervaring en het Ervaren

Het zijn natuurlijk maar woorden, maar toch kunnen ze in één moment de waarheid aan je tonen.

Ik stoei regelmatig met de woorden 'ervaring' en 'ervaren' en plaats ervaring in het hokje van de dualiteit en ervaren in het allesomvattende hokje van de eerste oorzaak. Grappig is dat de taal die wij in de dualiteit hebben geschapen al een opening geeft naar de non-dualiteit.

Ervaring is een zelfstandig begrip. Je hebt of krijgt een ervaring. Met een begin en een einde. *Gisteren had ik toch zo'n mooie ervaring*, zeg je, en daarmee heb je in feite een toestand van ervaren tot een ervaring gemaakt die door je denken vanuit je geheugen weer wordt opgeroepen. Logisch dat dat een slap aftreksel is van dat wat je hebt ervaren.

Je kunt onmogelijk zeggen: *Gisteren heb ik toch zo'n mooi ervaren gehad*, want los van het woordgebruik maak je onbewust toch weer een zelfstandig begrip van iets dat in feite een werkwoordsvorm, een veranderlijk bewegen is. Het 'gezicht' van de eerste oorzaak is een voortdurend bewegend gezicht. Niet 'een beweging', maar 'een bewegen'.

54

De eerste oorzaak kent geen zelfstandig naamwoord of begrip. Het werkwoord 'groeien' is een beweging, terwijl 'groeit' een zelfstandige 'samenvatting' is in de dualiteit van datzelfde groeien. Je kunt ook zeggen: in de dualiteit is het als 'object' te grijpen, in de non-dualiteit is het door het 'objectloos-zijn' ongrijpbaar.

Zo kent de eerste oorzaak dus alleen een ervaren waarmee je jantje aan de haal gaat door het als 'bevroren' ervaring in zijn denken op te slaan. Hij moet wel, want jantje is nooit aanwezig in het ervaren en heeft daar dus geen flauw benul van.

De bedoeling is dus om de dualiteit te breken, om zo dat ervaren weer terug te vinden in de ervaringen. Zou je elke keer wanneer de ervaringen zich kenbaar maken het ervaren zien, dan breek je de ervaringen af omdat je niet de ervaring, maar het ervaren als eerste ziet. Als je daar je aandacht op richt, dondert de structuur van de hele dualiteit, als zou die echt zijn, in elkaar. Het verhaal dat er een continuïteit bestaat, en dat er een gisteren is, en dat we op weg naar morgen zijn, stort in elkaar. In de inhoud van de ervaringen klopt dat wél. Ik heb bijvoorbeeld net mijn e-mails beantwoord en die komen van gisteren. Ik stuur ze weer door en dan worden ze morgen ergens ontvangen.

OVER DE HAAI EN DE LOODSVISJES

Een haai wordt links en rechts begeleid door loodsvisjes. De haai heeft niemand nodig om te gaan waar hij wil gaan en heeft er ook geen last van als er loodsvisjes naast hem zwemmen, maar het grappige is dat die loodsvisjes beweren dat zij de koers van de haai regelen en uitzetten. De loodsvisjes zijn maar wat trots op hun taak om de haai door het leven te leiden.

Dat grote dier tussen hen in lijkt soms te luisteren naar wat ze tegen hem roepen. Als de een zegt: *Naar links!*, zegt een andere: *Naar rechts!* of: *Omkeren!* Gaat hij dan toevallig ook nog de kant op die hem wordt geadviseerd, dan gaan die loodsvisje meteen opscheppen over hun goede stuurmanskunst.



Jantje, als ik-persoonlijkheid, als jouw verzameling jantjes, is ervan overtuigd dat hij de dingen aanstuurt en regelt, terwijl in feite het bewustzijn dat doet.

Na het inzicht blijf je nog lang vastzitten in de automatische denkpatronen van je hoofdpersoon. Zijn logica was jouw wet en dat is niet zomaar veranderd. Je beweert: *ik heb dit beslist, dus ik ben er ook verantwoordelijk voor.*

Vlees eten en namaaksuiker zijn slecht. Als ik kwaad ben, ben ik kwaad. Ajax is top en Feyenoord waardeloos. Die man heeft verdomme wel mijn kind geslagen, enzo-voorts en zo verder. •

Jouw jantje, met heel zijn verleden en zijn verhalen, die het ervaren helemaal overschreeuwd heeft, kan maar op één manier terugkomen naar het ervaren. Namelijk, door de aandacht weer terug te brengen naar het ervaren in plaats van naar de ervaringen.

Ik heb daarvoor een trucje om aan te tonen dat het ervaren al zonder jantje aanwezig is, en dat doe ik door middel van de drie toestanden. Kijk, als dit de waaktoestand is, dit de droom en dit de droomloze slaap, dan is er dus iets wat die drie toestanden kent. Nou, dat wat die drie toestanden kent, moet in jou het ervaren zijn, waar of niet?

Als het waar is dat mijn ervaren drie toestanden kan meemaken dan wil dat zeggen dat mijn ervaren zelf niet aan één van die toestanden kan vastzitten. Ja toch? Want als dat wel zo zou zijn, dan zou ik niet naar een andere toestand kunnen gaan.

Ik ga nog even door... Het ervaren staat dus kennelijk los van die drie toestanden, maar de moeilijkheid daarvan is dat in het verhaal van Jan van Delden mij is aangeleerd dat twee van die toestanden – de waaktoestand en de droomtoestand – in mijn hoofd plaatsvinden. Maar als dat zo is, als die twee toestanden in mijn hoofd zouden plaatsvinden, wat neemt Jan dan waar?

Mijn ervaring is dat, als ik een droom heb, ik niet ervaar dat ik in bed lig in de waaktoestand. Daar heb ik geen enkel bewijs voor. Ook niet als ik daar een camera op zet, want die film kan ik pas zien als ik weer in de stoel van de waaktoestand zit! Op het moment dat ik droom, heb ik geen contact meer met die twee andere toestanden. Als het waar is dat deze waaktoestand echt is, waar kan die dan naartoe als ik droom? Die zou dan ergens opgeslagen moeten worden.

Als ik de ruimte van het ervaren, inclusief die hele droom, beschouw, waar is dan, binnen die ruimte, die waaktoestand opgeslagen? Die heb je toch nooit ervaren? Daar heb je geen bewijs voor. Of wel soms?

Als het niet te bewijzen valt dat de waaktoestand aanwezig is terwijl ik droom, dan kan deze toestand niet echt bestaan, want als hij werkelijk bestaat, dan kan hij niet verdwijnen en kan ik ook geen waarnemer van een droom in een nieuwe ‘wereld’ zijn.

Wat ik probeer uit te zoeken is of het waar is dat het ervaren deze drie toestanden ervaart en zelf niet aan één van deze toestanden vastzit. Wel aanwezig is, maar er niet aan vastzit.

ER VALT NIETS TE HALEN

Mij heeft dat heel wat vallen en opstaan gekost en ben ik echt door een berg van oordelen en vooroordelen gegaan. Heel lang mocht ik niet zien dat het een doodlopende weg is om een soort super-Jan te creëren die er alles aan deed om er vanaf te komen.

Het was voor mij extra moeilijk omdat mijn leermeester voor mij de enige was die mij als waarachtig mens had geraakt en ik hem dus – ondanks mijn inzicht – heel lang als ‘voorbeeldig’ mens bleef zien en beoordelen.

Toen Wolter in 1985 doodging had ik mijn inzicht al binnen, maar ik raakte die stilte toch kwijt, want minderwaardige jantje was heel sterk. Die zei: *Die stilte kwam van Wolter, die kan echt niet bij jou zitten, eikel.*

Toen moest ik verdomme helemaal opnieuw beginnen.

Ik zorgde er in het begin wel voor dat ik hier in La Roussellie met mijn cursisten niet voortdurend lekker in die stilte ging zitten. Gaan ze hier allemaal lekker ‘uitspacen’ en als ze naar huis gaan zeggen ze: *Nou dank je wel, Jan. Ik kom volgend jaar weer terug om m’n accu bij je op te laden.* Ze komen er dan misschien moeilijk achter dat het hún eigen stilte is. Daar ben ik ook ingetrapt, dus heb ik lang geweigerd om met cursisten te veel in die stilte te gaan zitten.

Ik ben nu minder bang om met de stilte te werken en daarom doe ik nu wel een stilteweek. Het gaat er uiteindelijk om in stilte te zijn en dat je er niet meer je aandacht op hoeft te houden. Dus eerst: aandacht op de stilte leren richten om zo je jantjes boven tafel te

krijgen, en dan leren de aandacht op de stilte te houden tot het gewoon is. Daarna kom je er weer langzaam van terug. Omdat aandacht en stilte een en hetzelfde zijn en er dus niet meer geoefend hoeft te worden, valt de scheiding weg en lost de dualiteit op.

Er zitten dus stappen in en dat durf ik nu beter aan, vooral omdat alleen zoekers aan de stilteweek mogen meedoen die de stelling ‘er valt niets te halen’ kennen en die kunnen meenemen in het stil zijn. •

Het verschil tussen medelijden en mededogen is dat er nu alleen nog mededogen is. Vóór zelfrealisatie was er nog een ik dat medelijden had.

De stelling is nu: als ons ervaren nu eens los daarvan staat, geheel los, en er geen enkele binding mee heeft, niet met die, niet met die, en niet met die, maar dat het dus wel zo is dat binnen het onpersoonlijke ervaren het kennen van deze drie toestanden kan verschijnen. Als je droomt, verschijnt er een hoofdpersoon die misschien in een enge droomwereld zit en in die droom ook kan wegrennen. Verdwijnt de droomtoestand dan verschijnt deze hoofdpersoon – in dit geval Jan van Delden – in de waaktoestand en is hij een neuroot als het gaat om bacteriën en vliegen. In de droomloze slaap heb ik als ondefinieerbare aandacht, ook als ik ‘ik-loos’ ben, nergens last van. Ik ben dan de vrijheid zelf.

Welnu, als ik dat steeds meer doorkrijg, zie ik steeds meer dat ervaren. Maar let op! Je moet het niet meteen geloven, maar gaan onderzoeken! Stel er is een ervaren dat helemaal niets van die drie toestanden nodig heeft en dus ook geen vorm kan hebben. In de droomtoestand zitten vormen, in de waaktoestand zitten vormen, maar in de droomloze slaap zit geen vorm. Als ik dus getuige ben van alle drie die toestanden, dan kan ik zelf geen vorm hebben en kan ik mezelf hoogstens als vormloze aanwezigheid en ruimtelijkheid zien.

Vervolgens kan ik vanuit die ‘plek’ – de achterste stoel – gaan onderzoeken in hoeverre ik nou dáár in de waaktoestand, en in hoeverre ik nou dáár in de droomtoestand leef.

Als ik vanuit deze positie kijk, leef ik natuurlijk nooit dáár. Ik heb wel drie keer per dag een kennen van een ervaring van elk van die drie toestanden. Maar niets meer dan dat. Omdat de aandacht het dichtst bij het persoonlijke ligt, kun je je moeilijk voorstellen dat aandacht op zichzelf ook onpersoonlijk en ondefinieerbaar is.

Pas als je alle vier de poten van die achterste stoel, waarover ik al eerder vertelde, als één ding herkent, komt blijvend geluk omhoog. Eerder niet. Het komt wel af en toe omhoog, maar het is niet continu. Meestal proef je maar éven geluk, dat *samhadhi* wordt genoemd, en dan verdwijnt het weer (zie ook de valkuilen in de praktijkfase). Zo gauw die aandacht weer door je ik-persoonlijkheid opgeëist wordt, valt dat geluk weer weg. Dat is het enige probleem met aandacht en het is heel erg moeilijk om dat probleem te kraken, omdat we ons hele leven lang ons intellect hebben gebruikt om het probleem op te lossen.



Maar uiteindelijk zit het hele intellectuele verhaal als een hoofdrolspeler in jezelf. Jij hebt in jezelf een zoeker, ja, je bent zelf een zoekmachine die iets kan vinden en die allerlei dingen kan onthouden. Het ervaren zelf daarentegen onthoudt nooit wat. Als de droom ophoudt, staat die echt niet op een harde schijf. Zo van: *Dat moet ik vasthouden tot de wereld van morgen.*

Er is geen verbinding tussen deze twee toestanden. In feite is het hele verhaal van Jan van Delden, met het inzicht en al, een intellectueel breiwerk. Iets wat nodig lijkt in het verhaal van de golf en het water om die hele persoonlijkheid te passeren, en je aandacht geheel op de achterste stoel te kunnen richten zonder dat je aandacht nog gegrepen wordt door het verhaal van je jantjes. Zij zullen blijven beweren dat zij ervoor gezorgd hebben dat de golf zijn water-zijn herkende. In feite is het echte inzicht dat je mag zien dat jij zelf niet echt bestaat, bestond en zal bestaan.

Natuurlijk is dit een flinke trap onder de gordel voor jouw jantjes en dat doet pijn. Veel pijn. Kijk naar de leermeesters die dat verkondigen. Hoe meer ze zeggen dat er niets voor jouw jantjes te bereiken en te halen valt, des te minder volgelingen ze hebben.

Velen zoeken naar een eenheidservaring die het totale goddelijke uitdrukt en bevestigt, maar ja, dat bestaat niet en jouw jantjes gaan zichzelf echt niet als niet-bestaand zien, dus als je op dat paard je geld zet, ben je de klos. Het zal nooit gebeuren dat Jan zegt: *Ik ben Jan niet en ik ben Jan nooit geweest en zal ook nooit Jan worden.* En dat is ook met jou het geval.

Hij kan dan wel opscheppen over al die jaren van meditatie en onthoudingen, maar dat slaat als een tang op een varken. Hij kan niet zonder *aandacht vragen*, want zelf heeft hij geen aandacht.





Er-zijn en Er-blijven

Het zal je duidelijk zijn dat de hiervoor geschetste 'valkuilen' slechts een indicatie geven van de aard en de hoeveelheid die je op je weg kunt tegenkomen. Het is net als met die zogenaamde 108 jantjes. Uiteindelijk ga je ze echt niet tellen en hou je het maar bij veel. Zo is het ook met de valkuilen. Je hebt er net eentje ontweken en je dondert al weer bijna in de volgende. Ook nu zeg ik: voor de ene zoeker zijn het er misschien meer dan voor een andere, maar die hoopvolle gedachte alleen al, heeft weer een nieuwe valkuil in je gegraven: *Ik heb minder jantjes dan hij en ben dus eerder van ze afen... ben dan eindelijk klaar!*

Maar het is niet allemaal kommer en kwel op je zoektocht en langzaamaan begin je de 'smaak' van de achterste stoel met je mee te dragen.

Er zijn momenten dat je de dingen door begint te krijgen. De valkuilen die je op je weg tegenkomt begin je gemakkelijker te herkennen en te omzeilen. Steeds meer van je jantjes worden zichtbaar en er schijnt zowaar reeds licht in de duisternis.

Toch is er ook op dit spirituele terrein sprake van *de laatste loodjes*. Er blijft onrust en je denkt: *Er klopt iets niet*.

Volter zei altijd: *Verlichting vinden is niet moeilijk, maar het is onmogelijk om het ieder-een naar de zin te maken.*

Je aandacht op de aandacht groeit dan wel en je kunt steeds langer verblijven op de achterste stoel. Aan de zonkant. Bij jezelf. Maar toch zijn er nog kwetterende jantjes in de buitenwereld die om aandacht schreeuwen. Ook voor- en tegenspoed wisselen elkaar nog steeds af. Pijn en verdriet behoren niet definitief tot het verleden en je begint je af te vragen of je niet van voren af aan moet gaan beginnen.

Logisch dus dat er een gedachte in je opkomt die je aanspoort om er wat tegen te doen. Het was net zo lekker vredig verdomme. Tijd voor actie dus, maar welke? Dankzij de gekende wereld van de maan heb je wel jezelf als zon herkend, maar de dualiteit die je meende opgelost te hebben in allesomvattende eenheid is nog niet weg. Het blijven-de geluk dat je denkt te bezitten wordt nog steeds verstoord door goede en slechte tijden. Je hebt je weliswaar gerealiseerd dat die jantjes niet van jou zijn, maar ze gaan wel gewoon door met jouw aandacht te trekken!

ELKE SITUATIE IS GENADE

Wat je goed in de gaten moet houden is dat je niks voor elkaar kunt krijgen vanuit je persoonlijkheid, hoewel dat wel zo lijkt te gaan. Genade is: dat hele proces zien, en weten dat je het zo niet kunt grijpen. Je begrijpt en grijpt het pas als je het niet meer via jouw jantje begrijpt of wil grijpen.

Genade is dat je in een situatie komt waardoor het kan gebeuren. Elke situatie is genade. Kiespijn is genade. Een leermeester tegenkomen is genade. Je jantjes onder ogen kunnen en mogen komen is genade.

Een van de belangrijkste momenten waarvan ik later heb gezien dat het genade-in-werking was, gebeurde toen ik op de MBO zat.

Op school had ik een stuk of vijf extremistische lesbische docenten die me allemaal van school wilden trappen omdat ik volgens hen antifeministisch was. Ik, die iedereen juist aardig vond? Ze wilden me laten zakken, dus heb ik gezegd: *Als jullie dat doen, gaan jullie er aan. Je komt de klas niet meer uit!*

Toen zijn ze tot een compromis met mij gekomen. Ik moest een halfjaar lang een extra cursus bij de decaan volgen om van mijn zogenaamde 'vrouwenhaat' af te komen.

Ik heb toen van die decaan een slijmcursus gekregen. Dat was goddank een man. Het leidde ertoe dat ik aan het eind van het jaar bij een van de belangrijkste docenten in het openbaar kon gaan zeggen: *Sorry meisje, ik ben ongelooflijk naïef geweest over m'n eigen macho gedrag. Ik was me er niet van bewust, en nu ben ik*

me er veel bewuster van geworden. Eigenlijk was ik ook een beetje jaloers op jullie. En jou vind ik in mijn hart een fantastische docente en ik heb ook gehoord dat jij een geweldige scriptie hebt geschreven en ik zou er zo graag een fotokopie van willen hebben. Van nu af aan wil ik gewoon... enzovoorts. Het was lulkoek, maar ze trapt erin. Ik ging als een van de beste leerlingen van school. •

**Genade kan niet
afgedwongen worden.**

[WILLIAM SHAKESPEARE]

Een paar mogelijkheden dienen zich aan. Ik zeg er maar meteen bij dat het tot mislukken gedoemde acties zijn. Maar het feit dat je ervan kunt leren en dat je je ervan bewust kunt worden helpt je de vredige zonkant in het vizier te houden.

Actie 1: De weg naar de maankant afsluiten.

Je denkt: *Als ik die buiten-jantjes op de maan kan houden en een 'geluidswal' maak tussen mij op de zonkant en hen daar op de maan, dan ben ik overal vanaf en houd ik die pas verworven stilte voor altijd bij me.*

Maar helaas, het bouwen van een 'geluidswal' is niet mogelijk. Het is niet mogelijk om tussen de zon en de maan een muur op te trekken. Anders gezegd: het is onmogelijk om tussen het kennen en het gekende een 'Berlijnse Muur' te metselen. Die boze buitenwereld krijg je gewoon niet geïsoleerd.

Actie 2: Harmonie met de wereld nastreven.

Je denkt slim: *If I can't beat them, I'll join them.* Als die 'geluidswal' niet werkt dan ga ik ze met open armen tegemoet en sluit vrede met ze. De witte vlag wappert boven je hoofd! Het moet toch mogelijk zijn om in harmonie samen te leven met die buiten-jantjes?

Maar ook nu is er geen sterveling die je hoort. Wat je ook probeert. Goede tijden en slechte tijden, ellende en plezier blijven de constante factoren van de gekende wereld. In feite is het natuurlijk de Januskop van de dualiteit die de baas is op de – niet bestaande – maankant.

Wat je dus ook probeert, niks helpt. Het kan best zijn dat je voor even vrede mag sluiten met die buitenwereld, maar één krasje op je auto, en de strijd laait weer op.

Actie 3: Je jantjes vragen om op te houden met ruzie maken.

Jantje blijft toch van mening dat hij aan de gekende maankant moet gaan sleutelen. Weliswaar kan dit jantje er geen vrede mee sluiten, maar de rest kan toch wel in harmonie met elkaar omgaan? De wedstrijden tussen Ajax en Feyenoord kunnen toch ook sportief, zonder supporters- en spelersoorlog gespeeld worden? Dat niet één van beiden steeds hoeft te winnen, maar dat beide partijen in goede harmonie mooi voetbal spelen en de stand op 0-0 houden?

Ik kan mij van alles voorstellen, maar volgens mij is er nog nooit op deze manier een voetbalwedstrijd gespeeld! Strijd en competitie zijn en blijven de basis van jantjes wereld.

Actie 4: Ze verdwijnen wel vanzelf...

Je bent er vast van overtuigd dat ze uiteindelijk wel zullen verdwijnen. Het heeft wat meer tijd nodig. Maar, helaas pindakaas. Ook dat is een illusie.

Ramana Maharshi zei altijd: *De wereld van het ego lost nooit op maar wordt wel een mythe*. Dan heb je de echtheid van die gekende wereld van de maankant definitief gebroken.

Ik zeg daarbij: *De enige kans die je hebt om in deze schijnbaar onoplosbare situatie de vrede en de stilte aan de zonkant te houden is door het mogen ontvangen van 'genade'*. Dat klinkt wat hulpeloos, maar als je goed terugkijkt naar de weg die je – schijnbaar – hebt afgelegd om van de maan op de zon te belanden, weet je dat je alleen door genade steeds een stapje verder bent gekomen. En ook nu zal alleen genade je helpen, wat je ook kunt verwoorden met het 'spontaan mogen doorzien' van alles wat je op je weg tegenkomt. Door genade ga je op reis, door genade kom je vooruit, door genade kom je thuis en door genade blijf je thuis.

Actie 5: Een 'verlicht ik' nastreven.

Je investering in je ik-persoonlijkheid is zo groot geweest – en nog – dat je moeilijk kunt bevatten dat geen enkele jantje een stukje van de feesttaart kan krijgen. Het moet toch mogelijk zijn dat ook je jantjes verlicht worden?

Je denkt dat een *verlicht ik* mogelijk is en dat je dus blijvend geluk uit ervaringen kunt



halen. Je bent ervan overtuigd dat je je jantjes ook aan de zonkant kunt krijgen en gelukkig maken.

Wederom: helaas pindakaas. Je jantjes kun je niet meeverhuizen naar de zon, naar huis. Vanzelfsprekend zijn ze hevig teleurgesteld en proberen al jouw ervaren aan de zonkant om te zetten in hun ervaringen. Dat onderscheid moet je goed in de gaten blijven houden.

Zo groeit aan de ene kant het vredige licht van de zon in jou en wordt aan de andere kant in alle hevigheid de doodstrijd van je jantjes gevoerd.

Die door genade verkregen stilte noem ik: de kleine stilte. Sterk, maar nog kwetsbaar door de herrie op de maan. Het is perfect zolang je binnen jezelf blijft, maar als je weer de buitenwereld in gaat, komt er weer een afgescheidenheid. Die kleine stilte is in feite nog een techniek die je 'toepast'.

Deze fase kan in de praktijk heel lang duren, zeker als je je er niet van bewust bent het automatisme 'jantje' te zijn, die samen optrekt met jouw zeker weten dat je dat niet meer bent.

Zie alles wat er gebeurt als een zending e-mails van de maan. Je ontvangt ze wel, maar je maakt ze niet open. Je weet waar ze vandaan komen, maar je gaat niet in op de inhoud vanwege het risico dat je je aandacht weer kwijt raakt.

Je kunt het ook zien als straaljager die overvliegt. Even is het een kolere herrie, maar daarna keert de rust vanzelf weer terug. Alleen moet je je tijdens die herrie niet gaan afvragen waar die stilte nu is gebleven en roepen: *Ik ben de stilte kwijt!*



HET PUNTHOOFD

Jan met een punthoofd voelt zich niet helder, maar ik, als de helderheid, zie moeiteloos dat Jan een punthoofd heeft, of een kater, of dat hij bewusteloos is of dat hij slecht zit of goed zit. Nou, dat is het bevrijdende.

Hoe weet dat punthoofd dat ik daar ben? Omdat ik het kennen zelf ben. Bestaat het buiten mij? Nee. Is het binnen mij? Ja! Dan bestaat het uit mijn eigen kennen.

Ook als dat punthoofd er is, ook als ik al mijn jantjes hoor klagen en janken over weet ik veel wat, ben ik gewoon helemaal in de stilte. Maar waarom heeft dat geen tastbaarheid? Omdat dat het enige is wat onzichtbaar is. Want, dat wat ik ben, is onzichtbaar.

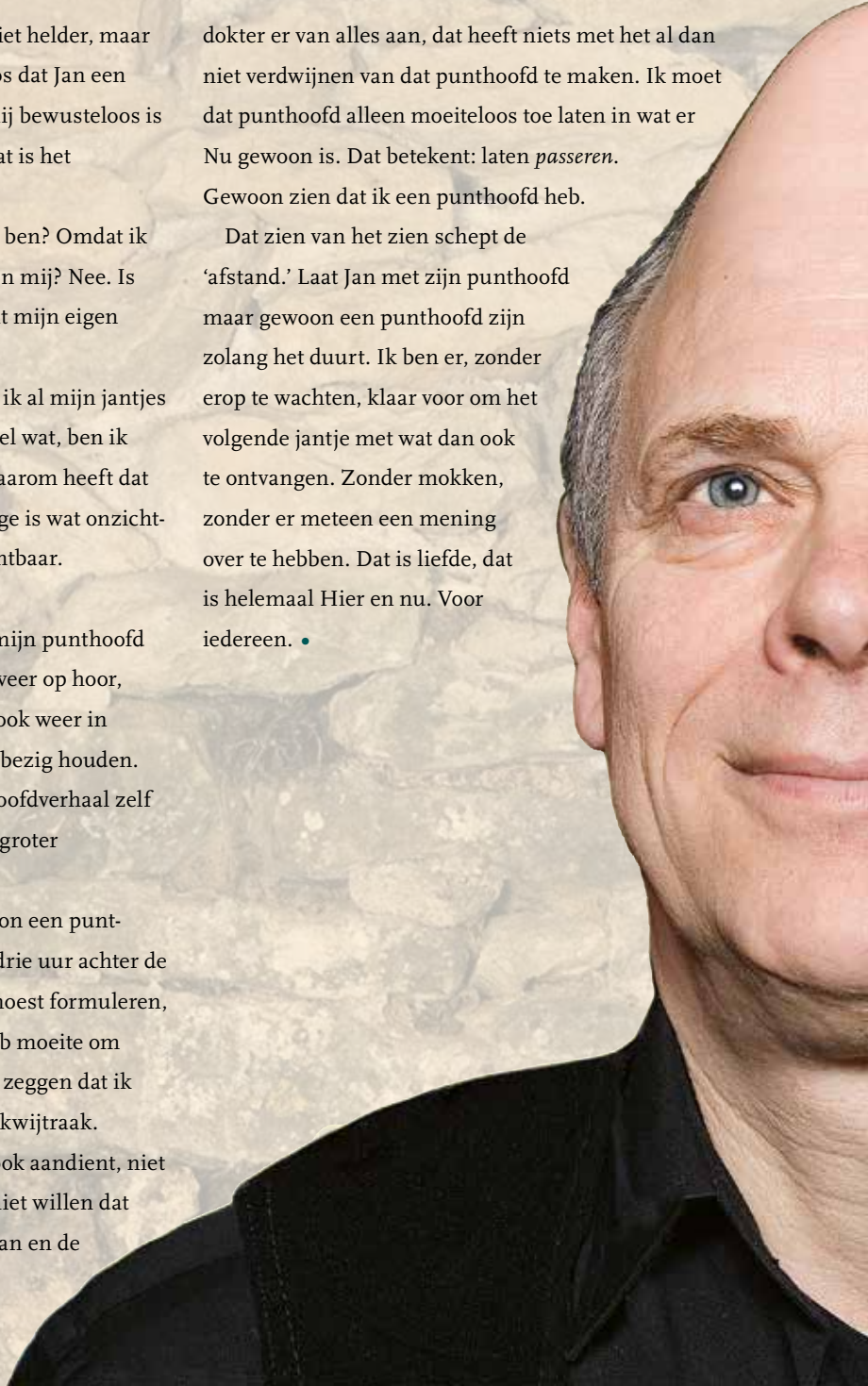
Als ik moeiteloos getuige ben van mijn punthoofd lost dat punthoofd echt wel een keer weer op hoor, want waar het vandaan komt valt het ook weer in terug. Laat ik me daar maar niet mee bezig houden. Als ik echter geloof dat Jan dat punthoofdverhaal zelf weg kan krijgen, krijg ik een nog een groter punthoofd.

In die vormloze stilte kan Jan gewoon een punthoofd hebben, of wat dan ook. Als ik drie uur achter de computer heb gezeten omdat ik wat moest formuleren, dan heb ik *zo'n* punthoofd, want ik heb moeite om goed te formuleren. Maar dat wil niet zeggen dat ik daardoor die stilte, mijn middelpunt, kwijtraak.

Ik hoef dat punthoofd, of wat zich ook aandient, niet serieus te nemen, maar ik moet ook niet willen dat dat punthoofd weggaat. Ook al doen Jan en de

dokter er van alles aan, dat heeft niets met het al dan niet verdwijnen van dat punthoofd te maken. Ik moet dat punthoofd alleen moeiteloos toe laten in wat er Nu gewoon is. Dat betekent: laten *passeren*. Gewoon zien dat ik een punthoofd heb.

Dat zien van het zien schept de 'afstand.' Laat Jan met zijn punthoofd maar gewoon een punthoofd zijn zolang het duurt. Ik ben er, zonder erop te wachten, klaar voor om het volgende jantje met wat dan ook te ontvangen. Zonder mokken, zonder er meteen een mening over te hebben. Dat is liefde, dat is helemaal Hier en nu. Voor iedereen. •



Zo kun je ontspannen achteroverleunend in die stilte verwijlen en geniet je van de aandacht op de aandacht. Dan volg je moeiteloos alles wat er gebeurt.

Ga in de achterste stoel zitten en richt je op het feit dat je niets hoeft te doen om alle toestanden op de maan moeiteloos te volgen. Ook al krijg je er in de praktijk een punt-hoofd van.

Als je je ondanks elke irritatie ontspant, en volledig accepteert en passeert wat er langskomt, blijft je aandacht in die diepe stilte, in die vormloze basis van je zijn. Het letten op het suizen – als je daar contact mee mag krijgen – kun je ook als extra hulpmiddel gebruiken. Zo kun je steeds langer je middelpunt moeiteloos vasthouden terwijl je je jantjes en hun wereld kunt blijven volgen.

Als je tegelijkertijd op je uitademing let, dan zal dat ook zeker helpen om die geluidloze stilte te laten bruisen. In feite blaas je met je uitademing alle gedachtes en gevoelens weg, Let op! Als je daarmee een lekker gevoel opwekt, bedenk dan dat dat niet blijvend is!

Wat denk je, wat is het allerergste voor de jantjes? Dat ze nooit gelukkig kunnen worden. En er in hun beleving bitter teleurgesteld over zijn dat dat maar niet lukt. Dus het is het moeilijkste om dat gewoon te laten bestaan en toch te zien dat jij helemaal bent wat je bent. De teleurstelling is eigenlijk dat er op een gegeven moment een faillissement op het jantjes-gebied komt, dat Jan door gaat krijgen dat heel zijn zoektocht niet om hem ging. Want Jan kan nooit dáárheen.

Dit is een heel moeilijk stuk. Kijk, het inzicht was relatief vrij gemakkelijk. Moet je daar iets voor doen om dat te volgen: nee. Moet ik iets doen of laten hiervoor, kan ik iets speciaals ervoor eten, of drinken, of moet ik yoga gaan doen of ontspanningsoefeningen? Nee, dat helpt allemaal niet. Wat aanstaat staat al aan. Het ervaren staat al aan. Het nu staat al aan. De stilte staat al aan. De aandacht staat ook altijd al aan, al is hij dan schijnbaar gebonden. Op dat gebied kun je hier niks doen. Dat is er al, als een groot betonblok, onverzettelijk, onveranderlijk. Maar hier – op de maankant – waar we dus dachten als hoofdpersoon te wonen, ben jij op zoek gegaan naar die zonkant. Maar wat is daar nou heen gegaan?

HET LICHT EN DE DUISTERNIS

Jezus zegt: *Het licht schijnt in de duisternis, maar de duisternis heeft het niet begrepen.* Je hebt het licht gezien en herkend. Ervaren is licht. Het licht, of het ervaren, staat aan. Maar de ervaringen zullen dat nooit begrijpen. Dus laten we zeggen... het jantje in jou, de stemmetjes in jou, zullen dus nooit begrijpen wat licht is. Als je dat in het oog houdt is er niks aan de hand. Jan kan het niet begrijpen. Punt uit.

Jouw jantje zal misschien wel door willen zoeken naar dat licht. Tenslotte is hij voortdurend op zoek naar nieuwe ervaringen van geluk en extase, of weet ik veel waar hij naar toe rent. Hij kan zoeken wat hij wil, maar een ervaring, iets wat komt en gaat, kan nooit het licht vinden, dat is er al. En dat ben jij.

Jij moet je dus niets meer laten wijsmaken door die jantjes en gewoon tot de conclusie komen dat: *Het licht in de duisternis schijnt, maar dat mijn jantjes er geen bal van begrijpen.* Ervaringen snappen daar niks van, maar jij wel. Jij als de liefde die elke ervaring draagt. •

Zoeker: Laatst zei je dat je niet meer terugkomt op aarde.

Jan: Omdat er geen aarde is. Stel, ik spoel als golf bij Scheveningen op het strand aan, ik ga incarneren en spoel dan als golf aan bij Zierikzee. Hoeveel water is er dan verplaatst? Voor de golf is dat een heel logische vraag, maar vanuit het water gezien is het allemaal flauwekul. Het water kan zich niet verplaatsen.



De aandacht

Alléén de aandacht, dat is het enige wat daarheen kan. De rest – jouw bende jantjes – is hier gebleven, terwijl die héle Jan had gedacht naar huis te kunnen gaan! Maar het enige wat er gebeurd is, is dat de aandacht niet in jouw jantje vast bleek te zitten en je ontdekte dat aandacht het enige is dat uit deze toestand kan verdwijnen.

Wat betekent dat voor de jantjes als ze doorkrijgen dat er voor hem of voor haar niks te halen valt? Een kind dat z'n snoepje eerst wel kreeg en nu ineens niet meer, gaat blèren en als je dat kind laat blèren en niet toegeeft, krijgt het misschien ademnood. Als je dat gewoon kunt laten gaan, gaat dat kind zich uiteindelijk neerleggen bij de feiten.

Wat overblijft, is slijmen met je jantjes.

Je praat met Jantje zoals je met een kind praat dat zondagochtend heel vroeg met een tasje naast je bed staat en zegt: *Ik ga naar mijn werk toe*. Nou, je weet dat een kind van drie natuurlijk niet naar zijn werk gaat, maar je doet net alsof dat wel zo is, anders krijg je een drama. *Ja hoor schat, vergeet je je boterham met pindakaas niet?* Zo moet je dus ook met je jantjes praten. Je laat ze een beetje in de waan dat ze dus ook nog wat kunnen betekenen. In een handeling zit geen gedachte en in een gedachte zit geen handeling. Dus je geeft ze wat te doen. Maar die taak is niet om ze daar – aan de zonkant – te laten komen, de taak is om ze rustig te krijgen en te houden. Want als jouw jantje rustig is heb jij het ook rustig.

70

Je bent er nog niet...

Het lijkt wel of het nooit ophoudt! Je bent al vertrouwd met de stilte en de 'smaak' van de achterste stoel, maar nog steeds zie je de maan als echt. Het lijkt er toch nog op dat je vanuit je ik-persoonlijkheid de zaak kunt 'behappen'.

Maar als die maan in feite het 'kennen van je eigen zonlicht is', dan bestaat die maan, die wereld van het gekende, niet. Dan is er alleen maar het kennen van de maan. Maar mijn lichaam dan? En mijn zintuigen? Bestaan die ook niet? Nee.

KOFFIE MET MELK EN SUIKER

Stel: We hebben een kopje koffie met melk en suiker, waarin de koffie het onveranderlijke subject is, en de melk en de suiker het objectieve leven, dat komt en gaat, vertegenwoordigen.

Een bak koffie met melk en suiker staat voor ons dagelijkse leven en is in dit beeld: een mengsel van het onveranderlijke en het veranderlijke. Om er achter te kunnen komen wat de smaak van koffie is, moet je dus het onveranderlijke scheiden van het veranderlijke, oftewel: de koffie van de melk en suiker. Het verschil leren kennen tussen object en subject is dus nodig om de smaak van het smaakloze subject te leren kennen.

Ramana Maharshi zei, om de smaak van koffie te leren kennen: *Stel jezelf de vraag: Wie ben ik?* Uiteindelijk wordt het vanzelf stil, want er komt geen antwoord,

geen gedachte, geen gevoel, maar wel een stilte omhoog. Ik noem dat: 'de weet niet stilte.' Die stilte houd je in je aandacht, en als het denken na een tijdje weer gaat opspelen, dan stel je die

vraag opnieuw en zoek je weer die stilte op, net zo lang tot je die stilte kunt behouden en het herkent als smaak van het onveranderlijke subject. In mijn voorbeeld: de koffie.

Mijn leermeester Wolter Keers zei:
Ga kijken naar die plek die moeiteloos getuige is en je zult jezelf daar gemakkelijk vinden. Alleen maar door figuurlijk drie stappen achteruit te gaan en dan te zien dat jouw kennen het hele gekende altijd moeiteloos kent.

Probeer die smaak van de koffie – van de stilte – eerst maar eens vast te houden als het goed met je gaat, en niet als je in een dip zit. Om de kracht van die stilte,



van het moeiteloos getuige zijn, te stabiliseren is het belangrijk om te onderzoeken of die een plek heeft. Dan ontdek je dat het kennen zelf niet te kennen valt. Het is zeker dat kennen niet gekend kan worden, simpel en alleen omdat je het kennen zelf bent, ook als het onrustig is onder je jantjes.

Het vinden van die onveranderlijke kant is de vrede vinden die bedoeld wordt met zelfrealisatie. Echter, om daar te blijven is heel andere koek omdat het gekende er alles aan zal doen het kennen weer op het gekende te doen lijken zodat je weer iets wordt dat op zoek moet gaan om geluk en vrede te vinden.

De koffie puur te kunnen blijven zien, los van gebondenheid door de melk en de suiker, is pas echt mogelijk als je alle vier de 'smaken' – de vier poten van de lege stoel – herkent en erkent: het onveranderlijke kennen, het nu, de stilte en de aandacht.

Dan komt wat we de liefde of het geluk van de smaak noemen omhoog, en kunnen de melk en de suiker oplossen als iets gekends en blijken zij uiteindelijk ook koffie te zijn.

Om die vier 'smaken' op een rijtje te krijgen is het zaak ze eerst als onveranderlijk te herkennen en te ontdoen van elk doenerschap.

Het richten op de aandacht blijkt dan het lastigst te zijn. Zeker als je jantje bijvoorbeeld helemaal aan de grond zit, depressief is, pijn lijdt of door wat voor ellende dan ook jou in zijn greep heeft. Waar is die stilte en

dat beloofde geluk dan? Daarom is het voor de meesten van ons eerst zaak om al onze jantjes als niet van ons te leren herkennen en hen vervolgens te leren passeren, zodat je de aandacht op de aandacht, het nu, de stilte en het kennen zelf kunt houden.

Het figuurlijk een stap 'naar achteren' doen en kijken naar wat er nu naar het hele gekende kijkt, is de sleutel in de deur naar zelfrealisatie en vrijheid. Vervolgens zien dat het absoluut moeiteloos gebeurt en dat je niet van het gekende naar het kennen kunt gaan, kan je direct in een natuurlijke toestand brengen. Dan kun je ontspannen kijken naar de ellende waarin je jantjes zich bevinden, wat voor verhaaltje het gekende je ook aanbiedt.

Het in die 'positie' van moeiteloos getuige zijn, is vrijheid. Het probleem is echter dat, na een tijdje zo vredig te zijn, gebeurtenissen in het gekende je weer lokken om mee te gaan met allerlei vragen die in feite bij Jantje horen, zoals aandacht voor je kinderen, je werk, je relatie en andere veeleisende verplichtingen.

Het desondanks steeds weer teruggaan naar die positie van moeiteloos getuige zijn, en niet ingaan op het gekende, is, als het mag gebeuren, natuurlijk het beste. Word je toch steeds weer verleid, dan is het kijken naar welk jantje je aandacht vraagt een mooie hulp om te doorzien wat jij nog met dat specifieke jantje hebt. Wat voor jantje het ook is; jaloeerse jantje, plichtsgetrouwe jantje, of geile jantje, zie dan dat die jantjes bij het gekende horen en niet het vermogen tot kennen hebben. Hoe hard ze ook beweren dat ze dat wel hebben, het heeft niets met jouw zijn te maken. •

IK ZIE, IK ZIE...

IK VOEL, IK VOEL...

IK HOOR, IK HOOR...

IK RUIK, IK RUIK...

IK PROEF, IK PROEF...

Ja..., maar waar?



De zintuigen

Jij woont in je lichaam en van daaruit richt je je vijf zintuigen op de wereld om je heen. Zo doe je dat, dat ben je nu eenmaal zo gewend. Maar ben je bereid echt te onderzoeken of jij een lichaam hebt? Ben je bereid je af te vragen of dat echt bestaat?

Het niet bestaan van je lichaam ga ik bewijzen door je zintuigen aan een kritisch onderzoek te onderwerpen.

Ik maak bijvoorbeeld met mijn vinger contact met een tafel; die voelt hard en glad aan. Ik kan in mijn vinger wel de hardheid voelen, maar ik kan het object, de tafel, niet echt bereiken. Mijn voelzintuig houdt bij mijn vinger op.

Met mijn ogen zie ik de tafel, maar het beeld is in mij. Met mijn oren hoor ik het geluid van de vinger op de tafel, maar ik hoor het niet buiten mij, maar binnen in mij. Het wordt gekend in mij.

Volgens jou reiken jouw zintuigen naar buiten. Daar, buiten je, voel, ruik, zie, hoor en proef je. Maar is dat wel zo? Kun jij uit je vinger? Kun je zeggen dat je buiten je vinger geweest bent? Nee! Dus is er alleen maar in jou een idee over een buitenwereld, maar die buitenwereld ben je nog nooit tegengekomen.

Datzelfde geldt voor zien, horen, proeven en ruiken. Om het laatste restje van het idee van dualiteit, materie, echtheid, kwijt te raken moet je dit met je zintuigen oefenen.

Bestaat er dus wel echt een object buiten mij, of is er alleen het *kennen* van een object buiten mij? Elke ervaring speelt zich binnen in jou af, en dus is er geen tweeheid, maar alleen het kennen van een ervaring.

Bijvoorbeeld: met diezelfde vinger kun je ook je eigen been aanraken, maar ook dat speelt zich binnen jou af en dus kan die vinger nooit je been bereiken. Daarmee is het bestaan van je lichaam aan het wankelen gebracht. Ga overdag maar eens je lichaam bestuderen. Voel je altijd je hele lichaam? Welnee. Dan is het een teen, dan weer is het je tong, dan weer niks, en dan is er plotseling kiespijn en vergeet je de rest van je lichaam. Maar je hele lichaam? Totaal?

Ik begrijp best dat dit een lastig punt is. Ten slotte weet je niet beter of je hebt vijf zintuigen die naar de wereld reiken en loop je rond in een lichaam dat overigens wel

HET LEGE BOOTJE

Door Tsjwang Tse, een leerling van Lao Tse.

Een visser zit in een bootje op een rivier als hij plotseling een klap tegen zijn bootje voelt. Hij draait zich om, ziet een ander bootje dat tegen zijn boot is gebotst en begint meteen te vloeken. Totdat hij zich ineens realiseert dat het andere bootje leeg is en kennelijk met de stroom mee is gedreven en tegen zijn eigen bootje is gebotst. Er zit niemand in die boot! Op dat moment wordt hij verlicht.

75

Wat is er gebeurd? Eerst wordt die visser kwaad. He, kijk uit klootzak! Dan krijgt hij door dat er niemand in het bootje zit. Hij stopt met schelden.

Dat kun je ook toepassen als je ruzie met iemand dreigt te krijgen die letterlijk of figuurlijk tegen je aanloopt. Als je weet dat er eigenlijk niemand is, omdat alles in wezen bewustzijn is, dan heeft het geen zin om kwaad te worden. Je kunt kwaad worden op iemand. Maar als je ziet dat er niemand aanwezig is, word je steeds minder geraakt in een confrontatie. Dan weet je dat alles uit essentie bestaat. •



voortdurend verandert. Toch is het het waard om dit onderzoek serieus aan te pakken. Het kan een deur zijn naar de achterste stoel.

Als je geen lichaam hebt en er ook geen wereld met objecten is, dan kan het gekende dus niet bestaan en – ik herhaal het nog maar weer een keer – is er alleen maar het kennen.

Toch is het bewijs nog niet helemaal rond. Hier heb je het gekende en daar het kennen ervan. Er is nog steeds sprake van dualiteit.

Maar, zoals we helemaal aan het begin van ons onderzoek hebben vastgesteld, staat de essentie of eerste oorzaak geen dualiteit toe. Hoe zit dat dan? Ik heb weliswaar de onverplaatsbare kennende kant in mezelf gevonden, maar er zit nog steeds een heel publiek, inclusief mijn jantjes en al het gekende.

Als ik zie dat het van mij uit onmogelijk is om in het gekende te komen, komt er misschien een moment dat je je realiseert dat er wel een kennen van jou en het kennen van wat dan ook is, maar dat er niets in het kennen zit. Dat er geen object in zit!

Het kennen van Jantje of het kennen van goed en slecht is wel aanwezig, maar de objecten daarin bestaan niet. Er is dus geen sprake van materie, want ik kan er niet komen. Als ik dat doorzie, dan kan ik een stuk dichterbij deze achterste stoel komen. De achterste stoel die allesomvattend is en geen begin of eind kan hebben.

Als er alleen maar een kennen is van een wereld, het kennen van het leven van Jantje, het kennen van mensen en de hele mikmak, is het kennen dus de basis, het fundament. Dan blijft uiteindelijk alleen het kennen zelf over.

Ieder van ons heeft alleen het kennen als geboorterecht bij zich. Als je zou inzien dat je altijd binnen dat kennen bent, dat het kennen vanzelfsprekend de basis is van al je handelingen, ga je alles herwaarderden. Want als er alleen maar kennen is, woont daar niemand. Er is geen ander. Er is alleen het kennen van de ander. Maar als jij die ander niet kunt bereiken, is er niemand. Als het kennen de essentie is, ontdek je dat je altijd bij jezelf zit. Als je in het kennen zit, heb je die ander van zijn stoel gehaald en zie je daar alleen nog het kennen zelf. Je de-materialiseert als het ware alle mensen, en je brengt ze terug tot wat ze zijn en waar ze op zitten, namelijk op jouw achterste stoel.

Alles mag. Doe alle dingen die je leuk vindt: op vakantie gaan, stappen, maakt niet uit wat.

Niets is verboden, alles mag, maar let wel: inclusief de gevolgen die het voor je jantjes heeft! Het is alleen verboden om te geloven dat je gedachten en gevoelens van jou zijn.



Met jouw stoel bedoel ik niet Jantjes stoel, maar de achterste stoel van de eerste oorzaak. Die stoel is van iedereen en van niemand.

Als ik die toestand mag blijven zien, dan verdwijnt heel langzaam de dualiteit. Natuurlijk gaan we gewoon door met het leven van alledag. Je blijft je kinderen opvoeden, gaat naar je werk en naar het voetballen, maar nu is er wel iets totaal veranderd. Je leeft nu niet alleen vanuit Jantje, maar Jantje en zijn wereld leven in jou. Vanuit diezelfde achterste stoel komt nu ook het besef dat niet alleen Jantje en zijn wereld niet bestaan, maar dat ook de drie toestanden waaktoestand, droomtoestand en droomloze slaap onwaarachtig zijn.

Het kennen is moeiteloos ieders eigendom. Elke dag.

Alle oorlogjes die ik in de wereld ooit gehad heb, houden dan op. Zij houden er niet mee op om tegen mij te schoppen, bij wijze van spreken, maar ik kan ophouden er op in te gaan. Nu zijn jullie voor mij geen mensen meer, maar simpelweg mezelf. Als er nog plekken zijn die dat niet door hebben en nog tegen Jantje willen schoppen, hoef ik daar geen ruzie meer mee te hebben. Ik voel me ook niet meer aangesproken, en ik ben niet de doener van wat de jantjes doen of laten. Want ik zit daar in de achterste stoel en niet hier in de waaktoestand.

Ik zie dat dit allemaal in mij verschijnt. Jan is hier gewoon, hij staat hier wat te praten, maar hoe hij dat doet, dat weet ik niet. Het gebeurt gewoon. Er is geen doener. Als hier op deze plek geen doener zit, zit daar waar jullie zitten ook geen doener. Nergens. Natuurlijk doen we de hele dag van alles en we denken het nog steeds te doen, maar als we heel goed kijken, zien we dat het niet echt zo gebeurt. Het verschijnt in ons. Net zoals elke gedachte of gevoel zomaar in ons verschijnt.

Dit is de allermoeilijkste fase. Jantje denkt echt dat hij zijn leven leeft. In het begin is het moeilijk om dat te doorkruisen, maar aan het einde concludeer je dat het nooit zo is geweest. Uiteindelijk zie je in dat jij nooit een zoektocht of een reis hebt gemaakt. Als je die achterste stoel, die ondefinieerbare plek in jezelf- echt gaat bewonen, zie je in dat Jan en alle verschijningen daarin, komen en gaan, en dat zij niets anders zijn dan zelfverbeelding.

De grote Stilte

Nu komt het moment dat je vanuit de kleine stilte, waarin nog wat te verhapstukken bleek, op weg gaat naar de grote stilte. Daar pak ik maar weer het beeld van de golf en het water voor.

Eerst is er de kleine stilte, dat is het water kennen in je eigen golf en dan ga je onder water en merk je dat daar helemaal geen golven zijn. Als je van daaruit naar boven kijkt zie je alleen aan de oppervlakte de rimpelingen van wat je 'bewegend water' kunt noemen, maar onder water is het stil en bewegingloos. Alle golven, en jij dus ook, zijn allemaal water. Nu moet je, als je weer naar boven gaat en weer deel gaat uitmaken van de golvenwereld, niet vergeten dat er maar één water is en dus ben niet alleen jij – als golf – water, maar zijn alle andere golven dat ook! Dan houdt elk geloof op in welke 'oorlog' tussen golven dan ook.

Zo zie je steeds meer het water in de dingen. De dingen zijn er nog, maar de echtheid ervan is verdampt. Al het gekende komt en gaat.

En bij dat gekende waarmee je je zo vertrouwd voelt, horen ook woorden en begrippen als: gisteren en morgen, leven en dood. Het onveranderlijke en altijd aanwezige 'Nu-zijn' dringt zich meer en meer naar voren. Ook al houd je de schijn van 'Jan en een wereld' op door gewoon mee te spelen met: *Ik zie je morgen!* en *Vorige week was ik jarig!*

Maar nu weet je, vanuit de achterste stoel, dat er geen morgen meer bestaat en dat ook de dood alleen voor Jantje bestaat. Met hem moet je daarover niet in discussie gaan, want hij ziet alleen dat hij eerst een baby was, opgroeide tot een flinke vent en dat er nu een kalend mannetje rondloopt te hijgen met een buikje.

Vanavond ga ik slapen en dan denk ik morgen weer wakker te worden, maar dat is niet waar. Als ik ga slapen verdwijnt Jan met de hele wereld uit de waaktoestand en komt hij in de droomwereld, of de droomloze slaap. Let op: jouw Jantje wacht nog steeds keurig tot het licht op groen gaat en je over kunt steken, want fysiek gesproken kan Jantje nog steeds onder een auto komen. Maar voor jou, in de achterste stoel, is dat gewoon een film die zich afspeelt. De angst voor de dood ebt dan ook langzaam weg.



Alles is eerste oorzaak

Vraag: Waar was je één uur voordat je geboren werd?

Ik zal het antwoord op deze vraag trachten te verbeelden door mijn levenspad te schetsen. Het verhaal vertelt: in de waaktoestand wordt Jan volgens zijn ouders geboren. Voor Jan zelf is er geen geboorte geweest en is en was er alleen de ‘smaak’ van die eerste oorzaak.

Jan maakt nog geen onderscheid; er is nog geen kennen en gekende van de dualiteit met een wereld vol ‘verhalen.’ Ook zijn er in zijn beleving nog geen pappa en mamma. De aandacht is nog niet door een ik-persoonlijkheid gevangen en ik, als baby, zit nog in de achterste stoel die nog niet uiteengevallen is in vier stoelen.

Er bestaat voor mij geen herinnering en geen geheugen. Het verhaal van de dag loopt niet naar morgen door. Er wordt niets vastgehouden.

Rond mijn derde jaar is er dan de geboorte van: ‘ik ben Jan’ en valt mijn ondefinieerbare aandacht, mijn ‘paradijs’ uiteen. Er ontstaat een wereld met objecten en ‘ik ben Jan verhalen’.

Ik ben Jan groeit op, wordt ouder en leert in ‘zijn lichaam’ te wonen. Hij leert onderscheid te maken, vormen te herkennen en wordt zich ook bewust van tijd en ruimte.

Zijn kennen is daardoor naar het gekende gaan kijken, alsof dat buiten hem is. Het ondefinieerbare is verloren en heeft – op de voorgrond – plaats gemaakt voor de dualiteit. Onze onpersoonlijke aandacht lijkt opgegaan, opgelost, in het gekende.

Het plaatjesalbum van het leven van Jan lijkt echt, want de bewijzen zijn vastgelegd binnen zijn ervaringen. Mijn familie, mijn eerste meisje, drank, seks en rock and roll, alles is ‘echt gebeurd’!

En toch laten die plaatjes ook het verlangen zien om dát terug te vinden waarvan ik in mijn eerste levensjaren onbewust doordrenkt was. Dat blijvende geluk zocht ik vruchteloos in de ‘wereld van de objecten.’ Ik ging er bijna aan kapot. Toen – door genade – mocht ik Wolter ontmoeten, die mij de nooduitgang wees naar het ervaren, waaruit al die ervaringsplaatjes uit mijn levensalbum voortkomen.

Het plaatjesalbum laat ook zien dat ‘Ik ben Jan’ de weg van de yoga, de meditatie en het onthechten opging, om zo weer los te kunnen komen van zijn ik-persoonlijkheid. Het inzicht dat ik mocht ontvangen leek het resultaat van ‘het pad’ dat ik had afgelegd.

DE SCHEPPING VAN ADAM

Daarop reikten de vingers van God en Adam naar elkaar, maar ze raakten elkaar niet.

Voor mij een bijzonder detail omdat het laat zien dat zelfs de vinger van God niet bij die van Adam kan komen. Simpel en alleen om het feit dat er geen 'buiten' bestaat! •



Nu was ik bevrijd van mijn ik-persoonlijkheid! Maar mijn jantjes bleven doorschreeuwen. Ik leerde ze langzaam en stuk voor stuk te 'doden' door ze als onecht te doorzien en ze daarmee te kunnen passeren.

Na mijn zelfrealisatie en het 'doden' van al mijn jantjes was de cirkel weer rond. Jan van Delden als hoofdpersoon gaat gewoon door met al zijn jantjes in zijn rugzak, maar heeft nu het gehele gekende mogen doorzien als een mythe, een droom en een schimmenspel.

De aandacht heb ik weer als mijzelf herkend. Bewustzijn wordt niet meer als activiteit ervaren en mijn eigen centrum is weer het kennen.

Het kennen en de aandacht blijken net als stilte en het nu, een en dezelfde te zijn. Als ook jij dat inzicht mag ontvangen ga je uiteindelijk, als het zo mag lopen, ook jouw 'verhaal' dat je geboren bent en dood zult gaan, als een leugen zien, want je weet nu dat je nooit geboren bent en dus ook niet dood kunt gaan.

Dan lost spontaan – elke seconde weer – het geloof in het hele verhaal op. Van jouw eerste drie levensjaren, jouw reis naar huis tot wat voor verhaal dan ook, lost op in de achterste stoel van de eerste oorzaak.

84

Blijft er dan niet bij het oplossen van het geloof in elk verhaal een bewust-aandacht-zijn over?

Nee! Wanneer in jouw ervaren de hoofdpersoon doodgaat in de droom of in de waaktoestand terecht komt, of hij bevindt zich in de 'ruimte' tussen twee gedachten, dan lost de aandacht van het kennen van een dualistisch verhaal weer op in zijn eigen 'heel' zijn. Er verschijnt dan niets, en zo is het ook in je eerste drie levensjaren. Het zelf is al het bewustzijn en hoeft zich dus niet bewust te zijn om bewustzijn te zijn.

Er is alleen maar ervaren-zijn. Zonder meer of minder.

Wanneer ben je er nu?

Iemand vroeg mij eens: 'Wanneer ben je nou verlicht?' Moet een ander je dat vertellen? Ja, als je bedoelt dat een ander – die thuis is gekomen – tegen je zegt: 'Oké, blijf daar maar zitten' dat kan. Je kunt ook zelf tot de conclusie komen dat er helemaal niet zoiets als zelfrealisatie bestaat. Dat het de grootste bullshit is die er bestaat.

DONKER LICHT

Na mijn inzicht heeft het nog zo'n vijftien jaar geduurd voor ik al m'n jantjes had herkend en gepasseerd. Ze waren zeer hardnekkig. Neigingen blijven lang de kop opsteken. Aan de overkant van mijn huis in Frankrijk loopt een kronkelweg met een gevaarlijke scherpe bocht. Jarenlang heb ik precies op dat punt talloze auto's op elkaar zien botsen. Jarenlang speelde dus het bewustzijn dat spelletje met me. En ik maar roepen: *Waarom kijken ze gvd niet uit?* Tot ik op een gegeven moment inzag: *Je bent nog steeds oorlog aan het voeren, Jan!*

Je brengt dus alles terug naar de achterste stoel. Alle facetten van alle mensen om je heen worden als het ware gedematerialiseerd. Je brengt het allemaal terug tot de eerste oorzaak, en daar kun je geen ruzie mee

maken. De moeilijkheid is dus om te zien dat bewustzijn die auto's op elkaar laat vliegen.

Een van mijn hardnekkigste jantjes was de 'doener.' In het begin van de jaren negentig dacht ik hier in Frankrijk met een paar goede vrienden een kleine gemeenschap te kunnen opbouwen. Ik wilde mini-goeroe spelen. Maar op een gegeven moment liep het allemaal in het honderd. Iedereen ging weg, zelfs mijn beste vrienden. Toen stond ik er alleen voor.

Dat was niet gemakkelijk. Ik was er kennelijk niet van doordrongen dat er met verlichting niets te 'doen' valt. Dat mogen veel zoekers ook wel eens beseffen: verlichting is nergens voor te gebruiken. Kijken of ze dan nog zo happig zijn. Het zou erop neerkomen dat de persoonlijkheid verlicht zou kunnen worden, en dat is zoiets als 'donker licht.' •

Zelfrealisatie is niets meer dan dat je je spontaan mag realiseren dat je altijd al water was.

‘Is dat alles?’ vroeg de ander verbaasd.

‘Ja,’ zei ik. ‘Meer is het niet. Verlichting houdt niks in.’ Het houdt volstrekt niks in. Trouwens waartoe zou het moeten leiden? Als een golf er achter komt dat hij water is, dan wordt het water daar toch niet meer of minder van? Of wel soms?

Nee, was het antwoord.

Ik vervolgde: ‘In dat éne water komt toch geen feest, zo van ‘hoi hoi, kijk nou eens! Golf Jantje is tot het water gekomen!’ Dat is wel leuk als ‘golfervaring’ voor de jantjes die alleen maar naar *samadhi* lopen te verlangen, maar als je het water niet meer uit het oog kunt verliezen, slaat het nergens op. Dat is gewoon het prachtige van het spel, dat het éne zichzelf uitbeeldt alsof het weg was geweest.

Het water beeldt zichzelf uit alsof er een Jan is geweest die na lang zoeken eindelijk thuisgekomen is. Maar dat is helemaal niet waar. Dat is belachelijk. Maar dat zeg ik pas op het eind van mijn verhaal tegen je. Vroeger durfde ik dat helemaal niet te zeggen want ik dacht: dan lopen jullie gillend weg.

Als je in het verhaal van Jantje heel lang hebt gezocht en heel serieus bezig bent geweest, en je krijgt dan te horen dat er helemaal geen verlichting bestaat, tja, dat moet je wel kunnen behappen.

Ook dit boek bestaat uit water dat met zichzelf speelt. En aan het einde van het verhaal is, was en zal er alleen stilte zijn. Allesomvattende stilte waaruit alles komt en gaat.

Zelfrealisatie? Wat levert het nu op?

Heel kort door de bocht noem ik dat: De lol van Zeus! Dat je eindelijk – na lang of kort zoeken wat voor iedereen verschillend is – er weer achter mag komen dat al dat zoeken nooit heeft plaatsgevonden! Dat je er achter mag komen dat jij, als ik-persoonlijkheid, letterlijk een ‘storm in een glas water’ blijkt te zijn. Dat je mag zien dat je stikt van de jantjes waaraan sleutelen (wat je eindeloos hebt geprobeerd!) niet helpt. Dat je mag zien dat je uiteindelijk best kunt leven met die meute als je ze gewoon hun gang laat gaan en ze zonodig over de bol aait. Dat je mag zien dat je vrij bent in die stille en vormloze ruimte, waarin alleen die onbenoembare aandacht huist. Dat je mag zien dat dat

WACHT U VOOR DE HOND!

Waakhond? Er bestaat helemaal geen waakhond!

Als het richten van de aandacht op het ondefinieerbare aandacht zijn zich nog niet helemaal in je heeft verankerd, kunnen zich situaties voordoen die jouw pas verworven inzicht behoorlijk op de proef stellen. Je bent nog aan het 'shuttlen' tussen de zon en de maan.

Op de maankant voelen je jantjes zich vertrouwd en heeft het denken de touwtjes in handen. Vreugde en verdriet, problemen en oplossingen. Het is je allemaal bekend en het is gekend.

De wereld van de objecten ken je inmiddels door en door. En – zo vertelt het verhaal – is het meestal uit onmacht dat je daarin geen blijvend geluk kon vinden, wat je deed verlangen naar het werkelijke licht. De zon.

Na lang of kort ploeteren – alweer gezien vanuit de maankant met tijd en ruimte – mocht je tot het inzicht komen dat er geen wereld van objecten is. Sterker nog, die ik-persoonlijkheid waarin je zoveel hebt geïnvesteerd en waaraan je je hele ziel en zaligheid hebt gegeven, blijkt in rook opgegaan. Er blijkt geen 'ik in een wereld', maar er is alleen het licht van de zon waarin
de maan

met alle verschijningen en waarnemingen, danst en komt en gaat. Die hele mikmak verschijnt in jouw er zijn!

Door het richten van de aandacht op die stille,

onveranderlijke, vormloze en onbenoembare aanwezigheid, verdiept je inzicht zich en ga je het spel op de maankant meer en meer zien als een droom, een schimmenspel.

Tot zover is er niets aan de hand, maar als dat ervaren zich weer projecteert en als het ware interpreteert en integreert in de ervaringen die alleen op de maankant gekend worden, kun je voor rare situaties komen te staan!

Je denken neemt dan alsnog de rol van jou als er-zijn over en laat je – nu als verlichte – weer verder dromen. Zo kun je zeggen: *Ik betaal die bon niet, want er bestaat geen politie!*

Vergis je niet! De regels, wetten en afspraken die je jantjes op de maankant onderling maken, zijn deel van de droom en het schimmenspel. Als je als een 'verlicht Jantje' tegen een jantje zegt: jullie bestaan niet eens! Dan heb je stront aan de knikker.

Leest dat 'verlichte Jantje' op een hek: 'Wacht u voor de hond!' Geloof het dan niet als je denken zegt: *Er bestaat geen waakhond en ik ga gewoon naar binnen.*

Dat bedoel ik nu met die twee niveaus door elkaar halen. Van mij mag jantje, gezien vanuit de zonkant,

gewoon blijven doen en laten wat hij denkt te doen en laten, maar hou er mee op om ze te geloven of te overtuigen, maar houd gewoon de aandacht op de aandacht. •

schimmenspel met het scheppen en vernietigen van een strijd op leven en dood alleen voor je jantjes geldt...

Ja, dan komt er op een gegeven moment vanzelf een glimlach naar boven en ervaar je alle jantjesverhalen nu als aandoenlijk en kleingeestig, in plaats van plagen die constant je aandacht opeisen. Dan ken je de spelregels van Zeus. Dan herken je ook zijn lol om alles op z'n kop te zetten door zichzelf voortdurend te vermommen, te verdromen en weer te doen ontwaken.

Maar het belangrijkste is dat jij als *zijn* er *nu* niets meer mee te maken hebt en dat heel zeker weet, zonder daar iets voor te hebben gedaan of gelaten. Dat lijkt me voldoende om die zogenaamde zoektocht tot het bittere – en uiteindelijk zoete – einde vol te houden. Aan het einde van je zoektocht is er dankbaarheid en wacht de liefde – die draagmoeder van elke ervaringsshow – op je, de liefde die je zocht en die je uiteindelijk gewoon zelf bleek te zijn.

*Je jantjes hoeven er niet de hele dag mee
geconfronteerd te worden dat ze niet bestaan.
Kinderen moeten ook gewoon kunnen spelen,
maar ze moeten wel weten dat jij de baas bent.*

EEN OEFENING IN SUIZOLOGIE: HET GELUID VAN DE STILTE

Een oefening om in contact te komen met de 'smaak' van de stilte.

We zijn gewend onze aandacht geheel en al binnen, en óp de 'gekende wereld' te richten. We ervaren dan dat kennen als onderdeel van onze persoonlijkheid. Nu komt het erop aan die persoonlijke aandacht op de ondefinieerbare aandacht zelf te richten.

Om het jezelf wat gemakkelijker te maken ga je in het begin ergens zitten of liggen waar je je lekker voelt en niet gestoord kunt worden. Vervolgens laat je tot je doordringen dat je niets hoeft te doen of te laten om te zijn wat je al bent: 'zijn.' Zijn gaat vergezeld van een vanzelfsprekende moeiteloosheid. Je hoeft dus niet iets doelgerichts te gaan doen. Neem waar wat bij het 'gekende' deel van jezelf hoort, en zie dan dat jij het kennen bent van dat wat je waarneemt.

Zie je nu dat je hele intellect en je denken, voelen en je ik-gevoel bij het 'gekende' hoort. Ga nu met je aandacht naar het kennen van het gekende en wacht... Er valt namelijk niets meer te doen. De stilte treedt in. Dat is dezelfde stilte die als antwoord verschijnt als je bijvoorbeeld de vraag: *Wat ben ik?* consequent stelt.

Op een gegeven moment komt er – door genade – een gevoel van ruimtelijkheid over je heen en hoor je bijvoorbeeld ineens het zingen van de vogels of andere omgevingsgeluiden, die daarvoor niet in je aandacht lagen. Laat dat alles zo zijn en vestig je aandacht niet op

al die waarnemingen, maar op de stilte waarin ze plaatsvinden. Je aandacht bij de aanwezigheid van de stilte houden is je beste 'hulplijn' met je wezenlijke zijn. Al het andere hoort bij de gekende wereld.

Om de aandacht gemakkelijker op de stilte te houden, gebruik ik het geluid van die stilte zelf, die stilte is namelijk niet echt stil. Er is altijd een soort 'ruis' of 'suis' aanwezig, en die kun je volgen. Richt je aandacht dus op dat suizen. Dat heeft tot gevolg dat die aandacht niet meer als een soort verkrampde activiteit aanvoelt. Ontdek dat die stilte er altijd is. Dat 'aanstaan' van de stilte is de eenvoudigste ingang naar de 'smaak' van de achterste stoel. Door je aandacht steeds vaker op dat stille suizen te richten, groeit je aandacht geleidelijk naar die stilte toe. Dat zal op den duur moeiteloos gaan. Als je dat stille suizen moeiteloos kunt vasthouden, kun je dat voortaan als een soort 'achtergrond decor' meenemen, terwijl je het gekende gewoon laat gebeuren. Je neemt het slechts waar, je volgt het. Probeer deze oefening deel te laten uitmaken van je dagelijkse leven. Je 'lijft' het suizen als het ware in.

Kijk of het suizen van de stilte er is als je je tanden poetst, de afwas doet of welke andere handeling je ook verricht. Langzaam maar zeker daagt het besef dat je zo de gekende wereld op afstand houdt.

Net zoals de achtergrond wazig wordt als je naar een druppel op een ruit kijkt, hou je de gekende wereld op

afstand door dat stille suizen aandacht te geven. Als je blijft oefenen – ook als je denken beweert er geen zin in te hebben – zie je langzaam maar zeker dat al jouw denken en voelen iets is dat los staat van jou. Je kunt het waarnemen, dus hoort het bij het gekende. Dit betekent dat het denken niks, en ik bedoel echt helemaal niks, te maken heeft met de stilte in de achterste stoel van de eerste oorzaak. Alleen in de gekende wereld kan je denken functioneren. Zo ga je steeds meer zien dat – ondanks het gekakel van het denken – alles gebeurt zoals het gebeurt. De denker verkeert in de waan dat hij gedachten denkt en aldus verantwoordelijk is voor wat er gebeurt. Door het inzicht dat het denken iets is wat in de stilte verschijnt en verdwijnt, zal dat gewoon ‘er zijn’ je nu niet meer ontglippen. Je blijft je daar als het ware steeds meer in vast. Vervolgens daagt het inzicht dat de stilte en aandacht in het nu, één zijn. Dan wordt dat moeiteloze onveranderlijke ‘er-zijn gevoel’ je levensbasis en komt het geluk waarnaar je op zoek was en alles voor hebt gedaan, vanzelf omhoog. Het eeuwigdurende, onveranderlijke er-zijn is dan een feit.

Tot slot is het nog zaak af te rekenen met de waan dat al het gekende een eigen leven leidt, onafhankelijk van dat kennen wat je hebt gevonden. Alles wat er gebeurt en verschijnt, valt altijd terug in de stilte. Als er geluid is, valt het uiteindelijk altijd terug in stilte. De stilte blijkt daarvan altijd de basis te zijn.

Stilte heeft niets te zeggen. De eerste oorzaak heeft volstrekt niets te melden en heeft geen enkel intellectueel verhaal nodig om te zijn. Als het gaat om het onper-

soonlijke, vormloze kennen is ook advaita, de leer van het non-dualisme, uiteindelijk flauwekul en *fake*.

Die stilte in de stoel van de eerste oorzaak is zo simpel dat het denken dit niet kan bevatten. Daarom maken we er maar een verhaaltje van om te kunnen wennen aan het feit dat de stilte het enige antwoord is. Als ik dat geluid van de stilte kan vasthouden terwijl Jan werkt, liefheeft of wat dan ook uitspookt, dan kan ik de ‘smaak van de stilte’ ook als ‘stilte zijn’ proeven.

Als je je aandacht moeiteloos kunt richten op dat wat er werkelijk is: het simpele, stille er-nu-zijn, dan ben je het onverstoorbare, onveranderlijke geluk zelf. •

Samadhi

Een samadhi kun je zien als het ‘omhoog’ komen van een van de drie poten van de achterste stoel. In feite is je aandacht nog niet geheel vrijgemaakt en zit je nog ‘vast’ aan je geloof in de verhalen en ervaringen van je jantjes. De ‘natuurlijke toestand’ waar ik over spreek, treedt pas in als je daar geheel vrij van bent. Dan komt het ware ervaren zijn omhoog.

***Omdat je geleidelijk aan afkickt van
het idee dat je iemand bent, storten
steeds meer ‘menselijke dingen’ in
elkaar. Dat kan heel eng zijn, want
daarmee storten alle ervaringen die
je hebt gehad met je vrienden,
je kennissen, één voor één in elkaar.
En dat kan heel erg pijnlijk zijn voor je.
Dit is geen leuke speurtocht!***

In dialoog met jezelf

Ik zei het al eerder: het boven tafel krijgen van je jantjes is geen lolletje. Je kunt je voorstellen dat ze er alles aan zullen doen om je af te leiden van al je ‘inspanningen’ om je persoonlijke aandacht, waarvan zij bestaan, te verleggen naar de onpersoonlijke en brede aandacht waarvan ze geen kaas hebben gegeten. Ook het hebben van een ‘probleem’ in het leven van je jantjes is terug te voeren tot een geloven in wat je denken je voorschotelt. Lijden is daar een goed voorbeeld van.

Pijn en lijden



Jan: Als er fysieke pijn is, kun je die kwijtraken door het te accepteren.

Vraag: Hoe bedoel je dat?

Als ik plotseling iets naar je toegooi, een appel bijvoorbeeld, dan richt je aandacht zich totaal op het reageren en opvangen van die appel. Op zo'n moment ben je die pijn even kwijt. Als het één tel kan, moet het ook twee tellen kunnen.

Het is echter moeilijk te zien dat ook pijn bij het denken hoort. Dus je hebt niet alleen een waak- en droomtoestand, maar je hebt ook een gedachte A en een gedachte B. Gedachte A zegt: *Ik heb pijn. Die had ik gisteren, die heb ik nu nog steeds. Ik heb het de hele dag al.*

Gedachte B zegt: *Ik heb het nog steeds. Ik had het net, ik heb het nu nog steeds.' En zo komen er meer gedachten: 'Ik heb nog steeds pijn. Ik had daar pijn, ik had hier pijn, ik heb nu nog pijn en ik ga de hele dag pijn krijgen. En ik kan er ook niet van slapen.*

Natuurlijk, ik kan me dat indenken. Maar je kunt ook 's nachts wakker worden van de pijn.

Voor die plotseling opkomende pijn heb ik op dat moment geen oplossing. Ik en m'n appel zijn er niet. Voor het lijden dat aan pijn lijkt vast te zitten, heb ik echter wel een oplossing.

Het lijden is geloven dat je hier, hier en daar, pijn hebt en dat je hier nog pijn zal krijgen en misschien daar ook wel en dat het vast erger wordt. Terwijl als ik strikt genomen van mijn ervaren uitga, ik hier – in de achterste stoel – geen pijn heb, maar mijn Jantje in zijn ervaringswereld wel.

Wordt het er daar minder erg van?

Niet direct, maar indirect wel omdat mijn lijden, door dat te zien en door het onder de aandacht te brengen, wel doorbroken wordt. Mijn ondefinieerbare aandacht laat niet toe dat die verhaaltjes op mij geloofwaardig

overkomen. Ik blijf hier zitten. En als ik hier blijf dan los ik op in pijn, dan ben ik pijn. Zonder lijden.

Als je lichamelijk erg veel pijn hebt, dan is het heel moeilijk om in slaap te komen. Dat is dan het probleem. Ik merk dat ik dan eigenlijk nooit zo goed op die achterste stoel kan blijven zitten. Misschien wel even, maar die pijn overheerst en hoe kun je daar doorheen komen?

Probeer daarom te oefenen als je goed in je vel zit en wacht niet tot je in de ellende zit.

Klopt, dan is het geen probleem voor me.

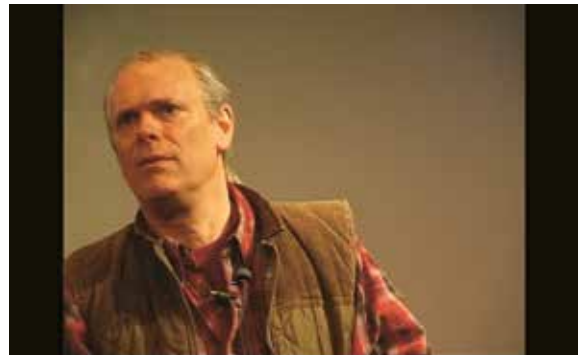
Als ik in die te behappen situaties echt mag oefenen met het leggen van de aandacht op deze kant, als ik elke keer de aandacht daar terug mag leggen en ik krijg daar de smaak van te pakken, dan heb ik op een gegeven moment wel pijn, maar ik kan me geheel aan die ondefinieerbare aandacht vasthouden. Ik zie dat ik hier zit en dat er een e-mail met het onderwerp 'pijn' binnenkomt. Daar is geen twijfel over, maar ik open die e-mail onder geen enkele voorwaarde! Dan is er dus pijn, maar het is geen pijn zoals je die gewoonlijk ervaart, want ik kan die pijn nu daar in de achterste stoel houden. Daar is mijn aandacht niet 'persoonsgebonden' meer en kan geen ik-verhaal zich die pijn toe-eigenen. Vergelijk het maar met een huilende baby. Als die baby keelpijn heeft, dan is er nog geen ik aanwezig die roept: *Ik huil al uren en ik heb pijn in mijn keel*. Er is nog geen ik en ook nog geen keel, want er is geen ruimte – geen dualiteit – tussen die pijn en het ervaren.

Komt dat misschien ook omdat er in pijn heel vaak angst zit?

Aan Nisargadatta werd, vlak voordat hij doodging, gevraagd: *Heb je dan geen pijn?* Toen antwoordde hij: *Als je het aan hem vraagt, schreeuwt hij het uit, maar hier is er geen pijn.*

Dat was met Ramana Maharashi toch ook zo? Die had ook heel veel pijn en toch had hij er geen last van?

Klopt, dat zeg ik. Als je het hier vraagt, schreeuwt



Jantje het uit, maar ik maak de e-mail van Jan niet open. Dat kun jij ook doen. Je kunt er mee beginnen als een spelletje. Bijvoorbeeld als jou iets leuks overkomt. Normaal gesproken vertel je dat meteen aan je partner of je familie en zo. Ga het nu eens een keer niet vertellen. Ga eens proberen om niks te zeggen. Dat is de basis. De basis is om de dingen die gebeuren niet meer meteen naar buiten – in een dialoog – te brengen. Kijk wat er gebeurt. Het is gewoon een simpel opdrachtje.

Er is iets leuks of iets vervelends gebeurd en dat ga je niet onmiddellijk rondbazuinen. Daar begin je mee. En dan steeds meer zien of je de smaak van deze plek (de lege stoel) mag pakken en vasthouden, of dat je hier je

aandacht op de aandacht kunt leggen.

Kijk dan of je in die ‘nulstand’ (zie Nulstand pag. 30), zoals ik het noem, contact kunt houden met iets wat er gewoon is. Zonder dat ik daar iets voor hoeft te doen en toch tegelijkertijd latent aanwezig kan zijn om dat gebeuren hier in me te schouwen. Dan kan de pijn daar gewoon zijn.

Natuurlijk moet je niet die e-mail openen. Als ik dat wel doe, zegt Jantje meteen: *Auw. Die pijn is niet te harden!*

Wat je natuurlijk op het niveau van je Jantje kunt doen, is vragen om een pijnstillertje, of dat de dokter bijvoorbeeld die steenpuist doorpikt. Snap je? Je bent nu veel radicaler en begint niet meteen toe te geven aan de protesterende en aandachtvragende jantjes, die schreeuwen: *Ik gebruik geen chemische middelen!* of *Ik probeer het wel vol te houden, want ik moet niets van die troep in me hebben*, terwijl je misschien wel aan het doodgaan bent.

Elk oordeel en vooroordeel over wat dan ook, heb je dan losgelaten. Elk standpunt dat je ooit als Jantje had, laat je dan op een gegeven moment los. Dat doe je uiteindelijk ’s avonds als je om vijf voor tien naar bed gaat toch ook? Dan doe je het moeiteloos. Eigenlijk sterven je jantjes voortdurend tijdens je leven.

Het is dus niet te voorkomen dat je pijn krijgt, maar het is wel te voorkomen dat je vast gaat zitten aan het lijden en er in meegaat, en je er diep inzakt en je dus die e-mail – met zijn smartlap – helemaal uit moet lezen en leven.

Als je dus niet meer een houding hebt van zus of zo moet het, of zo zou het moeten zijn, dan kun je – soms

spontaan – er steeds achter komen dat alles je wordt aangereikt om die pijn te verzachten. Het maakt dan niet uit uit welke hoek die hulp komt. Dan kan het gebeuren dat een kennis, zonder dat je erom hebt gevraagd, je naar een goede specialist verwijst die je kan helpen.

Als je pijn hebt, heeft dat er dan ook niet mee te maken dat er weerstand tegen het voelen van die pijn is?

Ja, dat ook. Als je dus oplost in de pijn, dan lost de ervaring op in het ervaren en wordt dan ervaren.

Als je die pijn niet wilt, wordt die ook alleen maar erger.

Maar ik moet je wel even bekennen dat ik ook wel eens zó’n pijn heb gehad dat ik van gekkigheid niet meer wist wat ik moest doen. Ja, dan moet je ook die toestand onder ogen komen. Die kom je toch wel onder ogen, want je kunt niet weg.

Om dan in die situatie op die stoel te gaan zitten...

Dat moet je dus van tevoren geoefend hebben. Ik zit op die stoel. Ik kan niet weg. Ik hoef toch niet te steeds aan mijzelf te bewijzen dat ik een man ben. Toch?

Soms.

Oké, maar zelfs als je bezig bent je man-zijn te bewijzen, ben je toch al man of vrouw?

Dus als ik het vrij vertaal, moet ik me daar geen zorgen over maken.

Nee, dat is de uitnodiging. Maar ga eens een kwartiertje heel erg goed kijken naar hoe het is als dit ding en

zijn jantjes dadelijk de pijp uitgaat, of als je geliefde weggaat, of je kinderen tegen je in opstand komen. Je mag op het niveau van Jantje best voorbereid zijn op het feit dat je ouders waarschijnlijk eerder dood gaan dan jij. Dat je niet als ze doodgaan je afvraagt: *Goh, hoe kon dat nou gebeuren?*

Inzien dat alles op het niveau van de golvenwereld betrekkelijk en dus tijdelijk is, is een onderdeel van volwassen worden. Het is het onder ogen zien en verwerken van de feiten. En daar huppelt Jantje best wel eens achteraan met zijn standaard smartlappen.

Je zei net: Voor de pijn is geen oplossing, voor het lijden wel.

Als Jantje probeert het verleden of de toekomst bij zich te houden, dan kan figuurlijk gesproken, de achterste stoel als aandacht zeggen: *Stop!* Als ik in het alles-omvattende *nu* zit en Jantje in dat nu vertelt dat ik gisteren ook pijn had, kan ik zeggen: *Ja hallo, daar heb ik geen bewijs van!* Op dat soort gedachten hoef je dan niet meer in te gaan of er aandacht aan te geven. Dan kan ik niet lijden. Als Jantje beweert dat ik al dagenlang, en ook nog zo-even, pijn had, kan hij dat niet bewijzen. Ik kan

alleen het ervaren zijn dat ik nu ben.

Als je zegt: *Ik heb net een enge droom gehad, maar ik kan dadelijk nog een enge droom krijgen*, dan is het niet zo moeilijk om daar een vraagteken bij te zetten, maar als ik zeg: *Net had ik pijn en ik kan dadelijk weer pijn krijgen*, dan zeg je niet dat het 'verhalen' zijn. Snap je?

Dan geloof je het wel. Van de droom- en de droomloze toestand kan Jantje wel zien dat die niet bestaan, maar als hij erover nadenkt, zegt jouw Jantje wel meteen dat het dus wel zo is. Op een gegeven moment zie je in, dat als Jantje hier en nu beweert pijn te hebben, dat verhaal van: ik heb hier nu pijn, alleen maar een op zichzelf staande gedachte is die niets met die pijn te maken heeft. En vervolgens moet je ook niet ingaan op een nieuwe gedachte die beweert dat er gisteren ook pijn was. Het bewijs daarvoor kan die gedachte toch niet leveren. Mijn aandacht kan niet van het nu naar een gisteren gaan. Aandacht kan onmogelijk het nu uit. Niemand, incusief Jantje, kan het nu uit. Kijk daar maar eens naar. Als je dat onder ogen durft te komen zul je zien dat dat zo is. Je bent nooit uit het nu geweest. Er is nooit één ervaring in je leven geweest waarin je één tel zonder het nu en zijn aandacht was.

Vertel me anders maar eens hoe je bij 'morgen' en 'gisteren' komt. Dat lukt je niet. Dat zijn allemaal spookbeelden die *nu* in die ondefinieerbare aandacht verschijnen om vervolgens weer op te lossen, zonder dat dat aan het nu en die aandacht iets verandert.



Botsende golven



Vraag: Wat is intuïtie?

Jan: Is intuïtie iets wat gekend wordt, of is iets wat blijvend is?

Iets wat steeds terugkomt.

Dan is het dus aan de gekende kant. En als het aan de gekende kant is, is het dan van jou? Als ik vanuit de achterste stoel het leven van Jan volg, deze hele santenkraam, dan volg ik dat altijd, in welke toestand dan ook. In die toestand is de hoofdpersoon af en toe geïnspireerd en is er intuïtie, wat is dat dan? Wie doet dat dan?

Iemand in mij...

Dus is het iets van de persoonlijkheid. Ook intuïtie is dus iets van de persoonlijkheid. Net zo als breien of goed pianospelen van de persoonlijkheid zijn.

Mijn verhaal is eigenlijk een uitnodiging naar een gebied dat voorbij de persoonlijkheid gaat. Jezus zegt bijvoorbeeld: *Mijn koninkrijk is niet van deze wereld.*

Mijn uitnodiging is dus eigenlijk om naar een gebied te gaan dat niets met deze wereld te maken heeft. Maar die wereld is wel helemaal oké. Intuïtie hoort bij die

wereld en niet bij het ervaren, waar het in mijn verhaal over gaat. Ik geef aan de wereld wat van de wereld is, en ik geef aan mij wat van mij is. Ik houd dat gescheiden. En dat kennen zit al hier, dat is van de eerste oorzaak. Alle dingen vallen daaronder. Dus uiteindelijk is jouw intuïtie ook een onderdeel van het kennen zelf. Net zo goed als alle andere dingen die opkomen om hun verhaal te vertellen, en dan weer weggaan.

Tussen de persoonlijkheid – tussen ‘ik ben’ en ‘ik ben ik’ – zit een duidelijk verschil.

Je bedoelt dat er tussen ‘ik ben Jan van Delden’ en wat ik hier in de achterste stoel ben, een heel verschil zit?

Ja.

Klopt, een enorm verschil en dat verschil tussen die twee is nooit te overbruggen, want die twee hebben nooit contact. Let op: als een golf praat tegen een andere golf kan hij zeggen: *Ik heb contact met een andere golf.* Strikt genomen klopt dat: twee golven praten met elkaar en hebben contact, twee mensen praten met elkaar en hebben contact, maar vanuit het ervaren gezien is er geen contact.

Is de ‘ik ben’ dan geen brug naar de ‘ik ben ik’?

Nee. Er is geen brug. Wat je alleen kunt zien, is dat er tussen twee golven contact is. Golf A praat met golf B en zegt: *Waar was je gisteren?* en *Waar ga je morgen heen?* of *Ik ben het niet met je eens.* Maar vanuit het water gezien zijn wij niet twee golven. Er is geen contact tussen twee golven, want de twee golven bestaan uit water en het water is al één. Dus dat is de moeilijkheid.

DE AFWAS EN DE GETUIGE

97

Er is een berg afwas en je moet eraan geloven!
Je probeert er misschien onderuit te komen, maar er is even niemand die het van je over wil nemen.

Tijdens het afwassen sta je te mopperen:

Waarom ben ik altijd de klos? Kunnen we eigenlijk niet allemaal van hetzelfde bord eten? Dat scheelt een hoop!

Je kijkt op je horloge.

Is het al zo laat? Ik moet echt weg, anders kom ik te laat! Shit. Nog afdrogen ook... en opruimen.

Als je daar zo staat te mopperen ben je intussen toch bezig met de afwas. Tussen al die gedachten door die je hebt, zitten toch lange en korte tijdhiaten waarin je er kennelijk niet bent. De tijd lijkt ook te 'vliegen' want je realiseert je plotseling dat het al heel laat is en je moet nog weg. Soms merk je dat Jantje toch nog om de hoek komt kijken als je bijna klaar bent!

Vraagje: Waar was je toen dat mopperende Jantje er

even niet was en de afwas gewoon doorging?

Je kunt toch moeilijk beweren dat je niet stond af te wassen. Wat je wel kunt concluderen is dat jij, als Jantje, er misschien niet was, maar jij – als de getuige – was er wel!

Jij bent getuige van zowel de aanwezige, als van de afwezige Jantje. Als je steeds meer je aandacht op de aandacht mag leggen dan word je je daarvan ook steeds bewuster. Ook als Jantje er niet is. Dan vallen tijd en die 'gaten' in het bewustzijn weg en is er 'zijn' met bewegen zonder beweging. •

Laat je hierdoor niet gek maken, want het kan zijn dat velen van jullie dit misschien voor het eerst horen. In grote lijnen komt het er op neer dat de essentie van je water-zijn het golf-zijn overstijgt. En dat water-zijn heeft een heel andere dimensie dan het golf-zijn en heeft er ook niks mee te maken. Je hoeft er ook geen oorlog mee te voeren. Je hoeft niet de golvenwereld te veranderen om je essentie te vinden.

Maar hoe ga je dan om met onrecht? Als je bijvoorbeeld bepaalde dingen onrechtvaardig vindt?

Dat is dus erg moeilijk. Die rechtvaardigheid is een moeilijk stukje. Maar daar heb je alleen als hoofdpersoon last van in de droom- of in de waaktoestand. Verder heb je daar geen last van. In de droomloze slaap heb je geen last van rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid.

Er gebeuren heel onrechtvaardige dingen in de wereld. Als je je inzet voor de zwakken in de samenleving...

Dat kan, maar je wordt er niet méér water van. En water wordt ook niet natter. Snap je de abstractie? Dus in de wereld moet je gewoon doorgaan met alles wat je doet. Dit is alleen maar een uitnodiging om de 'oorlog' eruit te halen.

Met drie maagzweren en drie burn-outs was ik een gesjeesde welzijnswerker. Dus ik ken het verhaal. Ook toen ik het helemaal gezien had waren er nog steeds vreemde vogels in mijn huis die ik allemaal verzorgde. Tot ik het niet meer kon volhouden, omdat ik zag dat het zo niet werkte, in mijn geval tenminste. Iedereen moet dat voor zichzelf uitmaken.

Wat werkt dan wel?

Wat wel werkt? Dat klinkt misschien cru, maar wat werkt er door jouw handelen? Wie draait deze tent? Waar draait het hier om? Om de koffie? Om het water? Wie is er verantwoordelijk? In het christendom zeggen ze: *Gods wil geschiedde*.

Is God er dan verantwoordelijk voor? Jij bent toch verantwoordelijk?

De moeilijkheid in dit soort discussies is dat er gestreden wordt. Ik probeer alle discussie over te slaan. Hoe kunnen twee golven praten over water? Nu praat de ene golf met een andere. Jij zegt: *Ik ben als golf verantwoordelijk*. En dan zeg ik: *Ja hoor, gewoon doorgaan. Rechts voorrang geven, je kinderen naar school brengen en liefdevol zijn*. Maar dat heeft allemaal niets te maken met wat dat allemaal draaiende houdt. Het water houdt alles draaiende. Want er is niks anders.

Alle dingen gebeuren omdat het water het zo wil. Nu komt de moeilijkheid. Pas wanneer jouw golf helemaal ziet dat hij bestaat uit water en niet uit golf, ga je pas echt zien dat jouw golf weer één wordt met het water. Een golf is een spelletje van het water. Als golf voer je oorlog. De jantjes blijven nog steeds in de begrippen van goed en slecht hangen, in rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid. In een Ajax - Feyenoord wedstrijd. Twee partijen die elkaar eeuwig blijven bestrijden. Goed weet niet wat slecht is, slecht weet niet wat goed is. Dat blijft eeuwig doorgaan. Daar kun je niets aan doen. Dat is natuurlijk.

Een 'collega' van me uit India, die wat radicaler is, heeft gezegd: '2,78% van de vrouwen in de wereld wordt

verkracht. Hoe weet de verkrachter nou wanneer hij moet ophouden?’

Hiermee wil ik je laten zien dat er mogelijk iets anders aan de hand is dan wij denken. Wij denken dat we alles in de hand hebben en zodoende iets kunnen bewerkstelligen. Dat is niet waar.

Als iemand zegt: *Ik ben verantwoordelijk*, dan zeg ik: *Ik long, ik groei haar, ik slokdarm, ik maag*. Daarmee zie je dat het absurd is te stellen dat jij, als ikje, dat kunt doen. Je Jantje speelt daar geen rol in. Die ander zegt dan: *Je bent niet goed wijs*.

‘Ik long, ik hart’, dat geloof je toch niet? Daar hoort toch geen ik in te zitten? Of wel soms?

Nee.

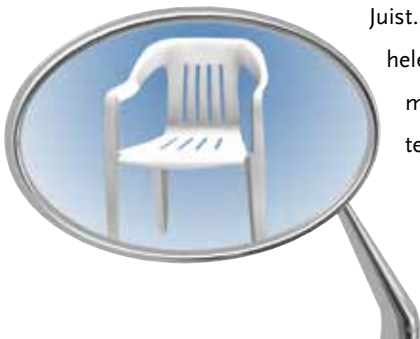
Maar waarom wordt ‘ik ben verantwoordelijk’ dan wel serieus genomen? Hoe komt dat? Dat hebben we geleerd. Dat is niet echt waar, maar ik wil niet zeggen dat je niet door moet gaan met verantwoordelijk te zijn. Er zit geen individu in de golf, er zit water in de golf. Die twee lijken oorlog te hebben.

Wat maakt dat het oorspronkelijke water deze zichtbare en onzichtbare wereld zo kan laten voortduren?

Wat doet dat?

Golven kunnen niet bestaan als de wereld water is.

Juist. De moeilijkheid is dat we ons hele leven zijn gedwongen alleen maar vanuit het golfperspectief te kijken.



Maar wie heeft die golven ooit doen ontstaan?

Die zijn ontstaan op het moment dat u ‘ik’ ging zeggen en geloofde dat het waar was.

En hoe kon een ‘ik’ ontstaan?

Hoe is dit heelal, dit universum ooit ontstaan?

Door het woord. Dat staat ook in de Bijbel: ‘In den beginne was het woord.’ En het woord was ‘ik’.

Juist. Doordat het water wilde dat dit ontstond. In het water is een ‘ik-verdroming’ en die verdroming beeldt dit uit.

En uit dit zich in feite in een manifestatie van het tegenovergestelde? Dat vraag ik aan u.

Ja, dat kan. Maar kun je dat bewijzen?

Het gaat me om het begin. Er is ooit een oerknal geweest. En wie heeft die oerknal veroorzaakt?

Waarin heeft die oerknal plaatsgevonden?

In het goddelijke.

Dus bestaat de oerknal uit het goddelijke. Dus het goddelijke is het enige essentiële hierin. En wij noemen dat water.

En is God daar verantwoordelijk voor?

Ja, natuurlijk. Er is niets anders. Is er in de eerste oorzaak, in het goddelijke ergens een plek waar het niet-goddelijk is?

Nee. Zou het waar kunnen zijn dat het water wilde dat deze vormen ontstonden, om te proberen...

Maar die vormen bestaan niet!

Laat me die zin even afmaken... dat het water wilde dat we in die vormen het water zouden herkennen, en dat dat de opdracht van de schepper is?

Maar luister... als uiteindelijk de golf ontdekt dat hij uit water bestaat... stel die golf komt er na een heel lange periode achter dat hij uit water bestaat. Wat is er dan gebeurd?

Die golf zegt dat hij een golf is?

Nee, wacht even, dan heb je me zojuist niet helemaal begrepen. Als hij ontdekt dat hij het water is en geen golf, wat heeft hij dan bereikt?

Hij is een golf van water.

Juist! Dan blijven we daar op 1-1 steken. We gaan hier nu niet een welles-nietes spelletje spelen. Waar ik jullie toe uitnodig is om te kijken of je je hier mogelijk in vastgezet hebt. Of je dat idee vasthoudt. In het water kan geen golf bestaan.

Nee.

Oké. Zullen we de golven nu dan maar in de golvenwereld laten? Zullen we de film maar de film laten zijn? Ik heb het nu over het filmdoek. Op het filmdoek is géén golf te bekennen.

Een ander voorbeeld. Stel, we zijn hier allemaal golf. Dan zeg ik tegen jullie: *We gaan vier meter naar beneden.* Nu hebben we allemaal ons golf-zijn verlaten en zijn vier

meter naar beneden gegaan en nu zeg ik: *Kijk naar elkaar.* Wat zien we dan daar beneden als we om ons heen kijken?

Water. Alleen maar water.

Nu zeg ik: *Kijk vanuit dat ene, dat water, naar boven.* Wat zie je dan? *Hoogstens bewegend water toch?*

Klopt.

Die toestand noem ik dan dit. Die kan niet weg. Nu nodig ik je uit om weer terug naar die golf te gaan en nu moet je proberen het niet te vergeten. Nu komt het moeilijke: ik kom weer in die golf, dan komt er een andere golf en die gaat gelijk vervelend doen tegen mij. Dan doe ik natuurlijk vervelend terug. Een andere golf wordt in zijn rust gestoord en gaat zich er ook mee bemoeien. En binnen de kortste keren heb ik heibel.



Als water zich verdroomt tot een golvenwereld, gaat die laatste binnen de kortste keren eigen rechter spelen. Als je tijdens dat gevecht kunt onthouden wat je je onder water hebt gerealiseerd en het water in de gaten kunt houden, dan zie je dat water met zichzelf botst. Geleidelijk aan ga je dan tijdens de golvenoorlog zien dat er niets aan

de hand is. Dat is het moeilijke. Pas daarna kun je zien dat er niet echt een golf is. En dat ben ik met u eens: het is heel moeilijk om te zien dat golven uiteindelijk ook niet bestaan.

Als je mijn boek over de Odyssee leest, dan lees je dat Odysseus er tien jaar over gedaan heeft om thuis te komen. Hij heeft alle hindernissen moeten nemen die mogelijk zijn. In mijn geval heb ik ook alle mogelijke fouten gemaakt. Omdat ik zelf al die fouten heb gemaakt, kan ik er ook over meepraten. Iemand die zomaar is 'thuisgekomen', zoals Nestor in de Odyssee, kan niets vertellen over de ellende die een zoektocht met zich mee kan brengen, want die heeft het ineens, zómaar gekregen.

Dat is toch dualisme?

Ja, in het verhaal van de golf is dat dualisme. Een heleboel mensen zeggen tegen mij: *Je hoeft er toch niets voor te doen?*

In de advaita zijn twee stromingen. Volgens de ene moet je niets doen en volgens de andere moet je wel wat doen. Ze hebben allebei gelijk. Ik sta er tussenin. Als golf, als Jan, ben ik op zoek naar de essentie. Daar heb ik jarenlang dit en dat voor gedaan of gelaten.

Toen ik er achter kwam dat dat niet werkte, ben ik er uiteindelijk, bij mijn leermeester, achter gekomen. Toen ontdekte ik dat het water het wezenlijke is. Dat ik besta uit water. Daarna kwam pas de knal: *Als ik dus uit water besta, wat was ik dan vóór mijn zoektocht, toen ik nog golf was?*

Gewoon water...

Dus die zoektocht heeft helemaal niet plaatsgevonden! Dat ontdek je dan. Die hele zoektocht heeft helemaal nooit bestaan. Maar die ontdekking kun je pas doen als je daar bent.

Daarmee ontkent u dus het wonderlijke van de werking van het leven waarin ú geboren bent. U bent zichzelf als afgescheiden gaan ervaren en al uw moeilijkheden hebben uiteindelijk geleid tot de ervaring dat, datgene wat in het eerste deel van uw leven gebeurd is, wel degelijk een doel diende.

Binnen het verhaal van de golf Jan wel ja.

Nee, nee. Ieder mens wordt geboren...

Ja, dat weet ik.

...en iedereen wordt dus afgescheiden. Maar wat is nou de bedoeling daarvan? Want u zegt: 'Het eindresultaat van...'

Heeft u het antwoord op het waarom ooit gevonden?

Ik heb gevonden dat door...

Nee, heeft u het antwoord op het waarom gevonden?

Ik heb het antwoord niet op het waarom gevonden, ik heb...

Maar waar gaat u dan steeds op in?

Omdat dat in mijn systeem zit...

Precies, in het systeem. Het waarom in het systeem.

Ja, maar dat systeem heb ik niet zelf ontwikkeld. Dat systeem is kennelijk een goddelijk systeem...

Kennelijk. Mag ik u dan uitnodigen...

Ieder mens...

Laat mij nu even uitpraten. Laat ik even uitleggen dat wat ik hier doe geen systeem is dat ik van iemand gekregen heb. Het is een systeem waarvan ik zelf heb moeten zien of het waar is. Ik ga niet een systeem van iemand anders aannemen. Ik heb nooit aangenomen dat ik mijn leermeester moest geloven. Ik heb gekeken of het waar was wat hij zei. Iets geloven mag ook, maar dat was mijn weg niet. Ik moest alles zelf ervaren. Als ik iemand geloofde, was ik altijd de klos. Ik heb op een gegeven moment het volgende ontdekt: als ik iets wil vinden, moet ik alles gaan checken. Is het waar dat ik hier zit en niet daar naar toe kan? Ja? Punt. Hup, daar kan ik niets mee. Is het waar dat een golf uit water bestaat? Ja. Is het dan waar dat als twee golven met elkaar bakkeleien dat dan het water, de essentie, met zichzelf bakkeleit?

Ja, dat is waar. Eh... ik heb het op het ogenblik gevonden.

Nou, dan zou ik zeggen: probeer al die fabeltjes dan ook uit de wereld te helpen.

(gelach en applaus)

Ik de getuige



Vraag: In het begin heb ik heel veel geoefend met dat verschuiven van de aandacht naar de achterste stoel.

Daarna zei je dat alles één is. Ik keek toen, merk ik nu, niet meer zo vanuit die positie van de getuige.

Alles wat er gebeurt, of het nu een zootje is of niet, is bewustzijn. Alles wat er gezegd wordt, is bewustzijn.

Alles is bewustzijn. Je haalt het eerst uit elkaar, het wordt opgesplitst, daarna komt alles weer bij elkaar, en nu merk ik dat ik eigenlijk zonder oordeel al een tijd aan het kijken ben naar wat er precies allemaal in me gebeurt. Maar ik zie nu ook regelmatig, opeens, dat ik daar dan weer helemaal in verdwijn. Is het dan zaak om toch weer even in die positie van de getuige te gaan?

Jan: Je bedoelt verdwijnen in jouw 'ik-heid'?

In mijn emoties.

Als je het gevoel hebt dat je daarin verloren bent geraakt, dan kun je even teruggaan naar die uitgangspositie. Maar als je een paar keer hebt gezien dat je die 'verloren' ik-heid moeiteloos kunt volgen, als je zeker weet dat je het ervaren bent, is de ervaring nooit een bedreiging voor je. En zeker niet als je doorziet dat het

zelfs geen ervaring is, maar het ervaren zelf.

Dan ga je voor het eerst in je leven ook gewoon vervellende ervaringen in, in plaats van je er tegen te verzetten. Dan hoef je geen omweg meer te maken om in het hier en nu te zijn.

Ja, ik ga ergens helemaal diep in. Dan denk ik wel: 'O, jee', maar dan weet ik dat alles gezien wordt vanuit het kennen.

Ik vergelijk dat met man-zijn: ik hoef niet de hele dag te kijken of ik nog man ben. Op een gegeven moment weet ik dat, zonder dat steeds te hoeven checken.

Zonder oordeel?

Die oordelen kunnen links en rechts nog wel langs vliegen, maar ze zijn niet van mij.

Ik snap het niet meer en ben de draad kwijt...

Waar we het over hebben is dat we het hebben opgesplitst in: de waarnemer hier, en de wereld daar. Langzaam maar zeker ben je steeds meer hier gaan zitten en gaan zien dat hier helemaal niemand is. Je hoeft hier helemaal niets te doen. Je realiseert je dat je op de een of andere manier getuige bent van alle toestanden, van elke ervaring, maar dat je zelf geen ervaring bent.

Als dat helemaal is gebeurd en je dit helemaal kent, ga je contact maken met deze kant en word je daar één mee.

Als je dan helemaal gezien hebt dat je geen ikje bent, is er eigenlijk niets gebeurd. Je hebt je gerealiseerd dat de golvenwereld eigenlijk geen golvenwereld is, maar uit water bestaat. Je had wel gehoopt dat jouw golfer voor-

deel van zou hebben, maar die golf blijkt helemaal niet te hebben bestaan. Er was alleen water. Dus nu zie je dat alles water is.

Vervolgens ga je weer gewoon je ik-persoonlijkheid in. Dan kan het zelfs gebeuren dat je het hele verhaal kwijt bent. Dat is van geen enkel belang, want als je zeker weet dat je water bent, hoef je dat ook niet meer te bewijzen. Het is hetzelfde als wat ik daarnet over dat man- of vrouw-zijn beweerde. Dat hoef je ook niet te checken. Dus je mag dat hele verhaal weer vergeten. Maar dat is het laatste stapje.

Uiteindelijk mag je het hele verhaal vergeten.

Dat is dus eigenlijk hetzelfde als wat een klein kind ervaart, maar dat heeft die levenservaring niet.

Dat kleine kind is in die eerste drie jaar in de meest natuurlijke toestand die er bestaat. Het is er zich echter niet van bewust.

Maar als je er zelf helemaal doorheen bent gegaan en je bent je er ook niet meer bewust van, dan is dat toch eigenlijk precies dezelfde toestand?

Precies dezelfde. Het enige verschil is dat je vroeger verdween in het afwassen, in een handeling waarin Jantje oploste. Nu is er, omdat je gewend bent geraakt aan de smaak van water, tijdens het verdwijnen van de jantjes, in dat verdwijnen een aanwezigheid.

Maar nu moet ik wel heel voorzichtig zijn met wat ik zeg, want er is geen aanwezigheid van een persoon, maar een aanwezigheidsgevoel. Dat is alles.

Hoe eerder je je de smaak van dat aanwezigheidsgevoel als de stilte, het suizen, eigen maakt, hoe meer je

kunt zien dat het ervaren altijd aanstaat. Het ervaren zelf, wat dus niet te objectiveren valt. En als het ervaren of de stilte duidelijk voor je is, kun je zien: *Hé, dat is er altijd, dat is hetzelfde als het nu*. Dan krijg je die achtergrondsmak, ook als er weer vorm verschijnt.

Ik gebruik nu woorden, en die kunnen de lading natuurlijk niet helemaal dekken. Je bent in die aanwezigheid niet helemaal verdwenen. Maar je hoeft dat verdwijnen niet te forceren.

Je hoeft als bewustzijn niet bewust te blijven. Ik heb het jaren geprobeerd: bewust bewust te blijven, totdat ik daar op een gegeven moment de onzin van inzag. Want ik ben bewustzijn. Bewustzijn hoeft dus niet bewust te zijn, het is bewustzijn. Dat is een hele opluchting.

Dan kun je zelfs dat bewustzijn loslaten, want je hoeft je niet bewust te zijn, je bent het al. Dan kun je dus begrijpen dat er in die toestand van je eerste drie levensjaren, en ook daarna, maar ook in de droomloze slaap, een helder aanwezig-zijn is, en zeker geen afwezig-zijn. Er is in die helderheid niets waar te nemen behalve helderheid, maar er is wel degelijk aanwezig-zijn.

Dat vind ik wat die droomloze slaap betreft, toch wel heel moeilijk.

Ja, dat is ook moeilijk, omdat daar geen ik-vorm is en er ook geen objecten zijn, maar je bent wel degelijk aanwezig. Kijk even naar deze stoel: in deze toestand heb je goede en slechte dromen, dan komt deze stoel van de droomloze slaap. Zijn er in deze stoel ook goede en slechte tijden?

Nee.

Hoe weet je dat?

Omdat je 's morgens kunt zeggen...

Nee. Heb je hier goede of slechte tijden?

Nee.

Hoe weet je dat?

(...stilte... zucht...)

Dat weet je zonder dat iets van jou daarbij is. En toch is iets hier ontzettend gelukkig. Dat is uiteindelijk gelukzaligheid. Dit moeten we even zeer nauwkeurig bekijken. Gelukzaligheid kom je niet zomaar tegen, want als er uiteindelijk niets verandert en je jantjes gewoon maar doorgaan dan is er voor Jan geen gelukzaligheid weggelegd. Je gaat steeds meer zien dat gelukzaligheid niet iets is wat je tegen gaat komen, maar je ontdekt dat je dat al moet zijn.

Ik had maar één vraag toen ik bij Wolter kwam, en die was: *Hoe komt het nou dat ik niet weet wat liefde is?* Dat had ik mijn hele leven gezocht. Ik zocht nog niet eens waarheid, ik zocht liefde. Hij antwoordde toen: *Je kunt alles vinden, behalve liefde, want dat ben je.*



DE SCHAT ONDER WATER

Je zwemt.

Plotseling zie je door de golvende zee heen iets op de bodem liggen.

Je haalt diep adem en je duikt naar beneden.

Je mond valt open van verbazing.

Een schatkist!

Dat had je beter niet kunnen doen,

want je bent nu je adem kwijt en slikt water in.

Gauw naar de oppervlakte.

Weer haal je adem.

Nu beter opletten, zeg je tegen jezelf.

105

Je komt nu dicht bij de schatkist.

Je bent zo nieuwsgierig dat je uitroept:

ZOU ER EEN SCHAT IN ZITTEN?

Nu ervaar je dat onder water roepen niet handig is.

Je mond loopt vol water en

weer moet je vliegensvlug naar boven om adem te halen.

Dan probeer je echt verstandig te zijn

en doet pas weer je mond open

als je uiteindelijk met veel moeite de schatkist op het strand hebt gekregen.

Je breekt de kist open.

LEEG

Wat vertelt dit verhaaltje je? Het vertelt je dat wat je zoekt bestaat. Het is een 'schat onder water.' Meteen al bij het vinden van de schat valt je mond open.

Dat leren dichthouden van je 'mond' betekent in

om je niet over te geven aan die verleidelijke ervaring. Om daar, als jouw ervaren-zijn, niet in vast te blijven zitten.

Als je dan, eindelijk, de schat op het droge hebt en



106

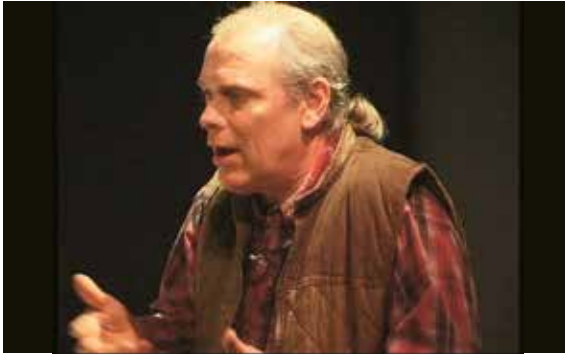
feite leren om niet je denken, maar je emoties en je gevoelens te gebruiken en te raadplegen bij het zoeken naar blijvend geluk.

Lukt je dat na veel oefenen, dan geeft het bereiken van de schat je een bijzondere ervaring. Om uiteindelijk die schat boven water te krijgen, moet je nu leren

de kist leeg blijkt te zijn, heb je uiteindelijk alleen afgeleerd om je denken, je gevoelens en je emoties als waar te zien. Als bestaand.

Wat overblijft is het weten dat je het ervaren bent, was en zult zijn. •

De kakelende geest



Vraag: Hoe wordt geluk blijvend? Wat kan ik doen, als de geest maar niet wil ophouden met zijn vraag naar aandacht, seks en verklaringen van handelingen uit het verleden, zoals schuldgevoelens?

Jan: Het enige dat echt helpt, is het onderzoek naar het antwoord op de vraag: *Aan wie verschenen deze gedachten?* Vanuit dat antwoord komt de volgende vraag: *Maar wat ben ik dan?*

Dat zijn voor mij woorden zonder lading, het werkt gewoon niet want dat geratel in mijn hoofd gaat maar door, zelfs als ik probeer te mediteren!

Het blijft doorgaan omdat jij dáár aandacht aan geeft, en niet aan het onderzoek. Dat komt omdat je nog niet genoeg vertrouwen hebt dat je in wezen het geluk zelf bent. Je gelooft nog teveel in dat wat je ouders je geleerd hebben: een mannetje met een denkertje. Daar vertrouwen je nog steeds op. Alles is met de sleutel 'vertrouwen' te openen en te sluiten.

Oké, stel dat dat waar is, hoe kom ik dan aan meer vertrouwen in wat ik in wezen ben en hoe kom ik af van

wat ik dan niet blijk te zijn?

Vertrouwen is het inzien van het feit dat je het ondefinieerbare geluk zelf bent. Dat kun je krijgen door dat onderzoek naar 'Wie ben ik' door te zetten en dat gezeur gewoon nog te laten voortduren. Lukt dat niet, zoek dan een plek op die je vertrouwen kan geven, het beste is beide te doen.

Nu maakt u het alleen nog maar moeilijker. Door mij eerst naar iemand te laten zoeken die ik moet vertrouwen, dat hij het vertrouwen heeft wat hij vervolgens aan mij kan geven.

Ik geloof dat jij je eigen praten leuker vindt dan je daden.

Dat vind ik van jou ook. Het is gewoon ongeloofwaardig dat het gebrek aan vertrouwen mij met die gedachten opzadelt en mijn leven zo verpest.

Het spijt mij, maar het is wel zo.

Maar hoe komt het dan dat ik die zogenaamde waarheid niet kan vatten en in mijn dagelijks leven kan integreren?

Luister. Wij kennen elkaar al jaren en ik weet dat je een serieus leven leidt. Toch ontkom ik er niet aan te zien dat je zoeken zich vooral richt op het leefbaar maken van X. Het is deze X, die gelukkig en geliefd wil worden. Maar dat lukt maar niet en nu ben je teleurgesteld omdat je niet gekregen hebt wat je zo graag wilt hebben. Voortdurend heb ik geprobeerd je te laten inzien dat het geluk voor X een sociaal-cultureel sprookje is dat beweert dat geluk bij een ander te vinden is.

Deze leugen moet je je eerst als fout realiseren, wil je het vertrouwen kunnen winnen in je ware zijn. Je moet de energie die je op dat oude doel gebruikt, verplaatsen naar dat, voor jou nu nog onzekere, zelf. Zonder deze omwenteling krijgt het vertrouwen in je ware zelf geen kracht!

Maar jij en ik kennen zat mensen die wel vertrouwen schijnen te hebben, maar het ook niet kunnen vinden.

Dat heeft niets met jou te maken. Geen mens kan zich met een ander vergelijken, iedereen heeft zijn eigen blinde vlekken en zijn eigen weg. Bhakti yoga gaat van het hart naar het hoofd, Jnana yoga van het hoofd naar het hart. Luister alleen naar de raadgevingen die leiden tot het zichtbaar krijgen van jouw blinde vlek. Zie dat iets in jou dat onderzoek probeert tegen te houden. Probeer erachter te komen wat dat is.

Maar dat probeer ik ook!

Nee, dat doe je niet! Je denkt dat je het doet, maar tegelijk doe je iets anders!

Maar God heeft toch niet voor niets die wereld met vrouwtjes en mannetjes geschapen?

Hier komt je hoop op het geluk met anderen weer naar boven. Hier zit je anker en hier zit je vast! Mijn vraag aan jou is: geloof je dat blijvend geluk met, en door een ander te vinden is?

Ergens hoop ik dat wel. Tegen beter weten in weliswaar. Maar moet ik dan dat lichamelijke eerst helemaal loslaten? Jij leeft toch ook gewoon door?

Het gaat niet om wat er gebeurt, maar hoe jij denkt dat het gebeurt. Vrijheid en geluk kunnen nooit afhankelijk zijn van de gebeurtenissen in de wereld! Alles is alleen maar zo omdat jij jezelf voor een belichaamd wezen aanziet.

Maar zeg je daarmee dat ik gewoon alles kan blijven doen? Dat ik alleen maar hoeft te zien dat ik niet het lichaam ben, maar het geluk zelf? Maar ik ben niet gelukkig, man! Anders zat ik hier niet.

Dat valt te bezien. Je zegt zelf het geluk niet te kennen, maar alleen getuige te zijn van een constante stroom van gedachten en gevoelens. Wie kent deze verschijnselen allemaal? Wat is dan dat wat het hele drama van het begin tot het einde volgt?

Ja, ik natuurlijk! Maar dat ben ik zeker niet hè?

Daar moet je naar leren kijken. Dat wat dit alles moeite-loos kent, is dat het lichaam of je geest? Geen van beide, want in de droomloze slaap zijn die er niet, en toch ben jij er om dat te kennen! Zou het mogelijk kunnen zijn dat het wezenlijke kennen los staat van het gebeuren van het gekende? Het is dat stabiele kennen, dat we als onze essentie moeten leren herkennen door er keer op keer op te focussen. Dit opent de deur naar het inzicht dat je jezelf als dit allesomvattende gewaarzijn durft te zien! De volgende stap zal zijn dat je dus nu, terwijl X lijdt onder 'zijn' gedachten, jij daar moeiteloos getuige van bent! Laat dat tot je doordringen, laat zien dat jij altijd al Vrijheid bent geweest, en dat er nooit iets geweest is wat ongelukkig was. Dit is de dood voor elk ik-gevoel, en wat zijn gedachten nog als ze geen eigenaar meer hebben?

HANDELEN EN DENKEN

Uit *Atma Nirvriti* - Krishna Menon

XIV. HET VERLEDEN IS VOORBIJ - WAAR IS GEBONDENHEID?

(vertaling Wolter Keers)

Een handeling of een gedachte die voorbij is, kan niet meer terugkomen.

In een gedachte is geen handeling en in een handeling is geen gedachte. Er is geen verbinding tussen hen.

Hoewel een handeling door een gedachte kan worden gevolgd, kan die gedachte geen verband met de handeling hebben omdat de handeling niet meer aanwezig is wanneer de gedachte verschijnt.

Hoewel de ene gedachte die voorbij is, heeft opgehouden te bestaan. Hoe zou zo'n gedachte dan met een nieuwe in verbinding kunnen komen?

Twee of meer gedachten kunnen nooit tegelijkertijd bestaan. Ook daarom kunnen gedachten nooit enig onderling contact hebben.

Dit toont duidelijk aan dat handelingen en gedachten onafhankelijk van elkaar bestaan.

Als dit zo is, hoe kunnen zij dan de oorzaak van gebondenheid zijn? De mening, dat gebondenheid door hen veroorzaakt zou kunnen worden, kan daarom nooit stand houden.

Vreemd eigenlijk dat je donders goed weet dat er geen verbinding is tussen een handeling en een gedachte.

Heb je wel eens geroepen: *Gedachteloos ben ik naar huis gefietst?* Of gelezen: *Zonder na te denken sprong hij in het water om de drenkeling te redden?*

Of nog eentje: *Hij zat achter het stuur, dacht aan zijn vriendin en vergat te remmen voor het rode stoplicht.*

Verder kun je ook begrijpen dat twee gedachten niet aan elkaar vastzitten. Dat lijkt misschien zo, maar eerst dacht je bijvoorbeeld dat het tijd werd om naar huis te gaan en vervolgens dacht je: *Heb ik eten in huis?* En daarna: *Zal ik boodschappen gaan doen?* En daarna: *Ik heb zin in chinees.* Dat zijn vier afzonderlijke gedachten die als een ketting in je hoofd ontstonden. Vier schakels waartussen ruimte zit. Niet veel misschien, maar genoeg om te begrijpen dat ze niet tegelijkertijd opduiken.

Krishna Menon zegt dan: *Als handeling en gedachte onafhankelijk van elkaar zijn, hoe kun je dan volhouden dat er een binding is?*

Elke gedachte speelt zich af in tijd en ruimte en kan nooit in het heden, het nu zijn. Elke gedachte kent een 'duur' en een 'lengte.' Het Nu zou dus kort of lang kunnen zijn. Kul.

En wat volgt hieruit? Jij hebt misschien het idee dat je bent wat je denkt en doet, maar alleen 'zittend' in de achterste stoel 'ben' je. •

Als ik het goed begrepen heb is die stroom van gedachten en ongeluksgevoelens niet van mij, en moet er iets in mij komen dat het niet vervelend meer vindt, maar er gelukkig van wordt?

Nee, dat is absurd! Er hoeft niet iets in je te komen wat er nu nog niet is! Het is veel simpeler. Jij lijdt omdat je de gedachten en gevoelens als van jou ervaart, terwijl dat wat moeiteloos vrij is en deze gebeurtenissen draagt over het hoofd gezien wordt.

Wil je beweren dat ik niet ongelukkig ben, ondanks dat ik dat wel zo ervaar?

Ja, dat is wat ik bedoel en wat ik je vraag te onderzoeken. Ik beweer dat je het blijvende geluk nu al bent en dat je, hier en nu, niets met gedachten en gevoelens te maken hebt!

Het is alleen het geloof in dit feit, dat vertrouwen nodig heeft. En dat krijg je door er serieus iets aan te doen!

Is het daarom dat je het met intellectueel zien nog niet bereikt hebt?

Dat klopt. Het zogenaamde intellectueel begrijpen is het begin van de Jnana yoga, wat niet meer is dan zelf-onderzoek! Dat denken is het 'centrum' van het valse ik dat doorkrijgt dat hij het niet meer naar zijn zin heeft met de objecten van zijn verlangen. Het verhaaltje van de bron en de waarheid lijkt hem wel een uitdaging die weer zin in zijn leven zou kunnen brengen.

Dat denken heeft nog niet door dat het zichzelf in een val laat lopen, en dat datzelfde denken het loodje moet leggen om zijn doel te kunnen bereiken! Dat loodje

leggen is het moeilijkste en pijnlijkste gedeelte van de zoektocht, omdat het datgene moet loslaten wat denkt het centrum te zijn. Het is dit centrum dat een wereld van kennis heeft gecreëerd, die geheel op lucht gebouwd is en ook uit lucht bestaat.

Dit volledig doorleefde inzicht mondt uiteindelijk uit in overgave. Het denken ziet zijn eigen bedrog en geeft zich over aan het Zelf.

Toch blijft het voor mij een feit dat er iets ongelukkigs in mij blijft knagen en dat ik nog steeds niet zie hoe dat doorbroken kan worden, als er tegelijkertijd niets hoeft, en niets gedaan kan worden.

Dat komt omdat je jouw niet bestaande standpunt niet wilt opgeven. Jij bent als een golf die zegt: *Dat geklots met die andere golven blijft dat doorgaan?* Terwijl ik zeg dat je die golf niet bent, maar water!

De golf heeft een 'klots-leven', maar het water klotst ook en zijn er golven voor er water is? Het water doet niet anders dan spiegelen dat het water is, in plaats van golven.

Dus alle ellende en wreedheden bestaan niet? Kom nu toch man?

Alleen voor de golven bestaan ze, niet voor het water.

Maar ze gebeuren toch!

Alleen schijnbaar en alleen als er golven zijn. Daarom is het zo moeilijk wakker te worden en deze realiteit onder ogen te zien.

Dus je wilt beweren dat als ik het standpunt van het water inneem, de golf totaal verdwijnt en de problemen van de golf met hem?

Dat klopt, net als een nachtmerrie verdwijnt in de waaktoestand. Zo ook verschijnen en verdwijnen alle toestanden in mij! Daarom ken ik de golf, maar de golf kent mij niet. Pas als de golf zijn water-zijn durft te zien, verdwijnen de golven en ziet hij alleen water.

Maar wat kan ik nu doen om die watertoestand te herkennen?

Als er geen wind is en de golven zijn gaan liggen, is de golf opgelost in zijn bron. Visualiseer dat bron-zijn, en onderzoek of het waar is dat water, ook als de golf er is, je wezenlijke aard blijft.

Je vindt het misschien vervelend worden, maar ik blijf met mijn vraag zitten. Nu misschien vanuit het water-standpunt, maar toch. De wereld, de golven blijven toch doorgaan. Hoe kun je dan die ellende niet meer zien? Moet ik dan met een soort bril op lopen die alleen maar water en niet de realiteit van deze verrotte wereld ziet?

Rustig aan! Je lijkt wel op een baby die maar door blijft huilen en daardoor niet de tepel kan vinden die hem probeert te voeden. Hoe meer hij huilt van de honger, hoe langer het duurt voordat hij melk krijgt. Ontspan je en de tepel vindt jou, en als je gedronken hebt praten we nog eens over dit onderwerp. Het is nu eenmaal nodig om eerst dat standpunt van het water in te nemen om te zien wat er bedoeld wordt. Daarna wordt het pas geleidelijk aan duidelijk wat er bedoeld wordt met het loslaten van de banden met het lichaam. Het loslaten heeft

geen kracht als je het vanuit de golf blijft bezien.

Dus je moet wel degelijk wat doen. Je spreekt jezelf constant tegen, want nu zeg je dat je je vanuit het water-standpunt moet losmaken van het golf-standpunt.

Ook hier kom je weer met de golflogica aanzetten om het water-standpunt niet te hoeven onderzoeken!

Maar dat absolute, die eerste oorzaak... als ik daar naar kijk, kan ik er niets mee. Ik kom niet verder, want dan moet ik het denken raadplegen en dat mag niet van jou. En als ik niets doe gebeurt er ook niets. Of is die stilte het enige, is dat alles?

Ja, de zoeker in je is niet tevreden over wat hij wil onderzoeken en zit nog vóór de echte stilte. Stilte hoeft zichzelf niet eerst tot object te maken, het is stilte! De conclusie is dat wij dat onveranderlijke stille geluk zijn en geen uiterlijke oorzaak nodig hebben. Dat moet je je wel realiseren om de oceaan van blijvend geluk te zijn.



Over stilte gesproken...

Vraag: Waarom moet ik eerst de film van het filmdoek scheiden, om ze daarna pas als een en hetzelfde bewust-zijn te kunnen zien?

Jan: Dat is nodig omdat je vertrekt vanuit een belichaamde zoeker die op weg gaat naar het Zelf. Dat begrensd denkt, dat je kunt zien als de hoofdrolspeler van deze film, kan met zijn beperkte opstelling misschien wel verstandelijk, dus theoretisch, zien dat alles één moet zijn, maar hij kan dat in de praktijk niet waarmaken! Daarvoor moet eerst zijn vertrekpunt herzien worden. Om dat te laten gebeuren moet eerst naar binnen gekeken worden en de bron van wat je wezenlijk bent aangeboord worden, om daar vervolgens moeite-loos te zien wat dat belichaamde dromer en denktje draagt. Onderzoek je verder, dan ontcom je niet aan het feit dat het standpunt van jouw ik-persoonlijkheid een relatief en onecht standpunt is. Als jij dat nieuwe echte standpunt durft in te nemen en het oude helemaal durft los te laten, zie je in dat het filmdoek en de film één en hetzelfde ervaren zijn. Voor de hoofdrolspeler is er een begin en een eind aan zijn filmleven, maar het filmdoek blijft onveranderd, wat voor film er ook op geprojecteerd wordt!

Als ik het hoor, kan ik het goed volgen, maar wanneer ik weer thuis ben en naar mijn werk moet, ben ik het binnen de kortste keren weer kwijt. Hoe kan ik dat voorkomen?

Door het niet meer te willen horen, maar gewoon te 'zijn.'

Maar ik denk juist dat ik het wil zijn!

Dan raad ik je aan dit nogmaals serieus te onderzoeken.

Maar wat moet ik dan nogmaals onderzoeken?

Je moet kijken naar dat 'ik' dat het allemaal kan volgen, en naar dat 'ik' dat het weer kwijt schijnt te kunnen raken.

Ik kan mij daarbij niets voorstellen. Kun je mij helpen dat duidelijk te maken?

Ik kan je misschien wel een beetje op weg helpen, maar dat is alles. Jij moet zelf de waarheid ontdekken. Zie dat in, en doe er wat aan!

Moet ik dan mijn baan opzeggen en de hele dag over dit onderwerp mediteren?

Dat wat je moet onderzoeken, werkt en handelt niet, en hoeft dus niets te doen of te laten. Het is datgene wat zoekt dat losgelaten moet worden. Het is de hoofdrolspeler die rondloopt op zoek naar 'zijn' geluk, rust en vrede. Alleen, hij kan de weg naar het filmdoek maar niet vinden! Als jij dat onderzoek naar 'Wat ben ik' serieus gaat doen, dan kom je vroeg of laat tot de conclusie dat 'wat je bent' vormloos en allesomvattend bewustzijn is. Het gaat om het verschuiven van je ik-persoonlijkheid naar het 'zijn' van het absolute kennen. Wat die tijdelijke hoofdrolspeler uitspookt heeft daar niks mee te maken!

Hoe wordt geluk nu blijvend?



Jan: Geluk kan niet blijvend worden, omdat geluk niet onderhevig is aan verandering! Daarom zijn geluk en het absolute een en hetzelfde.

Vraag: Hoe komt het dan dat ik alleen zo nu en dan gelukkig ben?

De hoofdrolspeler in een film denkt dat hij als beloning voor iets wat hij heeft gedaan geluk heeft ontvangen, maar in feite is op het moment van dat geluk de film met die hoofdrolspeler even verdwenen, en is er alleen het filmdoek! Daarna komt de film weer terug en vertelt het scenario dat de acteur dat geluk heeft geregeld. Die leugen moet onmaskerd worden, dat is alles.

Blijf ik, ook als mijn lichaam sterft, als filmdoek bestaan?

Het is de aard van het tijdelijke van een film om te verschijnen en weer te verdwijnen. Zie dat je het onveranderlijke filmdoek bent en alles houdt op.

Mijn onderzoek liet mij zien dat ik de eerste oorzaak zelf moet zijn, maar in het dagelijkse leven voel ik mij nog

steeds de 'doener' van mijn handelingen.

Blijf doorgaan met het volgen, het volgen van dat wat er verschijnt, en op een dag zul je alleen de getuige zijn en wordt je ik-persoonlijkheid slechts een voorbijganger.

Ik vind het allemaal zo onpersoonlijk worden als ik als getuige kijk. Dat lege filmdoek is leeg, kaal en koud!

Dat wat het onpersoonlijk, leeg, kaal en koud vindt, is dat de film of het filmdoek?

De film natuurlijk, maar...

Dan heeft het niets met jou te maken en kun je het naast je neer leggen.

Moet ik zo alles naast mij neerleggen?

In begin lijkt dat zo, maar als het steeds duidelijker wordt dat het filmdoek altijd al leeg was, is en zal zijn, houdt dat proces geleidelijk op en stopt het automatisme van jouw ik-denken, om plaats te maken voor het allesomvattende er-zijn...

Als ik naar die leegte kijk, krijg ik altijd angstgevoelens, alsof ik in een donker gat val. Is dat mijn doodsangst of is het wat anders?

De angst voor het onbekende en de angst om het bekende kwijt te raken zijn een en dezelfde. Alle angsten zijn geworteld in de gedachte dat je een lichaam bent waar jij in woont, en dat die bewoner voor dat lichaam moet zorgen omdat de bewoner anders verdwijnt en dood gaat. Jouw onderzoek naar het zien dat je geen lichaam bent, moet krachtiger zijn dan de angst om je lichaam los te laten. Het beste is om daar steeds

opnieuw naar te kijken. Gebruik daarvoor simpele voorbeelden om het te visualiseren, zoals de metafoor van het water en de golf, of het filmdoek en de film. Zie in dat jij zelf de bron bent die je zoekt. Die angst zal dan geleidelijk worden getransformeerd.

De metafoor van de golven het water spreekt mij het meeste aan, moet ik daarop mediteren of zo?

Dat laat ik aan jou over. Vind je eigen weg en integreer dat in je dagelijkse leven. Laat het er zijn op je werk en thuis. Als het goed gaat, helpt het je emoties en gevoelens op hun plaats te zetten.

Zou je zo vriendelijk willen zijn wat praktische voorbeelden te geven hoe ik dat in mijn dagelijkse leven kan gebruiken.

Als het antwoord op de vraag: 'Wat ben ik' niet direct begrepen kan worden, kun je bijvoorbeeld water visualiseren als zijnde het absolute, en vergelijk dan je zelfbeeld met dat van een golf.

Bij elke botsing of confrontatie in je werk of je privé-leven ga je kijken aan wie zich dat voor doet. Als het goed is, blijf je terugkomen op het feit dat water de drager is van alle golven. Op een gegeven moment wordt het een gewoonte om alles te zo te relativeren. Zelfs als er zich een situatie voordoet die moeilijk te behappen is voor de golf. Word je ook dan bewust van je nooit handelende centrumloze 'er-zijn.' Daarna kun je zonder angst naar stilte kijken en zien dat het in niets van het water-standpunt verschilt, om het vervolgens geleidelijk aan bewust te 'zijn'!

Is stilte het echte antwoord?

Dat is het pas als je het bent. Er over praten is alleen om ermee vertrouwd te raken.

Blijft stilte daarna altijd aanwezig of komt en gaat dat?

Stilte is de afwezigheid van vragen, en blijkt het eerste en het laatste woord te hebben.

Maar hoe weet ik nu dat het de echte stilte is?

Omdat stilte weet!

Is die stilte er ook als ik ruzie of wereldse problemen heb?

Hoe zou stilte zich kunnen verplaatsen? Aan welke kant staat stilte bijvoorbeeld bij een relatieprobleem?

Theoretisch aan beide kanten, maar dat beleven de mensen die dat probleem hebben niet op dat moment.

Er is maar één stilte! Er zijn geen individuen met elk hun eigen stilte!

Ik kan mezelf wel loslaten, maar mijn kinderen niet.

Wat bedoel je met: 'Ik kan mijzelf wel los laten?'

Ik denk dat ik dit lichaam en het leven wat ik leid wel kan loslaten, maar mijn kinderen zijn de enige waarden in mijn leven.

Het 'onechte' heeft altijd wel een reden waarom het niet kan ophouden onecht te zijn. Omdat zijn aard onecht is, kan het alleen onechtheid voortbrengen. Realiseer je dat wat deze onechtheid kent, deze ook draagt en eraan voorbij gaat. Net zoals jij, zonder er iets voor te doen of te laten, altijd voor je schaduw uit blijft gaan!

CAESAR & HANSA

Zoeker: De oorlog in mijzelf wordt steeds heftiger lijkt het wel.

Jan: Klopt, en je raakt ook nog gefrustreerd omdat je waarschijnlijk je denken gelooft dat je vertelt dat je iets niet goed doet. Dat je nog intenser moet mediteren bijvoorbeeld.

Het gevaar dat je tegenkomt is dus dat je dingen door elkaar gaat halen.

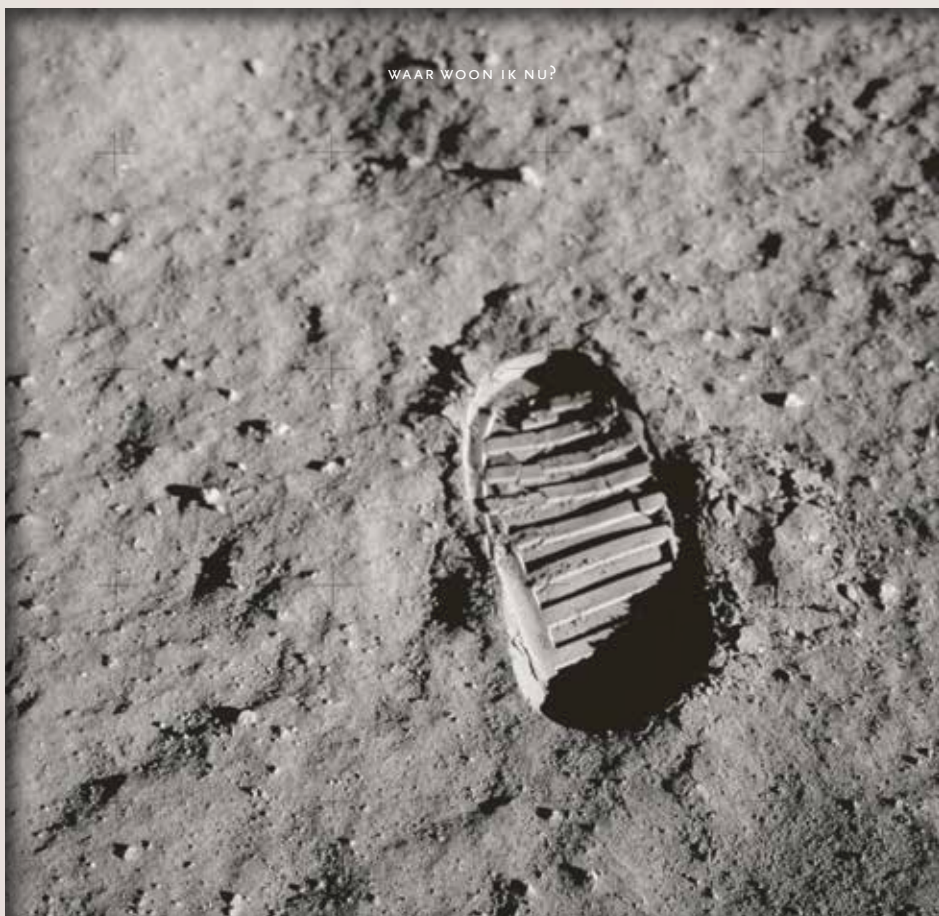
Ik zeg: *Geef aan Caesar wat van Caesar is, en aan Mij wat van Mij is.* Daar bedoel ik mee: *Geef aan het ervaren wat van het ervaren is en aan de ervaring wat van de ervaring is.*

Ken je het verhaaltje van Hansa?

Hansa is een gans die op één poot staat. Hansa heeft één poot ingetrokken: dat is de kant van het kennen en ervaren, en de andere poot

staat in het water, in de wereld. Die twee 'poten' moet je niet door elkaar halen.

Jij moet je alleen maar afvragen: Waar zit ik nou echt? Waar woon ik nou echt? Woon ik nou aan die kant, of woon ik nou aan de andere kant? Woon ik op de maan of op de zon? Daar moet je evenwicht en stabiliteit in zien te krijgen. •



Zeg je daarmee dat er wel een schaduw bestaat? Net zei je nog dat er niets anders dan het zelf is!

Voor de zon is er geen schaduw en voor de schaduw is er geen zon, maar dat wat denkt er tussen te staan, is zelf de bron van die schaduw!

Je weet het allemaal wel mooi te zeggen, maar dat wat er tussen de zon en de schaduw instaat, moet er wel zijn, anders kon er ook geen schaduw zijn!

Luister. Stel je hebt maar één kanaal op je tv. Daar ben je niet tevreden over en je gaat op zoek naar andere kanalen. Nu heb je misschien honderd kanalen en je bent nog niet tevreden. Nu vraag je mij om een advies. Ik zeg: *Zet die tv uit en leer te kijken naar de realiteit.*

Dat is wat het gezegde zegt: voor de regen is alles nat, maar voor de zon is alles licht. Stop met het volgen van de regen en kom thuis in jezelf!

Maar er zijn toch wel weersveranderingen? Het kan toch niet altijd mooi weer zijn?

Voor de zon wel!

Maar die zit niet hier op de aarde als ik mijn lichtrekening moet betalen.

De zon heeft nooit een lichtrekening! (gelach)

Dus deze hele wereld inclusief mijn verleden met alles er op en er aan, is alleen maar het gevolg van een onecht standpunt?

Ja, dat is het. Verander van standpunt en weg zijn de vlekken.

Ik zou je best willen geloven, maar kan de gevolgen hiervan niet echt overzien.

Laat dat, wat het niet kan begrijpen links liggen. Blijf het begrijpen vóór. Dat is het echte begrijpen.

Dus ik hoef alleen maar alles vóór te zijn?

Ja, dat is alles!



***De dwazen ontkennen wat ze zien, niet wat ze denken.
De wijzen verwerpen wat ze denken, niet wat ze zien.***

[HUANG PO]

VRIJE WIL?

Je moet eigenlijk zelf tot de conclusie komen dat je over 'vrije wil' pas iets kan zeggen als alles je duidelijk is. Ik gebruik altijd Odysseus als voorbeeld om over zulke dingen te praten. Als het verhaal van Odysseus begint, heeft hij de strijd om Troje gewonnen door zijn list met het Paard van Troje. Odysseus is er niet vanaf te brengen dat hij het bedacht en gedaan heeft. Hij vindt dat hij dat uit vrije wil zelf gedaan heeft, en iedereen om hem heen beaamt dat. Wat 'de wereld' betreft is het duidelijk dat iedereen een 'vrije wil' heeft. Daar moet je niet aan tornen. Zolang je alleen maar kijkt vanuit het niveau van Jantje (de persoonlijkheid) is er een vrije wil. Zo beleef je dat ook en zo moet je ook met anderen zijn, anders word je uitgestoten.

Ondertussen kan ik tegen zoekers zeggen: *Als je een vrije wil zou hebben, zou je ophouden iets te willen en zou je Nu gelukkig zijn.* Je zou dan toch allang gelukkig zijn geworden! Je moet toch toegeven dat je er niet in geslaagd bent jezelf gelukkig te maken. Achteraf ga je zien dat je het dus niet in handen hebt, dat het niet door een 'jou' komt dat je niet gelukkig bent. Ik wilde heel lang van het roken af, maar je kunt wel zeggen dat je van het roken af wilt, maar dat wil nog niet zeggen dat je dat ook kan doen. Ik ben er nu vanaf, maar niet omdat ik het wilde, en het gebeurde ook niet op het moment dat ik het wilde.

Vraagsteller: *Daar kun je dus niets aan doen? Het is er of het is er niet?*

Het hoofd zegt: ik wil met roken/hebzucht/seks/vraatzucht of wat dan ook stoppen, maar het doen heb je niet in de hand. Dat kan ook een eye-opener zijn om te zien dat er geen vrije wil bestaat. Als ik moet kiezen tussen twee soorten koekjes en als ik weet dat speculaas niet zo lekker is als die chocoladekoekjes, dan gaat mijn hand automatisch naar die chocoladekoekjes. Mmm. Op dat niveau hoeven we geen discussies te voeren. Ik kies voor dat koekje, punt uit. Vrije wil. Intellectueel kan ik dit bewijzen en dan lijkt het werkelijk waar: ik kies. Vrije wil. Net als het Paard van Troje. De hele wereld geeft toe dat het zo is. Daar zitten geen moeilijkheden. De moeilijkheid komt als je zegt dat niet Odysseus, maar bewustzijn zelf het Paard van Troje heeft bedacht. *Als God het niet doet, vergeefs probeert jantje het.* Dan krijg je de hele wereld op je dak. Alle Moeder Theresa'tjes en Presidenten Bush en al die mensen staan dan op hun

achterste poten. Dan ontnemen ze hun succesjes of acties. En daar gaat het in de wereld om.

Een ander advies is onderzoek doen naar die 'vrije wil' door bijvoorbeeld een huis te gaan kopen en tijdens het zoeken naar een huis je af te vragen waarom je het ene huis wel en het andere huis niet wilt. Je kunt je gaan afvragen waarom je bij de ene eigenaar wel koffie drinkt en bij de ander niet. Je kunt je gaan afvragen waarom je iets mooi vindt; je kunt je afvragen waarom je die ene auto koopt en niet die andere. Onderzoek het. Kijk of het waar is dat jij dat allemaal doet. Dan kom je erachter dat je bij het antwoord 'ik weet het niet' uitkomt en dat je dus niet echt weet waarom je iets 'doet.' Toen ik hier stond, wist ik: *Dit huis wil ik*. Als dat moment komt dan komt het vanzelf, maar dan zegt het hoofd meteen: *Ik heb dat beslist*. Dat is helemaal niet waar. Het kwam spontaan, maar dat willen de meeste mensen niet horen, want de meeste mensen zijn bezig met dingen concreet maken - ik wil een baan, een gezin, een kind, geld op de bank, een auto, en in dat verband zeg ik: *Vrije wil bestaat*. Als je een betere baan wilt hebben, doe dan maar net alsof de vrije wil bestaat. Ga je baan creëren, ga je huis creëren, ga je leven op orde maken, leer te kiezen, zorg dat je vaardigheden hebt om het leven aan te kunnen - maar dat is een ander niveau dan waar wij het over hebben.

Geef aan Jantje wat van Jantje is en geef aan Mij wat van Mij is. Die twee niveaus moet je niet door elkaar halen. Anders zou je kunnen zeggen: *Dan hoef ik geen opleiding meer te doen' en dergelijke*. Nee, je moet wél een opleiding doen. Je moet kunnen functioneren in deze wereld. Blijf stemmen, doe mee, ontwikkel je, probeer een evenwichtig ego te krijgen, en dan pas kun je er vanaf komen. Een gefrustreerd ego kan echt zichzelf niet loslaten. Dat kan zichzelf alleen maar verminken en vermoorden, maar niet zichzelf doorzien. Het zou mooi zijn als je de persoonlijkheid eerst in een zekere mate van evenwicht brengt. Een zich minderwaardig voelend ego'tje zoals ik, had een diploma nodig om te weten wie hij was. Op het moment dat ik mijn diploma had, was het voor mij duidelijk. Het was mijn laatste diploma. Als mijn ego had gezegd dat Jantje eerst nog professor moest worden dan had ik een probleem gehad. Op het moment dat Jantje wat bereikt had, kon ik hem loslaten. •



Een kwestie van vertrouwen

Een gesprek

In de keuken van zijn huis in het Franse La Roussellie duurt het even voordat Jan zich het thema ‘vertrouwen’, dat ik hem probeer te slijten, eigen heeft gemaakt. Tijdens het gesprek consumeert hij als ontbijt een pannetje havermout om zijn conditie op peil te houden. Eén en ander lijkt irrelevant in dit verband, maar praten over advaita kan onder alle omstandigheden en maakt het vatten daarvan wel zo vanzelfsprekend en ‘natuurlijk.’

Jan: Jantje kan, kon en zal ook nooit iets met het woordje ‘vertrouwen’ kunnen hebben. Zijn hele leven stond in het teken van niemand vertrouwen, en uiteindelijk is het zien dat Jantje het vertrouwen nooit kan bereiken, maar Ik wel, de ontknoping. Ik kan achteraf echter wel zeggen dat ik door mijn leermeester Wolter Keers voor het eerst een vertrouwen kreeg dat er kennelijk toch een nooduitgang was in de ellende waarin ik meende te leven.

Vertrouwen in de persoon Wolter?

Ik heb Wolter natuurlijk tot het uiterste getest, maar ik kon niets vinden om het tegendeel van zijn woorden te bewijzen. Dat heeft mij uiteindelijk het vertrouwen – ik spreek liever van overgave – gegeven dat wat hij zei, wel waar moest zijn. Het heeft me gebracht op het punt dat ik serieus ging kijken en onderzoeken.

Wolter liet me zien dat er een volkomen abstractie van het onpersoonlijke getuige-zijn bestond, buiten het begrijpen van Jan om, terwijl hij als Wolter tegelijkertijd gewoon normaal deed. Hij was als persoon in de wereld zelfs nog beter dan ik, want hij dorst dingen te doen die ik zelfs niet durfde. En ik was zo naïef dat ik echt geloofde dat ik alles durfde! In de wereld gezien waande ik mij gewoon een keizer. Ik kon iedereen gelijk doorzien: alles gaat alleen maar om hebben en uiterlijk vertoon.

Wolter was de eerste die me op alle gebieden ver voor was, in de zin dat hij de dingen deed zonder enige weerstand – hij was gewoon zo. Ik had ook niet echt een gevecht met hem en was ook niet jaloers, want ik was, door de schoonheid van zijn natuurlijkheid, bij voorbaat kansloos.

Noem eens een voorbeeld.

Dat is moeilijk omdat het vaak subtiel lag verscholen. Hij ging bijvoorbeeld met me winkelen en begon dan zomaar met het kassameisje te praten! Nou dat kon ik niet, ik kon niet zomaar, zonder reden, in het openbaar met iemand gaan praten... Of hij probeerde mij op een gegeven moment te plagen door me te verleiden een naaktfoto van me te willen nemen in een openbaar park waar andere mensen rondliepen, dat ging tegen alles in! Naakt fotograferen is als nudist geen punt. Ik zei: *Oké, ik kleed me wel uit achter dat bosje.* Nee, zei hij, *daar waar al die mensen lopen!* Begrijp je, hij probeerde steeds door al mijn jantjes, taboes en weerstanden heen te breken.

Het doorbreken van het geloof dat je een persoonlijkheid bent gaat buiten je verstand om, en daarom moet je meestal eerst een leermeester ontmoeten die je dat duidelijk maakt. Aan de ene kant vond ik Wolter wonderbaarlijk, aan de andere kant zei mijn hoofd: *Pas op hè! Je moet niemand vertrouwen, want je wordt toch altijd in de maling genomen.*

Vertrouwen heeft dan toch ook te maken met hoe je bent opgevoed?

Ja, het geloof geboren te zijn met een moeder en een vader in een wereld, moest bij Wolter gebroken worden. Alle dingen die ik in de wereld niet moest vertrouwen stonden op scherp toen ik Wolter ontmoette.

Ik was afgestudeerd in afweer. Er was niemand die door mijn muur heen kwam. Ik had meteen door dat ze het over hun eigen straatje hadden en alleen maar probeerden te graaien. Je gelooft toch niet dat de mensen – en ik heb het dan ook over mijn eigen jantjes en politici en directeuren van organisaties en bedrijven – het over iets anders hebben dan over hun eigen portemonnee of machtkick?

Zo keek ik naar alles, en bij Wolter heb ik voor het eerst de mogelijkheid herkend dat er iets bestaat dat je geluk brengt, zonder dat je geld nodig hebt, of dat je daar ellebogenwerk voor hoeft te doen, ja, zelfs zonder daarvoor een ervaring nodig te hebben!

Hij was de enige mens die ik kende die iets had wat ik echt zocht. In het begin, als je het romantisch bekijkt, was hij een soort superpappa. Pas later kwam ik er achter dat het een heel andere wending kreeg... Wolter wilde best mijn pappie spelen, maar dan moest ik daarvan wel de consequenties onder ogen zien. Bijvoorbeeld dat hij dan over enge dingen mocht praten. Hij benoemde dan alles waar je bang voor was, de dood

bijvoorbeeld en dat vond ik niet prettig. Niemand wil praten over enge dingen. Wolter kon dat met gemak en hij wist het zo te spelen dat hij je enerzijds confronteerde met de tijdelijkheid van alles, maar tegelijk met de boodschap kwam dat het je zou bevrijden als je het allemaal onder ogen durfde te komen. Zo ging hij alleen om met mensen die dicht bij hem stonden en hem echt vroegen om over de grens te gaan van een wereld waarin een denkende hoofdrolspeler acteert. Tegen een ander deed hij dat weer niet en reageerde hij volkomen anders.

Jan neemt even een zijsprongetje – een vertrouwd handelsmerk voor wie hem kent – naar de ogenschijnlijke wisselvalligheid van goeroes/leermeesters etc.

Als je deze sport moet doen, merk je wel dat je tegen de een zo bent en de ander zo. Dat gaat overigens gewoon vanzelf. Als je bezig bent jeneverbessen te plukken, trek je toch ook gewoon handschoenen aan? Je past je vanzelf aan. Op een gegeven moment merk je dan dat dat aanpassen ook vanzelf gebeurt, het is ook niet iets wat een jantje doet. Het vertrouwen dat Wolter in het gewone leven uitstraalde is op een gegeven moment mijn vertrouwen geworden. En wat betekent dat? Moeiteloos doorzien dat alles door het bewustzijn geregeld wordt. Er is dan geen sprake meer van vertrouwen, want alles lost zich op, alles is bewustzijn...

De zoekers denken eerst vertrouwen nodig te hebben om hun gedachten te kunnen passeren en te zien wat er gebeurt zonder dat er iets zou moeten gebeuren. De persoon zegt de hele dag: *Ik zou het zo en zo moeten hebben om gelukkig te worden* en tja.. (zucht van verlichting) gelukkig zijn is gewoon het ervaren zelf en nooit het hebben van een ervaring.

Zolang je op de een of andere manier niet naar het ervaren mag kijken, maar in plaats daarvan naar de ervaringen zoekt, blijf je de lul. Op welk niveau dan ook. (...stilte...) Ik zelf bleef toch ook heel lang naar de ervaringen kijken, als maatstaf. Ook op het aller-hoogste niveau.

Het is ook moeilijk tussen al die objecten...

Zeker, want je ikjes zeggen: *Er moet iets te halen zijn, want wat heeft het anders voor nut? Waar leidt het anders naartoe?* Terwijl elke daad die we als mens doen, altijd uit is op bevrediging, en die bevrediging is onherroepelijk het oplossen van het ik. We zoeken

de hele dag naar het verdwijnen van het ik, maar als je daar openlijk over praat, word je in het gekkenhuis gestopt. Als het gaat over reguliere dingen zoals sporten en klaarkomen, dan mag je verdwijnen, maar als je je aandacht van de ervaring richt op het ervaren, wat niets anders is dan kijken naar het kijken, of hoe je het ook wilt noemen, en je



ziet dat dat vanzelfsprekend je eigen simpele onveranderlijke ongedefinieerde stille aanwezigheid is... ja, dan beginnen je ikjes natuurlijk te zeiken. Dat is het hele punt, we blijven maar naar die 'ikjes' luisteren. Ook al heb je dat doorzien, dan nóg gaan ze vanuit een automatisme door met zeiken. Ze lijken zo dood als een pier, net als de vrijers in de Odyssee die in de Hades lustig verder kwekken, maar het houdt pas op als je de aandacht op de aandacht weet te houden, en alles ziet transformeren in die ene Alles-omvattende aandacht. Zien alleen is dus niet voldoende.

Oké, gezien, maar dan ga je ermee in gevecht...

Ja, uiteindelijk blijkt dan je ik-ervaring ook bewustzijn. Je stoort je toch ook niet aan die fles? (*wijst naar fles cognac op tafel*) Als je alle ervaringen als je ongedefinieerd ervaren herkent zit die ik-gedachte toch niet meer in de weg? Ook niet als hij neurotisch, stom, achterlijk, of zeikerig doet.

Zeker als je mag zien dat er geen zintuigen bestaan, dus geen binnen en geen buiten, geen materie... en dat het volstrekt onmogelijk is om wat er ook in je verschijnt, te zien als iets dat van buiten je is, laat staan dat het een object kan zijn. Dat kan gewoon niet! Ik bedoel: het valt niet te ontkennen dat als je lichaam zich stoot, het heel erg zeer doet. Maar allebei zijn het waarnemingen in mij en niet omgekeerd. Het is niet zo dat het lichaam dat ding daar waarneemt. Het is niet zo dat je been het object waarneemt. Dat maakt je denken ervan. Nee... als je een knal krijgt tegen dat, wat het denken 'been' noemt, voel je gewoon dat er in het ondefinieerbare ervaren het ervaren van pijn is. Als je dat doorkrijgt, ga je steeds meer zien dat het verhaal van een wereld buiten jou allemaal onzin is. Maar kan je er dan met 'anderen buiten je' over praten? Nee toch?

124

Maar je speelt wel het spel mee?

Stel je ziet het niet... dan nog kun je zeggen dat achter alles het bewustzijn zelf zit...

(weer een zijsprongetje)

Stel dat er een slechte goeroe bestaat, stel dat zoiemand bestaat, wie maakt die slechte goeroe dan slecht en waar verschijnt hij in? Verschijnt die nou buiten jou of in jou?

Nou dan... je hebt alles binnen je! Wat kun je dan nog doen? Ik snap niet hoe dat moet. Ik kan hele batterijen verhalen van jantjes en andere medespelers aanhoren, maar die zijn allemaal binnen mijzelf. Ik kan allemaal verhalen horen over planeten die, weet ik veel, lichtjaren ver weg zijn in andere dimensies enzovoorts, maar die zijn allemaal binnen mezelf.

Als ik nu zie dat het ervaren allemaal zonder meer in mijzelf stabiel en onveranderlijk is, dan ga ik er mogelijk op letten. Door die aandacht verleg ik ook mijn standpunt en krijg ik het vertrouwen dat te zijn. Als Jantje dan weer zijn teen stoot of er gebeurt iets anders, je kind gaat dood of wat dan ook... dan kan Jantje schreeuwen: dat hoort niet!

En dan zou hij het liefst weer een kruistocht gaan beginnen naar het waarom enzovoort. Maar dan laat je hem praten als een kind van drie dat zegt dat het naar z'n werk gaat... laat maar gewoon kletsen. Of als je hoofd zegt: je bent gierig en dat moet veranderen, geef dan voor de lol om Jantje te pesten meteen tweehonderd euri weg. Dan zie je misschien dat het een soort spel is dat het ongedefinieerde ervaren met zichzelf speelt door net te doen alsof ervaringen uit iets anders zouden kunnen bestaan als dan uit het ervaren zelf.

Over vertrouwen gesproken...

Samengevat: het gekende, de gedachten, het ikje, je gevoelens, emoties, je piek-ervaringen, alles staat in dienst van het zoeken naar geluk. Het zoeken naar vertrouwen dat het geluk echt bestaat. Vertrouwen dat de zoektocht je naar de schat brengt.

Het gekende – de ervaringen – gaat dus zoeken, maar de zoekers die in feite ook een ervaring zijn vinden pas geluk – ofwel ervaren – als ze het geloof mogen loslaten dat ze iets afgescheidens, oftewel iets gekends zijn. Dus ze kunnen pas het vertrouwen vinden dat ze ervaren zijn als ze het geloof mogen ontmaskeren en zo loslaten in een op zichzelf staand en van het ervaren los 'gekende.' Nou, dat is vertrouwen...

Op dat moment is er geen vertrouwen meer, dan is het dus weg.

Klopt, vertrouwen is dus ervaren zijn.

Dat lijkt raar.

Ja, maar er staat geschreven: *Dat wat je zoekt is wat je kwijt moet raken.* Het vertrouwen dat je zoekt is dat wat je kwijt moet raken.

(Jan schraapt z'n pannetje leeg en besluit:)

Het gekende met al zijn ervaringen kan nooit het vertrouwen vinden... dus je gaat van vertrouwen naar zelfvertrouwen, en uiteindelijk vanzelf naar vertrouwen-zijn. De verbazing over wat we zijn blijft, want als ervaringen niet meer dan ervaren zijn, is het leven één verbazingwekkend ervaren. Je kunt ook zeggen: de schoonheid en genade van ervaren is – in zichzelf – de herkenning van het ervaren zijn.

Het visje en de oceaan



126

Het visje

Stel jezelf voor als een visje dat in de grote oceaan van het leven zwemt en zich over het algemeen klein en bedreigd voelt. Je moet als visje vechten om te kunnen overleven. Op een dag komt dat visje een andere 'leermeester-vis' tegen die tegen hem zegt dat hij geen visje is, maar de oceaan. Dat klinkt hem ongelooflijk in de oren en lijkt tegen al zijn logica in te druisen, maar iets in hem gelooft het toch omdat hij die andere vis vertrouwt.

Vervolgens hoort hij dat hij diep in zichzelf moet leren kijken om die oorsprong – de oceaan, dat water – te vinden. Daarna moet hij ontdekken dat die bron onverplaatsbaar en alles-kennend is. Vervolgens kan hij inzien dat hij door geen enkele gebeurtenis kan worden beïnvloed. Hij is ongeboren en onsterfelijk. Hij is de moeiteloze drager van alles

wat komt en gaat.

Als het visje dat allemaal grondig heeft onderzocht en in zich heeft opgenomen, ziet hij in dat hij geen visje is, maar dat de oceaan om hem heen zijn eigen wezen moet zijn. Het is dus iets, wat hij niet rechtstreeks kan kennen, maar wat hij alleen kan 'zijn'. Het inzicht is: het visje ziet in dat het op een bepaald niveau niet bestaat, maar dat het in wezen het water is.

De oceaan

Nu pas begint voor het visje het eigenlijke werk. Hij moet zijn vertrouwde standpunt loslaten en het standpunt van de oceaan, het water, de eerste oorzaak, aannemen. De belangrijkste vergissing die het visje kan maken is om te proberen vanuit het visje de oceaan te bereiken. Op die manier krijgt het visje hooguit een jojo-relatie met de oceaan. Dan weer lijkt hij deze gevonden te hebben en dan is hij het weer kwijt. Bijvoorbeeld in diepe meditatie lukt dat wel, maar op de 'vismarkt' in de wereld niet.

Als het visje inziet en accepteert dat hij de oceaan op die manier nooit kan bereiken, kan zijn onderzoek een wending nemen. Dankzij de 'leermeester-vis' wordt hij zich bewust van het bestaan van de oceaan en van het feit dat daar rust en vrede heersen. Hij komt tot het inzicht dat hij zich van zijn vis-zijn los kan maken door de aandacht er niet op te richten. Nu kan hij kiezen: of hij volgt zijn vis-zijn of hij richt zijn aandacht op de oceaan.



De aandacht

Nu richt hij zijn onderzoek op de aandacht, op het kennen zelf. Speelt de aandacht zich af vanuit de vis, dan is er sprake van een enge, grote oceaan met daarin een kleine, kwetsbare vis. Al zijn doen en laten lijken van zijn vis-zijn te komen. Komt de aandacht vanuit de oceaan, dan is er sprake van een vis in een oceaan en heeft de aandacht geen basis en is er ook geen sprake van activiteit.

Na onderzoek blijkt de vis niet te ontkomen aan het inzicht dat die aandacht altijd onafhankelijk is van wat er in hem verschijnt. Toch is er ondanks dat inzicht is zijn dagelijks leven nog maar weinig veranderd.

Het visje eigent zich de aandacht toe

Verhuist de aandacht weer naar de vis, dan zal die zich gewoonlijk afvragen wat hij van de oceaan vindt. Die vis heeft daar wel een mening over: hij ziet er letterlijk en figuurlijk niets in en vindt er geen bal aan. En dat is voor de meeste zoekers het einde van de zoektocht in deze richting, want ze doen en geloven precies wat het denken wil. De reden daarvan is dat de vis zichzelf als middelpunt van die aandacht, het aanwezig-zijn, ziet. Onze onwetendheid heeft ons tot slaaf gemaakt door de aandacht – het kennen – te zien als een ‘ik’ met een lichaam en een intellect.

Die koppeling tussen het kennen en het gekende als een zelfstandig belichaamde eenheid, is onze enige gebondenheid. Aldus ontstaat de terreur van het denken met zijn gevoelens en emoties die door de meeste mensen voor zoete koek worden geslikt. We mogen graag opscheppen over de nobele kanten van die ‘denknar’ en kijken niet voorbij automatismen als: *Ik denk dat toch? Ik voel dat toch?* We schatten met z’n allen dit ‘ik-denken-en-voel-wezen’ niet op zijn werkelijke waarde en wanen ons in de hemel wanneer dat denken wordt geprezen.

Om maar niet te spreken van de innerlijke dialoog die zich in zo’n situatie afspeelt: *Wat heb ik dat toch goed, fout, stom, slim, of noem maar op gedaan!* Of je denken beweert: *Ik kan het toch niet*, of: *Zie je wel dat niemand van mij houdt?* En wat de ‘anderen’ betreft, daarover zijn de gedachten in het algemeen kort en krachtig: het is altijd *hun* schuld.

Het verhaal dat wij het zelf zijn die deze hoofdpersoon in de waak- en droomtoestand spelen, en dat wij het zelf zijn die denken, en dus gedachten kunnen maken, is de leugen die ‘maya’ (illusie) heet. Lijd je aan de identificatie met die tijdelijke vis en wil je daarvan af, sleutel dan niet aan die vis, want dat zal je niet verder brengen dan het inzicht dat je er niets mee opschiet. In de praktijk zullen de meeste mensen het tóch doen, omdat zij het denken geloven en ervan overtuigd zijn dat er iets aan de vis moet veranderen of verbeteren. Omdat de leugen jaar-in-jaar-uit voor de waarheid is versleten, kun je je niet voorstellen dat jij nu al dát bent wat jij je ‘zelf’ noemt. Dat je nu al volkomen onafhankelijk bent en losstaat van het gekende. Dat gekende bestaat alleen uit jouw zogenaamde gedachten, gevoelens, emoties en uit je lichaam, dat begrensd in een grote, zogenaamde ‘echte’ wereld leeft en handelt.

De aandacht is onafhankelijk van het visje

Richt je aandacht op de oceaan waarin deze vis verschijnt en verdwijnt. Luister en kijk naar de elementen die zeggen, zeiden en zullen zeggen dat jij die aandacht, die aanwezigheid en die kenner bent, en niet die tijdelijke, begrensde druktemaker.

Wees de oceaan en zie dat het water geen actie hoeft te nemen om de vis te volgen. Waar de vis ook heen zwemt: het water volgt hem zonder zich te verplaatsen. Zie in dat welke nobele of wrede handeling de vis ook verricht, het water nooit wordt geschaad. Begrijp dat de vis dat water, de ruimte, nooit kan bereiken. Onderzoek waarom *jij* de aan- en afwezigheid van de vis in waak- en droomtoestand wel moeiteloos kunt volgen.

Wordt het dan niet eens tijd dat je toestaat en ervaart dat jij het water, dit vormloze kennen bent, waarin tijdelijk een vis verschijnt om jouw grootsheid te belichten? Is het niet dankzij de vis dat jij weet het onvoorstelbare te zijn?

Wees niet bang voor stempels als ‘hoogmoedswaanzin’ en ‘ijdelheid’, want wie kan zichzelf op de schouders kloppen voor het overwinnen van zijn ijdelheid?

Ga steeds aan de gedachten voorbij door te zien dat ze niets met jou – de oceaan, de aanwezigheid – te maken kunnen hebben. Laat de vis zijn gang gaan en begrijp dat wie of wat zich ook met de vis, of met zijn gedrag bemoeit, bij de vis hoort en niet bij *jou*. Sta jezelf toe dat onbelichaamde, moeiteloze, alles omvattende aanwezig-zijn te zijn.

De aandacht, het jezelf-zijn, is de oceaan

Nu je weet dat de aandacht en het water een en dezelfde zijn, moet je alleen nog ophouden naar de beweringen van de vis te luisteren en niet meer om zijn raad en mening vragen. Word sterk in dat vóór-alles-zijn, en leer dat *jij* er ook bent als er geen vissen zijn om van jouw aanwezigheid te getuigen. In het begin zul je dat misschien alleen kunnen als de vis even mediteert, later kun je het ook als hij op de ‘vismarkt’ komt.

Wees niet bang dat je misschien verdwijnt als er niets in je verschijnt. Jij kunt niet verdwijnen en weer verschijnen. Jij bent ongeboren; jij bent datgene waarin alles verschijnt en verdwijnt. Als je verzadigd bent van dat vormloze en onbesmette geheel en twijfels – die zogenaamd waar zijn – je niet meer kunnen bereiken, kun je de vis en al het gekende weer gewoon toestaan, omdat jouw kennende en niet-actieve, vormloze kant niet meer aan een gekend object vastzit. Jij bent zelf die onveranderlijke

kennendheid, en dus draag je alles moeiteloos in je en laat je het verder zo. Wat zou er nog buiten jezelf kunnen zijn nu je weet dat alles in jou is? Langzaam maar zeker zul je helemaal zien dat alle vissen niets anders dan dat ene zelf zijn.

Voor de oceaan en de vis bestaat er geen activiteit

Oceaan-zijn staat geen vissen toe, omdat er niets anders is dan water. Als alles uit water bestaat, kan en hoeft de oceaan zich nooit te verplaatsen, waardoor er, wat het water betreft, geen activiteit bestaat.

De oceaan is zich weliswaar dankzij de vis bewust geworden dat hij zelf water, vormloze aanwezigheid is, maar vóór en tijdens dat proces was hij al water en kennendheid. Kun je dan nog zeggen iets bereikt te hebben, en dat er iets is gebeurd?

Als ik het feit accepteer dat ik nooit een vis, noch een object van het kennen ben geweest, heb ik dat ook nooit ervaren omdat ik mijn kennen – mijn water-zijn – nooit heb verlaten. Daarom kan er geen andere slotsom zijn dan deze: er kunnen geen objecten van het kennen bestaan. Daarom ervaren we geen objecten, maar alleen het kennen zelf, het alomvattende bewustzijn. Dat ervaren bewijst dat de ‘vis en zijn wereld’ geen objecten zijn, maar uitsluitend het kennen, het bewustzijn zelf is, was en zal zijn.

De zoeker blijkt het gezochte zelf te zijn. Hiermee is elk gevoel van afgescheidenheid buiten dat ene zelf vernietigd, omdat er geen vissen bestaan.

Durf deze feitelijkheid langzamerhand in je leven toe te staan: jij bent nooit begrensd, nooit geboren, noch actief geweest, en wees voortaan die gelukzalige vrijheid, want die is gewoon je zelf.

***We willen zo graag water zien,
maar dat lukt nu eenmaal niet.
Je verstand zegt: ik wil water
zien! Hoe zou water dan water
moeten vinden?***

DE GOLF EN HET WATER

In den beginne was er alleen maar water. Het was nergens vandaan gekomen en ging ook nergens naartoe.

Op een gegeven moment ontstonden er in het water – spontaan – golven. Hoge, lage, woeste en kabbelende golven. Die golven werden de hoofdrolspelers in deze waterwereld en het leek of zij hun fundament, hun water-zijn, vergeten waren.

Alle golven leefden naar de schijnbare realiteit van het golf-zijn en beseften niet dat ze opkwamen en weer terugzonken in het water, net zoals alle golven om hen heen.

Golven handelen en denken vanuit hun golf-zijn. Alles wat er gebeurt, vertalen zij naar dat golf-zijn en niet naar hun water-zijn.

Eén ding hebben ze gemeen: ze zijn op zoek naar blijvend geluk. Naar het geluk van het simpelweg alleen maar water-zijn.

Allereerst gaat een golf op zoek naar dat geluk in de golvenwereld om hem heen, want hij is ervan overtuigd

dat zijn gelukservaringen uit het contact met andere golven komen.

Ook probeert hij zijn golf-zijn perfect te krijgen en te ontdoen van negatieve karaktertrekjes die dat geluk in de weg kunnen staan. Allengs ontdekt



hij dat dat onmogelijk is. Als hij beseft dat hij geen supergolf kan worden, komt voor sommige golven, door genade, de mogelijkheid vrij om een andere kant uit te kijken.

Als de golf openstaat voor het inzicht dat er een essentie moet zijn die water wordt genoemd, schept

hij meteen een golvenafstand. Dat is de golf zo gewend. Hij kan niet anders! Er moet wel een afstand zijn tussen hem als golf en dat water, dat die 'grote onbereikbare essentie' is.

Hij kan eenvoudigweg niet zien dat hij zelf dat water is en blijft vastzitten aan het idee dat er een afstand tussen twee objecten moet worden afgelegd.

Als de golf vatbaar wordt om met deze drogreden te breken, overkomt hem dat altijd spontaan. Dat noem ik: verkregen door genade.

Dan op een dag, kruist – ook door genade – een golf zijn pad die weet dat hij water is. Dat is de meest voorkomende hulp voor onderweg. Een dergelijke ontmoeting met een 'gerealiseerde golf' is overigens geen wet van Meden en Perzen. Het kan en gebeurt vaak, maar hoeft niet.

Een golf kan, als hij daar rijp voor is, dat *blijvende geluk* ook onmiddellijk en spontaan hervinden, maar dat is toch een uitzondering.

Nadat hij zich dan eindelijk realiseert dat hij geen golf is maar water, verandert er tot zijn schrik niets in het beleven van het golvenspel om hem heen. Dat gaat helaas gewoon door!

Nu moet de golf een tijdje zijn aandacht richten op de eenvoud van dat water-zijn. En niet op de golvenwereld met al die verschijningsvormen, bijzondere ervaringen en verhaaltjes. Dat is nodig totdat zijn oude standpunt zich blijvend verschoven heeft naar dat nieuwe standpunt. Naar het water-zijn.

Dat aandacht geven lijkt een inspanning, omdat de golf nog altijd denkt dat hij iets moet iets bereiken.

Zolang het water-zijn niet tijdens het golvenspel in de aandacht blijft, kan het Blijvende Geluk niet ervaren worden. Het water zal nog steeds alle, en zeker de bijzondere ervaringen, aan de golvenwereld toeschrijven. De schijnbare dualiteit blijft in tact.

Pas als de golf in mag zien dat hij al water was voordat hij ernaar op zoek ging, realiseert hij zich dat het geen inspanning is geweest en doorbreekt hij het geloof in zijn eigen doenerschap.

Nu kan hij vanuit het nieuwe standpunt naar de golvenwereld kijken.

Zo stort dus zijn hele golfleven, waarin hij dacht alles te hebben gedaan en gelaten, in elkaar, maar er is nog wel het kennen van het leven als een golf in zijn wereld, hoewel er niemand meer woont.

Nog is echter het einddoel niet bereikt, want de golf moet zijn geloof dat hij ooit een golf is geweest die op reis ging naar zijn water-zijn loslaten. Aan de ene kant kent hij nu zijn water-zijn, maar aan de andere kant is er nog dat golf-verhaal.

Pas als dat is losgelaten weet jij als 'golf' dat alles gebeurt zoals het gebeurt en is elk geloof in jouw denken en het denken zelf verdronken in het water-zijn.

Wat overblijft is zuivere liefde, zonder normen, waarden en voorwaarden. En dan is het sprookje van de golf en het water uit. •

G O E D & S L E C H T

‘Er is geen goed of slecht,

maar het denken maakt
dat ervan.’

[WILLIAM SHAKESPEARE]



Hoi Jan. Ik wil je wat vragen...

E-mails van en naar La Roussellie

Onderwerp: Zien

Sorry dat ik er alweer ben, maar klopt het Jan dat realisaties heldere momenten van het denken zijn? Je bent licht, maar het denken heeft het alleen maar heel soms begrepen? Is dat zo? Heet het daarom 'zelf'-realisatie? Dan verschrompelt het zelf enorm.

Juist de realisatie dat het zelf niet het enige bestaan is, is verlichting? Wat een joke!

Jan: Het is niet het denken dat het af en toe mag begrijpen, maar het is het ervaren zelf dat zich ziet als allesomvattend water. Daarom kun je er niet omheen dat je een ervaren van ervaringen hebt en een ervaren van rust. Beweging en rust zijn de onveranderlijkheden die wij zijn. Het in beweging zien, dat we het onbewegelijke zijn. Het gaat er maar om naar welke kant je kijkt.

Kijk je vanuit het niets naar alles, dan is er beweging en kijk je van uit het niets naar het niets dan is er alleen niets. Maar als je naar beiden kijkt is dat dan ook niet niets? Wat zie je een tel voordat er beweging komt?

Groetjes, Jan

Onderwerp: Is dit alles?

Dag Jan, Klopt het dat er niets anders 'te doen' is dan alles te zien, te voelen en te volgen en er tegelijk afstand van te nemen door het weten dat het maar verhaaltjes zijn? Verder zijn er geen speciale prettige gevoelens?

Ik dacht dat het meer moest zijn...

Het verduidelijkt me wel wat als je zegt dat ik kan leren ontspannen in die zogeheten nulstand en weten dat het maar verhaaltjes zijn en ik me niet moet laten afbluffen door de stemmen die zeggen dat ik dan toch iets 'doe'. Als het dichterbij komt is het wel wat moeilijker. Als mijn partner een vriendschap met een andere dame begint, zijn de jaloerse, onzekere en bange jantjes in mij zo overweldigend dat ik ze nauwelijks weggeademd krijg. Is het dan de truc om het maar te voelen, zodat het op een gegeven moment ook weer verdwijnt? Ook als ik erg veel lichamelijke pijn heb is het moeilijk voor me om mijn aandacht te verleggen.

Ach, ik weet het antwoord toch. Ik weet iedere keer dat alles het kennen is en dat alles komt en gaat. Maar is dat echt alles? Komt er echt geen lekkerder gevoel bij, of meer afstand, of wat dan ook?

Wat heb ik er dan in godsnaam aan? Ik weet dat ik dat ik niet ben en dat het voor het kennen zelf niet uitmaakt, maar jezus, wat een rotzooi is het kennen! Ik vind er niets aan, wat een ellende! Is het kennen soms stiekem een ervaringsjunk met als voorkeur nare ervaringen?

Ik weet wel dat ik hier niet in moet trappen, dat dit ook een kwestie is van volgen en terug naar de ontspanning van de nulstand, maar snap je de frustratie? Ik luister nu natuurlijk naar de stemmetjes, maar is het volgen en herkennen van de onzin ervan echt het enige zaligmakende wat er is?

Ik ben het niet, nee, maar ik heb nog wel die pijn en gevoelens en geen geld en een onprettige woonsituatie

en een burn-out en een depressie enzovoorts. En toch neem ik alles toch wel minder serieus.

Je hebt me al drie keer hetzelfde antwoord gegeven op mijn ongeveer dezelfde vraag. Doe het nog maar een vierde keer, ik moet het blijkbaar nog een keer horen. Is dit alles wat er is?

Liefs

Jan: Ja, inderdaad, het antwoord zal ongeveer hetzelfde zijn als de andere drie keer dat je die vraag stelde. Misschien is het nodig om door de ellende van de hoofdrolspeelster en haar angsten, verlangens en ineensstorten van haar bestaan, weer plezier te kunnen zien. De meeste zoekers prikken de cycloop het oog uit om niet verder te hoeven gaan, maar bij jou is er misschien dankbaarheid voor wat je krijgt en is het daarmee mogelijk om niet meer in te gaan op de veelheid van pijn die jouw jantjesstandpunt steeds maar voorgeschoteld krijgt. Je hebt ten slotte alles gekregen uit je eigen ervaren en het lost ook allemaal weer op in jouw ervaren. Leer eerst met die, voor het denken, kille werkelijkheid om te gaan. Ook tijdens angstige en jaloerse momenten kun je zien dat als je de aandacht op het ervaren kunt richten, het de boel hoe dan ook lichter maakt en gewoon draagt.

Hoe meer je je aandacht-zijn in oog en hart mag houden, ook al hebben je ikjes er niks aan, zul je merken dat je vanzelf dat gaat doen zoals het nu eenmaal wil gebeuren. Je gaat niet meer in op al dat

gekleetst omdat je weet dat dat in ieder geval niet werkt. Het vervelende is dat Jantje toch meestal nog doorgaat en dat

maakt het extra moeilijk, maar niet onmogelijk. Je niet meer beschermen tegen wat er komt en gaat is uiteindelijk het lichte in alles wat er gebeurt. Waarom zou jij – als het ervaren van alles – nog bang kunnen zijn voor ervaringen van je jantjes? Jij bent nooit bang, dat zijn altijd jantjes.

Als je het onkwetsbare van het ervaren-zijn niet meer weg krijgt, maakt het niet uit wat er gebeurt en wordt het rustiger dan ooit te voren.

Als ik jou was zou ik ook gewoon tijdens alledaagse klusjes zoals de afwas en stofzuigen, met suizen doorgaan, om zo nog wat zoete rust en vrede te kunnen meenemen. Juist daarin lost je denken even op. Dat oplossen is je einddoel en ja, genade gaat ook dan gewoon door want wat regelt anders dit niets? Durf dus gewoon naar die gekte van al je jantjes te kijken en maak van ervaringen ervaren. Dan verdwijnen ze, hoe vaak ze ook beweren er ook bij te zijn geweest. Als je maar oog houdt op het feit dat alles ervaren is. Er is niets anders en jij zit niet vast in een ervaring, maar de ervaring zit in jou. Houd – om een beeldspraak te gebruiken – de ‘stier’ met trucjes en lekkernijen in de stal. Als hij eenmaal gewend is aan zijn stal en zich er thuis voelt, gaat hij niet meer naar het gras van de buurvrouw. De nulstand is pas krachtig en lekker als jij erin kunt wonen. Het is dus zaak om door te gaan met niets in je hand en dan te kijken wat het je brengt. Sterkte met het behappen van de teleurstelling voor je jantjes, dat toch uiteindelijk de zegen is die je zoekt. Liefs, Jan



PS. Je mag best jaloers zijn. Laat het zijn zoals het wil zijn. Laat alleen die jaloezie niet de baas spelen. Jij als ervaren bent niet om te kopen. Onthoud dat en kijk wat er dan gebeurt in jouw feesttent, waar alles langs komt om jouw glorie van het er-zijn te vieren.

Onderwerp: Zintuigen

Hoi Jan, er lijkt geen verschil te zijn tussen een zintuig ervaren of wat een zintuig ervaart. Er is geen scheiding tussen binnen-buiten, jij-ik, alleen ervaren. Er zijn ook geen dingen. Ervaren gebeurt allemaal binnen mij. Zeg ik iets gek?

Jan: Nee, je zegt het goed, maar de vraag is nu: is er wel een zintuig? Herinner je je nog mijn voorbeeld uit de stoelendans, waarin ik met mijn vinger nooit het tafelblad kan bereiken? Dus binnen je eigen ervaren kent het kennen een zogenaamd buiten. Als je zintuigen geen buiten kunnen bereiken, maar altijd binnen zijn, kunnen het ook geen zintuigen zijn!

Zo is alles ervaren zelf en bestaan ervaringen dus ook uit het kennen daarvan.

Onderwerp: Bewustzijn

Hallo Jan, Ik – wat dat dan ook is – ben in de war. Doorhebben hoe iets zit, realisaties noem ik dat toch maar: Wie of wat realiseert zich? Is dat het bewustzijn dat zichzelf herkent?

Jan: Natuurlijk wat is er anders dan bewustzijn?

De loodvisjes kunnen toch niet herkennen of ze loodvisjes of de haai zijn?

Jan: Klopt, maar je kent toch ook de aan- en afwezigheid van wat dan ook? Dat wat volgt is toch niets anders dan het ondefinieerbare absolute bewustzijn.

De vraag is dan misschien: Is bewustzijn bewust en wat houdt dat in? Volgens mij is bewustzijn alleen af en toe bewust. Het bewuste verschijnt in bewustzijn?

Jan: Ja, bewustzijn is bewust zijn en hoeft zich dus niet bewust te zijn dat het bewust is, omdat het bewust-zijn is.

Weet de haai wel dat hij haai is? Of is er geen haai en zijn er geen loodvisjes?

Jan: Kijk zelf wie of wat alles volgt. Verlichting is van geen enkel belang voor het water zelf. Het idee golf geweest te zijn, is een lolletje van het water zelf dat zichzelf af en toe herkent en dan weer ziet dat het nooit is weggeweest. Voor het water – het ervaren – is dat gewoon spelen met zichzelf. Water heeft geen realisatie nodig om water te zijn. Is er iets buiten jouw ervaren-zijn?

Groetjes, Jan

LEVEN MET JE PAPEGAAIEN...



Luister naar mij eikel! Ik weet hoe je gelukkig wordt!...

Ja, jullie kunnen me van alles wijsmaken. Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg. Bek dicht. Nu!



Mmprff... Luister ik heb gelijk!!

Uch... niet doen asjeblieft!

Als het niet goedschiks kan, dan maar kwaadschiks. Gaan jullie mekaar maar lastig vallen.

137

Ieder van ons draagt z'n hele leven twee papegaaien mee. Op elke schouder eentje. Voor mij symboliseren ze je 108 jantjes die de godganse dag je aandacht opeisen met hun gekwetter. Het zijn 54 goeie en 54 slechte jantjes en die papegaaien spelen naar believen al die rollen... Ze fluisteren je van alles in, spelen de baas en zeggen je precies wat je moet doen en laten.

Natuurlijk vind je dat hinderlijk en ga je onmiddellijk met ze in gevecht of probeert ze te veranderen. Helaas, wat je ook probeert, ze blijven je aandacht vasthouden en doen er alles aan om te voorkomen dat jij je 'persoonlijke aandacht' verschuift naar de 'ondefinieerbare aandacht' op de achterste stoel. Pas als je mag inzien

dat jouw aandacht niet vastzit aan die papegaaien en het dus zinloos is om met ze in discussie te gaan, komt het passeren van hun ware bestaan in beeld. Uiteindelijk brengen ze toch nooit wat ze beloven: blijvend geluk.

Als het vechten mag ophouden en je je aandacht op de aandacht gaat richten – het suizen – dan is het mogelijk dat je een toestand bereikt waarin je voor even geen last hebt van die schreeuwlelijken. Je verwijlt in de stilte van de achterste stoel. Maar ja, als je dan je ogen weer opent gaat het feest onmiddellijk weer beginnen. Nu weet je wel dat je hen de baas kunt zijn door ze geen aandacht te geven, maar er is toch nog een

Hé klootzak
wordt eens wakker!.

Hou je niet meer
van me?

Hé! Geef mij
eens aandacht eikel!

Toe nou.
Je weet toch dat
ik van je hou?

... ..

Zo dat scheelt. Ze blijven nu alleen
nog ver weg met hun gezeik!

138

kleine draad tussen jou en je papegaaien. Je kunt ze van je afhouden maar bent nog niet één met ze. Je stopt je vingers in je oren en dat scheelt maar die papegaaien hebben dat door. De situatie laat nog sporen na. En het 'verhaaltje' is nog niet rond.

Uiteindelijk komt – door genade – de krent in de pap bovendrijven. Het wordt een spelletje. Je slijmt met ze, doet net alsof ze de baas zijn, maar jij als 'ongedefiniëerde aandacht' weet vanuit de stilte van de achterste stoel dat ze niet waar zijn, hoewel je ze ogenschijnlijk wel aandacht geeft.

Dat is de 'nooduitgang' om in 'vrede' met ze te kunnen leven en erom te leren lachen. •

Goed zo.
Luister naar ons en je
wordt gelukkig!

Gelukkig.
Hij houdt weer
van me!

Ik ben het helemaal met je eens...

Onderwerp: Dwanghandelen

Lieve Jan, Ik voel me echt onwijs kut Jan en ik heb besloten mijn hele hebben en houden in die grote ruimte, die jij schijnt te hebben gerealiseerd, te dumpen.

Wat moet ik toch doen? Ik baal van de dwanggedachten die ik heb. Iedere keer als zogenaamde verlichten het hebben over dat alles voorbijgaand is, denk ik bij mijzelf dat ik iedere keer als ik weer getergd wordt door die angst/afweer, het moet zien als iets nieuws, iets wat ik niet ben, maar waarneem. Ik ervaar het echter als blijvend/constant. En ik wring me in allerlei bochten, terwijl ik geleerd heb dat bewustzijn alles voor het zeggen heeft. En als bewustzijn wil dat ik me 80% van de dag kut voel, dan vecht Jantje tevergeefs. Ik kan me niet overgeven Jan. Ik kan niet niet-afgesloten zijn. Hoezo bewustzijn toelaten? Ik weet het, het is mijn ego dat mijzelf de schuld geeft, maar ik voel me zo onmachtig. Ik vind het ook stomvervelend dat ik jou dan weer lastigval. De ellende is dat ik mijzelf er dan ook nog van ga beschuldigen dat ik geen zelfrealisatie wil, maar mezelf alleen maar wat beter wil gaan voelen. Waarom ga ik dan niet in wereldse therapie (misschien doe ik dat ook nog wel, maar ik zal mezelf dan ongetwijfeld gaan verwijten dat ik weer gefaald heb in iets, weer een doel niet bereikt, namelijk zelfrealisatie), maar ik wil een fundamentele oplossing voor mijn dwang, voor mijn volledige verkrampte zijn. Ik wil geen zelfrealisatie uit liefde voor de liefde/bewustzijn, maar omdat ik me te vaak gewaarben van alleen maar pijn zijn. Ik heb begrepen dat zelfrealisatie de fundamentele oplossing is en ook al interesseert bewustzijn mij voor geen meter, ik wil van die

ellende af. Ik ben te laf voor zelfmoord, dat is natuurlijk ook een fundamentele oplossing, maar toch zou het me verdriet doen als dat uiteindelijk nodig zou zijn.

Hoe kom ik toch in godsnaam uit mijn eigen kramp.

Help me alsjeblieft Jan. Dat kun je niet hé? Dat kan alleen mijn eigen goeroe, hé Jan, en dan zijn we weer terug bij af? Vergeef me alsjeblieft Jan, hoe ontsnap ik aan mezelf? Ik wil er niet meer zijn. Ik ben te warrig om zelf te kunnen onderzoeken, zelfs dat kan ik niet.

Jan: Zien dat je moe wordt van die dwangjantjes is een teken dat jouw ervaren moeiteloos zijn werk doet of je je daarvan nu bewust mag zijn of niet. Je hele mail gaat over jantjes en hun verhalen en ja, daar is het dus niet echt leuk en zou je best met therapie iets kunnen doen. Als je dat wilt natuurlijk.

Maar waar ik het over heb, heeft hier alleen indirect mee te maken omdat het ervaren van die klote ervaren die jij hebt voor mij het eindpunt is, en niet al de ervaringen die jij hebt. Of die ervaringen nu leuk, vervelend, dwangmatig of heerlijk zijn, het feit blijft dat jij, het ondefinieerbare ervaren, niet door die ervaringen wordt beïnvloed.

Strikt genomen laat je elke ervaring weer oplossen in het ervaren en terugvallen in jouw stille vrede. Het proberen weg te krijgen van die vervelende ervaringen kost je kilo's energie en dat is zonde.

Hoe eerder je gewoon die dwanghandelingen aanvaardt en ziet dat jij ze niet hebt gevraagd en dat ze vanzelf opkomen en niet van jou zijn, des te sneller kun je misschien zien dat je er dus niets aan hoeft te doen. Je kunt dan meer het accent gaan leggen op het moeite-loos volgen van die drama's, zodat je dat uiteindelijk gaat ervaren als fijn en vredig.

Probeer te lachen om de jantje die met hun dwangmatige commando's niets anders proberen te doen dan in jouw ervaren de aandacht krijgen die ze nodig hebben om te kunnen bestaan. Door ze belachelijk te maken en ze te lijf te gaan met: *Ja hoor jongens, jullie hebben het zwaar...!* Als je ze vervolgens figuurlijk over de kop aait zal de druk steeds meer op hen worden gelegd en niet meer op jou.

Maak die jantjes maar een beetje belachelijk en voel dat ze niet van jou zijn. Van jou is dat, wat niet komt en gaat, en is zeker niet dat stel druktemakers dat blijft beweren niet zonder jouw er-zijn te kunnen.

Als je ziet dat jij er eerst moet zijn, kun je die kennis gebruiken om je niet te laten ringeloren door die aandachtvragers en wordt je leven mogelijk lichter en plezieriger. Plezieriger dan alles wat je ervaringen samen je kunnen geven, omdat je uiteindelijk dat plezier en de vrede van het allesomvattende ervaren zelf bent.

Veel liefs en sterkte, Jan

Onderwerp: Drugs

Hoi Meneer van Delden! Een kort vraagje, misschien kunt u die voor mij beantwoorden. Als ik stoned ben, lijkt ik me meer bewust van mezelf, zowel van mijn illusie, angsten, oordelen als van één-zijn. Ik weet mijn 'zijn' door die chaos heen altijd weer te vinden. Vanavond ook weer. Ik had een paar haaltjes van een joint genomen en ben naar het strand gegaan met mijn hond. Ik kwam weer helemaal in mijn hoofd terecht en ik leek mezelf weer kwijt te raken in mijn gedachten en gevoel, maar beetje bij beetje kon ik me weer ontworstelen aan al die shit. Ik werd me er weer bewust van dat ik (bewustzijn) door mijn hele lichaam zit en ik kon mezelf door die chaos heen weer terugbrengen bij mezelf. De vraag is: wat gebeurde er hier, is dit oké, of is het met een paar halen van een joint allemaal illusie? Het voelde voor mij als goed. Kunt u over hetgeen hier boven staat iets vertellen?

Jan: Het kan soms een hulp zijn om het harnas dat je aan hebt om te kunnen overleven in de wereld, even uit te trekken en de kern van de ui te zien die behalve je aanwezigheid, niet iets is wat nog enig houvast biedt. Het *nu* en de vrede van de onveranderlijke stilte kan dan even oplichten. Is het doel eenmaal bereikt, dan is het het beste het zo vlug mogelijk te leren te doen zonder middelen om niet aan die middelen de reden van je rust en vrede te geven. Die middelen waren er om je ikjes met hun gelul even plat te krijgen. Het zonder meer kennen van je stiltepunt in de bewegende wereld is het doel.

Jan

GELUKSGEVOEL

Als we in de wereld iets krijgen, een brandweerwagen als je klein bent of een nieuwe auto als je groot bent, dan komt er meteen een lekker gevoel omhoog, ja toch? Een tevreden gevoel waarin je je even helemaal oké voelt en niets meer hoeft. Dat geluksgevoel komt uit jezelf, maar wordt alleen 'uitbetaald' op het moment dat je iets krijgt. Welnu, dat geluksgevoel kun je oproepen. Dat is de 'smaak' van de achterste stoel van de eerste oorzaak. Echter als dat altijd aan staat, gaat de sensatie daarvan geleidelijk weg. Dan wordt het gewoon. In het begin is dat heel bijzonder, daarom noemen ze het *samadhi* of een bijzondere ervaring. Op een gegeven moment, als je dat 24 uur per dag hebt, kun je het niet meer bijzonder vinden. Dat noem ik: je natuurlijke toestand.

In veel boeken staat dat je van je jantjes af kunt komen en dat dat de uiteindelijke realisatie is. Het is niet waar. Althans, ik ben het er niet mee eens. Je kunt je er wel vrij van weten, maar dat betekent niet dat ze ook weg hoeven te gaan. Daarin zit het verschil tussen de gangbare tradities en mijn inzicht. Ik ben het er mee eens dat je er geen last meer van hoeft te hebben, maar ik ben het er niet mee eens dat ze moeten verdwijnen om jezelf te kunnen zijn. Ik ben er met én zonder vorm, en draag alles wat er in mij komt. Dat noem ik zelf-liefde en die kan nooit weg. •



Onderwerp: Mensen?

Beste Jan, een tijdje geleden stuurde ik je al een mailtje met een aantal vragen naar aanleiding van het lezen van je boek. Ik zit eigenlijk nog steeds met dezelfde vraag. Als je inziet dat je ware zelf het kennen is, kun je dan nog geloven in het bestaan van mensen? Ooit wilde ik niets liever dan een gezin stichten, vrouw en kinderen, een reden om voor te leven. Nu ik inzie dat ik enkel mijn persoonlijkheid ken, geloof ik niet meer in mijn bestaan en dus ook niet meer in het bestaan van anderen. Het lijkt alsof het leven geen enkele zin meer heeft. Zelfmoord lijkt nog de enige uitweg uit een bestaan dat geen enkele zin meer heeft, ware het niet dat ik nu ben gaan geloven dat ik voor eeuwig in deze gevangenis ben opgesloten en zelfs zelfmoord geen oplossing meer is maar misschien wel het begin van een nieuwe leugen. Kan ik nog een gezin hebben, verliefd worden en dergelijke nu ik met deze hele verlichtingskwestie ben begonnen?

Morgegroet. Ja hoor, je kunt gewoon een gezin stichten (ik heb ook een relatie hoor) als dat voor je is weggelegd. Als je maar niet verwacht dat je daar een blijvende gelukservaring van zult krijgen. Als je ziet dat alles kennen water is, wil dat niet zeggen dat jij als golf niet samen met een andere golf kunt spelen en daarmee bijvoorbeeld een gezin kunt stichten. Als je zeker weet dat golven niet echt bestaan, maar dat het water is dat doet alsof het is opgespitst in golven, dan zie je dus aan de ene kant dat je dat niet bent, en aan de andere dat er ook het kennen is van een leven van jou als golf.

In India is dat vroeger verbeeld door Shiva (water) danst stilstaand (want H_2O beweegt niet) met zichzelf (mijn verhaal van de golf en het water). Wat je, als het mag, kunt gaan zien is dat elke ervaring uit jouw kennen bestaat en daar ook weer in oplost en dat jij als ondefinieerbare aanwezigheid onveranderlijk al die ervaringen draagt, en dat dat liefde is. Dit houdt in: je nergens mee bemoeien, maar wel het dragen van je eigen verdroming van je eigen liefde zijn onder ogen durven komen.

Dus je hebt gelijk: zelfmoord van jou als golf heeft geen zin. De ontsnapping is te zien dat je niet in die golf vastzit en dat je ondefinieerbare aandacht-zijn niets met het verhaal van welke toestand dan ook te maken heeft. Je kunt dus daarom het beste jouw golf volgen om te zien waar deze heen gaat. De truc is om je tegelijkertijd bewust te zijn van je ondefinieerbare zijn, van je aandacht en dat die aandacht vrij kan komen van het denken en voelen van jouw golfzijn. Lees in het webblad Amigo mijn stuk over suizologie, waarin je door de aandacht op de aandacht te houden, het rustige middelpunt in jou kent, terwijl het verhaal van de gekte van de gekende wereld, waarin je als golf leeft, gewoon doorgaat.

‘Verlichting vinden is niet moeilijk’, zei mijn leermeester, ‘maar het alle ikjes naar de zin maken is bij voorbaat onmogelijk.’

Zo leer je de betrekkelijkheid van alle ikjes in je eigen zijn totaal te doorzien. Dat laatste noem ik de lol van Zeus ofwel: je leert te spelen, terwijl het voor de ikjes

griezelig echt blijft lijken. Ik hoop dat ik je via dit beperkte medium een beetje op het spoor heb gezet. Je moet gewoon de twee dingen niet door elkaar halen. Ik noem dat: *Geef aan jantje wat van jantje is en aan Mij (het aandacht zijn) wat van Mij is*. Blijf gewoon mailen als er iets blijf dwarszitten. Hoe oud was je ook alweer?

Groetjes, Jan

Onderwerp: Tegenslag

Beste Jan, Ik ben 29 en heb niet echt zo'n makkelijk leven gehad (vandaar dat ik me wellicht zo goed herken in jouw verhalen): inwonende grootvader ging dood op m'n twaalfde, mijn vader op m'n dertiende en m'n moeder ging dood op m'n negentiende (die sukkelde met depressies en had zelf ook al niet zo'n eenvoudig leven gehad). Tijdens een vrij zwarte periode op m'n negentiende (niet wetende wat met m'n leven en studie aan te vangen) kreeg ik een zwaar auto-ongeval, belandde in een shock en ondernam een zelfmoordpoging die ik overleefde. Wat ik toen niet wist was dat mijn moeder aan kanker leed en ongeveer vier maanden later zou sterven (vandaar waarschijnlijk ook mijn depressie – vanwege onze hechte band). Ik had een relatie met een meisje die ongeveer vijf jaar later eindigde nadat ik er een jaar mee had samengewoond en had gewerkt in het buitenland. Die relatie eindigde zo'n zes jaar geleden (op m'n 23e dus). Na die zelfmoordpoging ging ik serieus op zoek naar antwoorden. Tijdens een bezoek aan mijn vriendin – op m'n 21e – ontspoorde de trein terwijl ik een artikel zat te lezen over 'magische paddestoelen', 's avonds dat toen maar eens geprobeerd. Eerst intense

gelukservaringen, daarna een eenzaamheid van jewelste: ik lag in bed naast mijn vriendin die lag te slapen en geloofde dat ik God was - dit gekoppeld aan dat gevoel van eeuwige eenzaamheid.

Rond m'n 24e kwam ik in contact met advaita en kort daarna begon ik ook jouw artikelen te lezen. Je verhaal kwam me bekend voor (om het nog zachtjes uit te drukken). Ik ben de laatste zes jaar dus alleen en zoekende geweest en vind het nu stilaan welletjes. Ik ben toch, misschien vreemd genoeg, ondanks al die gebeurtenissen, positief ingesteld. Toch blijven die vragen over leven en dood een belangrijke rol spelen in mijn leven en begin ik te vrezen nooit meer een 'normaal' leven te kunnen leiden voordat deze vragen beantwoord zijn. Vandaar deze mails (misschien kom ik jou ook ooit wel eens bezoeken in La Roussellie om er over te babbelen als dat kan). Tot slot nog deze vraag (indien te beantwoorden): hoe zie jij dood en geboorte van het ego als ik niet de winkel, maar wel de multinational ben (als het ontstaan van een droom in bewustzijn - reïncarnatie)? Wat ik ook wel merk is de schijnbaar vreemde verbintenis van schijnbaar uiteenlopende dingen in dit leven - is dit gewoon toeval?

Alvast hartelijk bedankt voor je hulp.

Morgegroet. Ja, alles gebeurt nu gewoon spontaan zonder verband met een verleden of een toekomst, hoe zwaar en echt het verhaal ook wil vertellen dat het komt door dit of dat.

Dus alle verhalen zijn vanuit de werkelijkheid onzin. Maar dat wil niet zeggen dat je niet ook binnen het verhaal alles gewoon kunt proberen te doen.

Ik ga ook gewoon naar de tandarts als ik kiespijn heb en naar de bakker als ik zin heb in een broodje. Meestal komt er vanzelf wel iets op je weg. Omarm dat, en bedank zelfs de persoon of het systeem dat het binnen het verhaal geregeld heeft, maar weet wel dat achter alles toch Zeus zelf zit.

Daarnaast zou je, om van het geloof in verhalen (het denken) af te komen, mijn metaforen kunnen lezen die bewijzen dat het denken niet echt is en waarin je leert om je aandacht vrij te maken van die verhalen van je denken en je gevoelens.

Ook is het mogelijk om de veelheid aan tegenslagen die je hebt gehad te onderzoeken met de methodiek van Byron Katie. Dat is een goed hulpmiddel om hardnekkige denkknoppen te ontrafelen en los te komen uit hun wurggreep.

Google maar op het internet en zie maar of dat je aanspreekt (www.thework.com). Daarnaast mag je mij gewoon mailen en natuurlijk kun je hier ook langskomen of naar een van mijn lezingen in Nederland of België komen.

Nu je vraag over wat ik met de dood en de geboorte van het ego heb, als je weet dat alles je eigen kennen/bewustzijn is. Dat hangt af vanuit welk standpunt je het bekijkt. Nadat de golf Jan – na een lange zoektocht – zijn water-zijn bereiken mocht, kwam vervolgens het inzicht dat dus die hele zoektocht niet waar was omdat de golf al water was. Dat is de theorie, maar de praktijk is niet zo gemakkelijk, omdat we nu eenmaal het automatisme

van het jantjesverhaal in ons geloven, het verhaal dat we geboren zijn en dat we dood gaan. Dat we een heel verleden hebben waar in jouw geval heel wat is misgegaan. Zonder het vrijmaken van je ondefinieerbare aandacht, door het passeren van de jantjes, zal het in de praktijk niet echt lukken, hoe goed je ook ziet dat het allemaal water is en dat het golvenverhaal niet waar is. Er zit dus een kloof tussen de theorie en de praktijk.

Het loskomen van welk verhaal dan ook is niet gemakkelijk, omdat het zo vanzelfsprekend lijkt. Als je ziet dat de hele golvenwereld uit water bestaat, gaat het verhaal van Jan de golf toch gewoon door en dat verhaal kan – zoals je merkt – knap klote zijn.

Toch nog zicht houden op het feit dat je water bent, als het verhaal van 'Jan voelt zich klote' voorbijkomt, is dus de enige optie, en dat vereist rijpheid. Nogmaals: lees het artikel over suizologie in Amigo (zie ook pagina 94 van dit boek), waarmee je de aandacht op de aandacht legt. Laat maar horen hoe dit bij jou naar binnen komt. Groetjes, Jan

Onderwerp: Onmacht

Hoi Jan, even een berichtje. Ik weet eigenlijk niet zoveel te zeggen. Ook niet of het goed gaat of niet. Praktisch gezien gaat het minder met het lijf, ik voel me moe en de behandelingen komen in het zicht. Maar doodgaan door leukemie kan nog jaren duren. Wel brengt dit alles mij meer bij mezelf en de stilte, maar er zijn ook veel angsten die komen en gaan. Het moeilijkste is de onzekerheid en dat ik niet meer kan vertrouwen op de signalen van mijn lichaam en de identificatie daarmee. Liefs.

DE ACHTERSTE STOEL: EEN OEFENING

Het letterlijk achter elkaar zetten van twee stoelen – de stoel van de waaktoestand en de achterste stoel – en vervolgens gaan zitten in de achterste stoel, terwijl je de stoel van het gekende met al die jantjes en hun wereld vóór je hebt, is daarbij een goede oefening. Laat de ontspanning van het moeiteloos getuige zijn over je komen en geef je over aan die zoete rust en vrede. Tegelijkertijd ‘zie’ je dat het gekende gewoon zijn gang gaat, en dat jij daar niets mee te maken en ook niets van nodig hebt. •

Net zo goed als je andere mensen altijd in de gaten houdt, zo houd je ook je jantjes in de gaten.



Morgegroet. Ja, onmacht vinden de jantjes het moeilijkste. Daarom vallen ze dat niet-weten (wat een ander woord is voor het *nu* zijn) aan met verhalen over wat er allemaal kan gaan gebeuren. Zelf kunnen ze er niks aan doen, zelfs als ze het over het hier en nu hebben. Daar is alles oké. Probeer dus uit de greep van het geloof in welk verhaal dan ook te blijven en zie dat jouw moeiteloze *nu zijn*, waarin gedachten opkomen en weer verdwijnen, zelf nooit in aanraking komt met iets wat die gedachten oprakelen. Kijk of het zitten in de achterste stoel met al jouw jantjes, en je lichaam in de stoel van de waaktoestand, je helpt om weer duidelijk te krijgen dat jij ondefinieerbare aanwezigheid bent en niet iets wat komt en gaat.

Dus de onzekerheid en de onmacht om de volgende seconde te overleven, is een gedachte die in het nu passeert. Dat *nu zijn* van ons kan nooit sterven, maar wel die langskomende gedachte.

Dus dood is iets wat bij gedachten hoort en nooit bij jou. Hoe zou jij, die alle drie de toestanden ziet komen en gaan en nooit besmet wordt door een van die toestanden, nu kunnen verdwijnen?

Het is het geloof in gedachten dat dat doet. Ja, als je dus officieel ziek bent verklaard is die gedachte natuurlijk wel heel echt, maar waar is die zogenaamde 'echte stabiele wereld' met al die gedachten zonder jouw onveranderlijke er-zijn dat al die werelden draagt? Ik hoop dat je nu weer ziet dat gedachten dodelijker zijn

dan wat er mogelijk kan gebeuren met jouw lichaam dat nu in je *nu* is. Als die verhalen je lokken om je te laten lijden aan iets wat zou kunnen gaan gebeuren, probeer dan die sfeer van het nu, die stille aanwezigheid, weer te herkennen en vast te houden in de achterste stoel.

Liefs en veel sterkte met al die enge gedachten.

Jan

Onderwerp: Denken & Discussie

Hoi Jan, Weet je nog dat we het hadden over jouw jantjes (de neigingen die nog van alles willen; de gierige, de rusteloze). En of je die nou (Jan) gewoon hun gang moest laten gaan, of dat je die (Ik) op de een of andere manier uit de weg moet ruimen?

Tijdens het douchen, verscheen de gedachte dat jouw jantjes natuurlijk ideeën (= gedachten/geloof/gewoontes/concepten/dogma's/waarden/normen/etc.) zijn. Een paar overgebleven ideeën uit de doos die we vroeger Jan noemden. Ze bestaan niet echt, het is maar een verzameling ideeën die we op de een of andere manier niet kunnen loslaten. En het zijn toch dat soort ideeën die de vrijheid beperken? Dat zijn toch vuiltjes op de spiegel? Dat zijn toch de obstakels waardoor de reflectie nog niet helemaal helder is? Als je alle ideeën waar je mee leeft onderuit haalt, blijft de leegte over. De lege spiegel, die helder reflecteert.

Ik snap dat jij allang de spiegel en het spiegelbeeld ziet, tussen de eventuele vuiltjes door die nog op de spiegel kunnen zitten. Maar toch is de reflectie pas helemaal helder als de vuiltjes weg zijn, niet? Moet je nu niet nog even naar die jantjes kijken? Even de spiegel poetsen?

Of kun je wel leven met wat stoffige plekjes op de spiegel?

Hoe kun je nou nog steeds met een gierig of onrustig Jantje rondlopen, als je de 'onzin' van gierigheid al vele malen hebt gezien en daarmee het 'nut' van gierigheid hebt doorzien? Dan drop je het toch? Of (zoals Byron Katie het zegt) dan laten die gedachten/gewoonten jou toch los? Als je ziet dat er geen leeuw in je huiskamer zit, blijf je daar toch niet meer bang voor? Dan is die angst toch gewoon weg? Daar blijf je toch niet mee rondlopen als je gezien hebt dat het niet waar is dat er een leeuw is? Shine a light on me.

P.S.: Alles oké verder? Ik wil niet bot doen, maar...

(Begin ik toch haast te slijmen met Zeus. Niet nodig, toch?)

Jan: Morgengroet 'doucher met waterinzichten.' Ja, de plaat schoon krijgen is een thema waarmee ik natuurlijk zelf jaren gestoeid heb, voor er een Byron Katie was, jammer genoeg, anders had mij dat waarschijnlijk jaren gescheeld. Maar ja, we moeten de weg lopen zoals hij langskomt. Kijk, eigenlijk heb ik het omgekeerde gedaan. Bij Wolter kwam ik – zolang ik bij hem in de buurt was – spontaan in een jantjesloze staat, en zo heb ik geleidelijk aan de stilte, het suizen, het onveranderlijk hier en nu, bij mij mogen houden, om zo na Wolters dood met veel vallen en opstaan op eigen kracht de suis, de spiegel tijdens het spiegelverhaal in beeld leren houden door steeds maar te zien dat die onveranderlijk is en blijft.

Het maakt niet uit of Jan nu wel of niet bang of wat dan ook is. Natuurlijk heeft Jantje flink zitten sleutelen aan

dat spiegelverhaal, maar ja, wat zeg je tegen een golf die zo aandoenlijk zijn best doet om water te worden? Dus ja, laat jouw jantje maar zijn best doen. Laat hem maar tot vervelends toe werken aan het doorzien hoe je jantjes van goed naar slecht reizen, zonder dat jij, als onveranderlijke aandacht in dit hele kennen van het kennen er iets voor doet of laat.

Het water hoeft niet nat te worden.

Het is natheid. Het enige wat gebeurt, is dat er in jouw kennendheid golvenverhalen blijven langstrekken. Zijn die verhalen echt? Nee toch!

Welnu, dan kun je toch tegen je kind beter zeggen als hij zondagochtend als driejarige bij je bed staat en zegt:

Pappa en mamma, ik ga naar mijn werk. Goed schat...neem je wel je broodje pindakaas mee? In plaats van: *Rot op eikel! Jij gaat als driejarige nog niet naar je werk!*

De spiegel schoonpoetsen is volgens mij: mogen zien en dan altijd zien dat de plaat schoon is, was en zal zijn, omdat je kunt zien dat die eikel van een Jan en zijn wereld gekend wordt. Daarom ben ik dus daar reeds als kennendheid, die die eikels ziet komen en gaan en ja, als de strijd van de jantjes ophoudt omdat Zeus dat zegt, dan ben ik dankbaar. Net zoals Odysseus opgelucht was toen hij mocht ophouden met vechten tegen zijn jantjes. Maar als jij nog denkt van het vechten af te kunnen komen door iets te doen, moet je nog de totale onmacht zien van die jantjes en de allesomvattende macht van Zeus.

Om te mogen zien dat er geen jantjes zijn, maar alleen het kennen ervan, is het soms nodig eerst uit de

greep van hun aandacht vragen te komen.

Dus in mijn ogen is het werk:

Hoe leer ik de jantjes passeren om zo de aandacht onpersoonlijk en breed te houden, in plaats van het veranderen van de jantjes?

Het is ook wat Katie volgens mij zegt: stop ermee om het denken als waar te zien. Niet-denken op zich geeft je misschien een toestand van *samadhi* maar die is altijd tijdelijk. Of, het omgekeerde kan ook; toen ik een keer mijn moeder huilend aantrof en ze me vertelde dat ze zich zo dom vond omdat ze maar heel af en toe gedachten had! Terwijl ik nota bene toen nog zes uur per dag mediteerde om mijn gedachten kwijt te raken!

Nu heb ik de bal volgens mij weer teruggekaatst. Kijk maar of je het hier mee kunt doen of dat we nog verder mogen spetteren met dat waterballet. Het is een leuk tijdvermaak toch en ja, het is volgens mij best leuk als je schrikt van een niet bestaande leeuw. Gillen helpt ook. Het gevaar met Katie, die je vertelt niet meer bang te moeten zijn, kan zijn dat je – als het je spontaan overkomt – denkt dat het door haar Work komt, maar achter elk verhaal, dus ook het mijne, zit Zeus. Het is dus in feite Zeus die het doet, deed en zal doen. Nooit de methodiek van wie dan ook. Als Zeus mij niet meer bang maakt weet ik- wat het verhaal ook anders beweert- dat hij dat doet en ben ik blij, dankbaar en opgelucht en kan ik echt lachen om die niet bestaande leeuw, net als het eten van een niet bestaande appel lekker kan zijn.

Liefs, Jan

Ha mooi, we weten dat we beiden niks weten, maar zijn het toch niet eens!

Ik denk dat ik het meeste begrijp wat ik lees, maar ik krijg toch jouw zienswijze niet tussen mijn oren (als het ware). Vandaar een volgende e-mail, om jou aan de gang te houden, opdat ik het misschien ooit besef.

In de verhaaltjes hieronder gaat het over ‘gedachten/ meningen/suffering’ etc. en dat is dus hetzelfde als jantjes (toch?). Met andere woorden: Gedachteloos = meningloos = intentieloos = doelloos = zorgen-loos = spontaan en moeiteloos = ... = jantjesloos (toch?) Je kunt van meer kanten komen (maar bij mij moeten de jantjes altijd ontzenuwd worden).

1) Top-down (vanuit ultimate naar apparent reality, Nisargadatta, Wolter, Jan...?) bewustzijn is. Alle dingen verschijnen in en aan het bewustzijn. Sommigen zeggen dat waarnemingen (gedachten/gevoelens/dingen/de ‘wereld’) verschijnen in en aan de geest, en de geest weer in en aan het bewustzijn, maar dat lijkt me een onlogische omweg. Geniet gewoon van de show, ongeacht wat er zich daarin aspeelt. Ongeacht wat zich voordoet in de film, je identificeert je nergens meer mee. Niks doet er echt toe. Nut heeft geen zin, en zin heeft geen nut. Er is dus niks meer om over te denken, want alle denken is twifelen over hoe je het best iets goeds bereikt etc. en die hele redenering is gewoon niet meer van toepassing. Omdat er niks meer is om over na te denken, er geen gedachten meer zijn om vast te houden en je druk over te maken, kom je steeds losser/verder af te staan van gedachten, en (dus) steeds sterker in bewustzijn. Langzamerhand komt de stroom van gedachten zelfs tot stilstand en/of gewoon wordt die helemaal niet meer

LANTAARNPAAL, MOSSEL, STIJVE LUL



149

Net als het nu en de aandacht, nemen we ook de stilte niet echt serieus en beginnen die onmiddellijk in woorden te 'vertalen.' Zo maken we van elk ervaren een ervaring die we kunnen bewaren en waarover we kunnen vertellen aan anderen. Scoren heet dat tegenwoordig.

Ik ken daar een mop over: wat is de overeenkomst tussen een lantaarnpaal, een Zeeuwse mossel en een stijve lul?

Normaal gesproken ga je dan zoeken naar de overeenkomst tussen die drie objecten, maar de enige overeenkomst die we over het hoofd zien is natuurlijk het *kennen* van die drie totaal verschillende objecten.

Het kennen is het enige wat onherroepelijk hetzelfde is. Maar ons denken wil nu eenmaal in woorden zitten.

Ik nodig je uit om te kijken naar het kennen van alle objecten. Dan ontdek je dat het kennen de grootste gemene deler en het kleinste gemene veelvoud is in het héle leven, in plaats van al die ervaringen die je denkt te hebben. •

opgemerkt wegens gebrek aan interesse/aandacht. Helemaal vrij, zelfs van gedachten, het gewoon doen met wat je voor de neus komt. Spontaan en moeiteloos. Het verankerd zijn in bewustzijn leidt tot het vermindere van (de waarneming van) gedachten. Gedachten = denken = rusteloosheid. Geen gedachten = rust, peace.

Door niks meer te denken (willen, niet-willen) voed je de verschijningen niet meer, waardoor er enkel bewustzijn overblijft, zonder verschijningen.

Ik merk dit vooral als ik een weekje alleen in de bergen ben. Als je niemand hebt om mee te lullen en dan krijg je steeds minder meningen, want er is toch niemand om er over te bomen. Je bent gewoon aan het werk, maar zonder schema of plan of doel. Niks wat af moet of zo, maar van alles te doen. Van het een komt het ander, gewoon, zomaar, zonder overleg, omdat zaken zich aandienen. Achteraf denk je dan, heerlijke dag gehad. Ongeveer zoals je zegt, lekker geslapen vannacht.

2) Bottom-up (van apparent naar ultimate reality, Byron Katie)

Er is lijden. Niet door wat mensen overkomt, maar door hun geloof in de gedachten daarover, (ooit zo gezegd door een of andere filosoof).

Als je echter de gedachten onderzoekt, blijken ze niet echt te vertrouwen. Ze zijn net zo waar als onwaar. Het zijn maar verhaaltjes. Als je dat ziet, geloof je niet meer in de gedachte, en is de gedachte opgelost. Zo gaat langzamerhand je hele rugzak met gedachten/meningen, over bijvoorbeeld goed en kwaad, in rook op.

Uiteindelijk gaat de rugzak zelf de lucht in. En helemaal op het laatst verdwijnt ook de 'ik-gedachte.' Dan blijft alleen bewustzijn over.

3) Als je ziet dat je 'niet dit, niet dat' bent, dan ben je geen 'separate being' meer, dan ben je alles of niks. Dan is er niemand en niets om gierig voor te zijn. Dan is er niemand of niets om onrustig door te zijn. Je 'ziet' of bent de harmonie, de vrede, de stilte.

4) Als je ziet dat er geen goed en kwaad valt te definiëren, wat valt er dan nog te denken? (m.a.w. waar blijven de jantjes dan?)

5) Als je een gedachte vasthoudt, moet er een persoon zijn. Als er een persoon is, sta je in de stront, dan ben je weg uit het standpunt van het bewustzijn.

6) Als de golf door heeft dat hij al water is, en één is met de zee, en niet los staat van de andere golven en de rest van de zee, dan hoeft die golf niks meer te bereiken of vermijden. Dan laat die golf zich toch niet meer gek maken door bijvoorbeeld gierig of onrustig te zijn? Dat is dan toch 'the end of suffering' voor die golf? Dan golft hij toch lekker mee, tegen anderen en/of rotsen op, of niet. Maar altijd als water in water, zonder zorgen, meningen of gedachten.

In al deze verhaaltjes is een gierig of rusteloos Jantje niet vergelijkbaar met leven vanuit het standpunt van het bewustzijn. Toch?

De gierigheid of rusteloosheid komt alleen op als je niet zorgen-loos/gedachteloos zit te 'kijken' naar de show, maar als je je verbeeldt dat een deel van de show een afgescheiden bestaan heeft als persoon/doener, als 'ik' die iets moet besparen en wel-of-niet doen.

Ik ben me er (g)eeent(je).

Morgengroet. Ja, mijn excuus voor mijn schrijfstijl. Het is mijn dyslexie en de onmacht te weten dat die niet zijn aangevinkt op deze gebieden. Toch mail ik dan maar met mensen die wel 'goed schrijven' hebben meegekregen. Dat zie ik als een wonder, in plaats van dat ze iets geleerd hebben en het daarom goed kunnen.

Het denken maakt nu eenmaal scheidingen en het scheiden is eigenlijk de bron van de dualiteit. Dus of je nu van beneden of van boven af lijkt te reizen, je blijft vroeg of laat tot de conclusie komen dat het geloof in het denken in de weg zit, naast het idee een persoon te zijn.

Oké. Het geloof een persoon te zijn = geloof in de gedachte persoon te zijn = geloof in denken, dus dekt het 'geloof in denken' het hele probleem, toch?

Wie zit het in de weg? Jan in de stoel van de waaktoestand of mijn ondefinieerbare aandacht in de achterste stoel? Daar zit het tweede belangrijke punt waardoor de reis langer of korter mag verlopen.

Hoe duidelijk je ook mag zien dat je ondefinieerbare aandacht bent, dat betekent niet dat het gedoe van de jantjes niet gewoon doorgaat. Ze gaan door met wat ze altijd al deden, namelijk aandacht vragen en zich afzetten tegen de 'anderen'.

Het denken zit zichzelf in de weg, m.a.w.: de ene gedachte zit de andere in de weg. Ondefinieerbare aandacht ziet alles alleen maar gebeuren toch?
Er lijdt niemand behalve de zichzelf-bevestigende denkbeelden die we 'jantjes' noemen. Het ene jantje zit het

andere jantje in de weg. (bijvoorbeeld: gierige jantje en jantje dat wil geven om aardig gevonden te worden.

Die twee kunnen niet allebei hun zin krijgen. Dat geeft stress voor het 'ik-gevoel' dat zelf ook een jantje is en/of uit jantjes is opgebouwd.

Het gaat er dus enkel om, om alle gedachten los te laten, dan wel te laten oplossen, en wel door ze te doorzien. Neti neti. Viveka-vairaga.

Geloof in gedachten is het obstakel (niet de gedachten zelf, maar vooral het geloof erin). In jantjestaal: geloof in je jantjes is het obstakel (niet de jantjes zelf, maar vooral het geloof in jantjes).

Wellicht zit daar ook de crux van waar wij over van mening lijken te verschillen. Wat is een jantje?

1) een gedachte (jantje = voorbijdrijvende wolk, komt en gaat. Hoi, dag!)

2) een gedachte waar je in gelooft, die je vasthoudt, waar je iets mee wilt (jantje = wolk van jantje = bijvoorbeeld gierig jantje?)

Hier zit punt drie, want vragen ze dit aan het ervaren van Jan of aan het ervaren van het onpersoonlijke allesomvattende ervaren Zijn?

Is het aan het laatste, dan houdt dat in dat het gekreun van Jan in dat onpersoonlijke ervaren, zo van: *Ik moet wel erg hard werken om dat allemaal te ervaren, gelul is.*

Dus ondanks dat het denken als onzin wordt gezien, blijft het langstrekken. Het volgen van dat denken, vanuit het ondefinieerbare, moet in de aandacht blijven en niet de inhoud van het denken, ongeacht wat het denken ook mag blijven beweren vanuit Jan.

Dus je moet de stilte die spontaan verschijnt als je in de bergen bent leren meenemen naar je huis en in alles wat er gebeurt en steeds, in mijn geval, de suis, als smaak van het ervaren in beeld leren houden, terwijl het geklets van de ervaringen langs trekt.

Het ervaren ervaart zo, dat het ervaren nooit iets doet en dus de stilte, het nu, de vrede is, terwijl de jantjes doorgaan te benadrukken dat ze hard werken of hard niets doen.

Als jantjes gedachten zijn (en niet het geloof erin), ben ik het met je eens. Gedachten zullen altijd wel voorbij blijven komen, maar je kunt niet gedachten toe-eigenen en proberen vast te houden en tegelijkertijd ongebonden menen te zijn. Dat is een contradictio in terminus. Dan lig je al aan tenminste twee kettingen. Als je een gedachte vasthoudt, m.a.w. als jantje iets met een wolk wil, ligt hij al aan tenminste twee kettingen (n.l. die van Jan-zijn en van iets willen met de wolk).

Wie of wat maakt het uit wat de jantjes doen of zeggen?

Wederom: wat gedachten zeggen maakt niet uit, zolang je ze maar niet gelooft en er iets mee wilt.

Als je dus ziet dat de golf doorgaat met zijn golf-zijn, terwijl jij weet dat het water is, was en zal blijven, ja, wat zeg je dan tegen die golf?

Die golf gaat helemaal niet door! Die golf is zelf maar een gedachte. Als die gedachte doorzien is, is de golf weg. Alleen het water blijft over.

Jij gaat er vanuit dat die golf ophoudt golf te zijn, maar er is geen golf.

Inderdaad! Hij houdt niet op te zijn, want hij was er nooit.

Wat moet je tegen een kind zeggen dat lijdt in het leven als je weet dat zijn moeder onvruchtbaar was en dus nooit een kind heeft gehad?

Wat voor kind? Bedoel je de golf? Een kind buiten jou?

Dan slijm je in mijn geval. Van ja hoor jongen, lullig. Hier een knuffel en een paar euro voor een biertje of zo. Wolter zong, toen ik op het breken stond met het volgen van mijn denken: *Wat kan of zal de leermeester doen of laten, als hij ziet dat je de hele dag met jezelf speelt?*

Als je het mij vraagt is het passeren van het denken de oplossing die je zoekt, maar dat pikt het denken niet. Dus moet je die z'n gang maar laten gaan en je aandacht op de aandacht houden. Zo heeft het bij mij gewerkt en ik zie absoluut geen verschil met Byron Katie op dit gebied.

Nee, hier gaan we weer uit elkaar. Het denken accepteert niet dat het denken niet waar is? Uiteindelijk is dat wel waar misschien, maar door denken kun je bijna het hele denken om zeep helpen. (Neti Neti á la

IK BEN NU, IK BEN NU, IK BEN NU...

MORGEN BEN IK JARIG, MAAR BEN IK OOK
NOG JARIG ALS IK BEN?

IK GA NOOIT MEER NAAR DIE WINKEL!
WAT EEN STOMME TRUT ZIT DAAR ACHTER DE KASSA!

WAT EEN IDIOTE MENSEN ZIJN ER TOCH.
ZIEN ZE NIET DAT IK HAAST HEB?

KAN DIE GOZER MET DIE FIETS NIET
OPZIJ GAAN! IK ZAT NET ZO
LEKKER TE SUIZEN...

HIJ HOUDT VAN ME ! VOOR EEUWIG!

MORGEN GA IK ECHT MEDITEREN EN
STOPPEN MET ROKEN

IK BEN GEREALISEERD! HOERA!
MAAR VANAVOND MOET IK WEL NAAR
EEN FEESTJE!

ALS IK ER ALLES AAN DOE,
MOET HET TOCH LUKKEN?

ALS IK NU MIJN BUIKJE KWIJTRAAK,
VINDT HIJ ME VAST WEL AARDIG

WAT EEN EIHEL BEN IK TOCH

NIEMAND HOUDT VAN ME,
HOE KAN DAT NOU TOCH?

WAT ZOU IK GRAAG NET
ALS JAN WILLEN ZIJN!

JEETJE, WAT EEN LELIJKE LAARZEN
DRAAGT DAT MENS!

ALS IK NU DE STAATSLOTERIJ WIN,
KAN MIJN GELUK NIET MEER STUK

BEN JE OOIT NU?

Nisargadatta) Misschien wel het hele denken, alhoewel er een sprongetje in het duister bij moet komen om de laatste gedachte te laten oplossen.

Ik houd steeds de achterste stoel in beeld en zie dat de stoel van de waaktoestand niet echt is en Byron Katie het doet met haar vier vragen.

Het intellect laten zijn wat het is en er tegelijk totaal aan voorbijgaan is de genade die we zoeken, en je kunt wachten tot je een ons weegt, voordat jantje het daar mee eens is. Die blijft kletsen.

Hoi Jan, ik heb je opmerkingen becommentarieerd in je bericht hieronder, en kwam daarbij op een punt waar misschien het misverstand tussen ons vandaan komt: Wat is een jantje?

1) Een gedachte (jantje = voorbijdrijvende wolk, komt en gaat. Hoi, dag!)

Ja, gewoon een gedachte, gevoel of emotie. Iets wat ervaring genoemd wordt en vanzelf komt en gaat in jouw onveranderlijke kennen.

2) Een gedachte waar je in gelooft, die je vasthoudt, waar je iets mee wilt (jantje = wolk van jantje = bijvoorbeeld gierig jantje?)

Er verschijnt en verdwijnt een gierige gedachte; niks aan de hand. Er ontstaat pas een gierig jantje als er een jantje is dat in de gierige gedachte gelooft. Toch?

Ja, pas als je al het denken en zijn verhalen in elke situatie niet meer gelooft, zie je dat het echt allemaal

onzin is. Dan komt wat ik 'de lol van Zeus' noem omhoog. Je gaat dan steeds meer de kleingeestigheid van alle binnen- en buiten-jantjes zien, en dan worden ze geleidelijk aandoenlijk, net zoals je naar kinderen kijkt en van hun naïviteit kunt genieten. Nu veel plezier daar in de bergen. Liefs, Jan

Hoi Jan. Een jantje is dus een gedachte waar je in gelooft, al is het maar een beetje, en je kunt er de kleingeestigheid van inzien.

Voor mij is een jantje het kennen van een verhaal dat langs komt in het ervaren zijn. Als je niet het ondefinieerbare ervaren zijn in beeld hebt, heeft jantje de aandacht opgeëist. Is echter het ervaren in de aandacht, dan kun je genieten van die kleingeestigheid zonder dat je er iets mee doet of laat.

En als er een gedachte is waar jij in gelooft?

Dan is dat een nieuwe gedachte die beweert contact te hebben met een vorige gedachte. Maar een gedachte die opgehouden heeft te bestaan kan geen contact hebben met een andere gedachte.

Dan ben jij er – als persoonlijkheid – om die gedachte te geloven, vast te houden.

Dus ben jij er. Een gedachte, een verhaal, kun je dus gewoon laten gaan door niet bij je suis (stille getuige) weg te gaan.

Het is niet eens zo dat jij er moet zijn, maar het feit dat een gedachte wordt vastgehouden betekent dat er iemand is. Als een gedachte niet gewoon vrij komt en vrij gaat, is/voedt die gedachte de persoon.

Dit snap ik niet helemaal vrees ik, maar bedoel je: je kunt geen afzonderlijke gedachte vasthouden, maar wel meerdere gedachten na elkaar hebben, die beweren contact met elkaar te hebben? Zoiets als de waaktostand heeft contact met de droom- en droomloze toestand? Nee, dat gaat niet, want het contact tussen verschillende gedachten is jouw ondefinieerbare aandacht/ervaren.

M.a.w. 1: Of je doorziet een gedachte en dan is hij weg, en daarmee ook de persoon, en alles wat blijft is het onveranderlijke kennen.
Of je gelooft een gedachte en dan sta je in de poep, dan is er een persoon die je het uitzicht op het onveranderlijke kennen ontnemt.
M.a.w. 2: Er kan nooit een persoon zijn die gierig is, ook al is het maar tijdelijk, want die persoon bestaat toch niet?
En als hij wel gierig is, is er blijkbaar een persoon die gierig blijkt te zijn.

Beide zeggen mij dat gedachte en persoon één en dezelfde zijn. Maar dat wil niet zeggen dat er ook een gedachte of een persoon is. Het betekent alleen maar dat onze ondefinieerbare aandacht/ervaren/kennen aanwezig is. Hoe ziet voor het kennen het kennen er uit? Blijf daar naar kijken, ook als er het kennen is van jou en

je wereld. Je bent waar je nooit weg kunt gaan. Dat is de vrede/liefde die alles draagt en omarmt – en het maak niet uit wat het beweert te kennen – zonder er ooit iets over te zeggen.

Afijn, ik plak nog wat woorden aan elkaar terwijl we allebei weten dat we niks weten. Je pist in de sneeuw en dan denk je dat je die pis bent. Goed werk.

Ja, en daarna ben ik wat ik dan weer ben. Dus ik ben wat ik ben, is het dichtst bij wat we zijn. Ben ik nu iemand achter een toetsenbord, of ben ik het hele plaatje wat er nu in beeld is?

Hoi Jan, wel lief dat je er nog op in blijft gaan, maar mijn gedachten – en jantje-gedachten – plakken natuurlijk maar wat concepten/veronderstellingen aan elkaar, zeggen +/- hetzelfde, en hebben daar dan toch een soort misverstand over. En jantje heeft gelijk, hoewel hij het mooier zegt: het gaat nergens over. Het kan helemaal niet wat hier gebeurt. Ook dit mailtje niet. Ik heb helemaal geen echte vragen meer. Hij (wie?) ziet alles gebeuren, maar het wordt hoe langer hoe leger. Hij stompt af. Hij leest nog wel elke dag Nisargadatta, wat moet hij anders doen? Hij ziet het steeds sneller als hij in de poep stapt, en vindt het zelfs wel leuk om te zien hoe het nog steeds wel eens gebeurt. Hij betrapt zich er ook nog wel eens op dat hij probeert leuk over te komen en mensen te overtuigen, maar ook dat gebeurt steeds minder. Het is wel goed. Ja, ik ben eerder onverschillig dan bevrijd of gelukkig. Eerder verveeld, dan verlicht. Het is 'wel goed zo', niks mis mee, maar ook niks om over naar huis te

schrijven. Een tijdje geleden kon mijn ikje enorm emotioneel over alles worden, maar dat is voorbij. Hij houdt het droog, maar nu heel droog. Hij kan nergens meer enthousiast over worden of zorgen over maken. Hij slaapt maar een paar uur per nacht, en hoeft ook niet meer dan een paar uur, maar wat moet hij met al die wakende uren? Als hij iemand ziet kronkelen in z'n denkwereld/problemen, beseft hij wel dat dat volledige onzin is, en dat hij daarvan verlost is. Maar voor mijn ikje 'zelf' is het toch vooral neutraal, 'nul' (op de pijn/plezier en verdriet/geluk scorelijsten), noch negatief, noch positief. Het hele gebeuren is god-gegeven, maar wil ik wel gegeven worden? Wat moet ik ermee? Wat zou ik ermee moeten of kunnen? De droom verschijnt in en aan mij. Die verschijnt toch wel. Wat moet/kan ik ermee of wat moet/kan ik erin? Waarom kijken we hiernaar? Het is wel eens lachen of huilen, maar uiteindelijk misschien toch vooral vermoeiend.

[illegible]

Morgegroet. Ben ook net terug van twee weken Nederland en vol met kerstlekkers en nu al gelijk de jantjes gierig, pis en poep in. Ja, dat is wel even een overgang, maar ja voor wie? Zal in je mail mailing doen.

Groetjes en liefs, Jan

Hoi Jan. Ik was ook even weg, maar dat is niet de oorzaak van de late reactie. Het moest even liggen (blijkbaar).

Je zegt in je mailigheid dat gedachte en persoon een en de zelfde zijn en dat is waar en niet-waar, toch?

Niet waar, want: een voorbij drijvende gedachte en een persoon zijn niet een en hetzelfde. Een gedachte kan verschijnen in het bewustzijn/kennen/de suis (dat weer is in de aandacht/Absolute). Er verschijnt een gierige gedachte, je ziet 'm wel, maar laat hem voor wat hij is, en hij verdwijnt weer. Daar komt geen persoon/ego aan te pas.

Wel waar, want: een gedachte waar je in geloofd en een persoon zijn een en hetzelfde. Een gedachte verschijnt en je identificeert je ermee (zoals dat doorlopend lijkt te gebeuren in de dagelijkse illusie). Op dat moment is er (de illusie van) een persoon die iets wil/doet met die gedachte. Die persoon kan dan bijvoorbeeld gierig doen. M.a.w. als jij zegt dat je wel eens gierig bent dan zeg je dat je we eens in een gedachte trapt, hem voor echt aanziet, en daarnaar handelt, toch? Niks aan de hand hoor, doet 'iedereen', bijvoorbeeld als je moet poepen. Zolang er een lichaam is, moet het wel eens poepen. Vrij, vrij, vrij bestaat alleen als het lichaam ophoudt of als wij ophouden ook maar te poepen. Of niet?

Echt waar?

Morgegroet. Ik kan niet zo veel met het niet en wel waar. Dat zal wel mijn woordblindheid zijn. Ik hou het volgens mijn verhaal simpeler. Een persoon is een gedachte, de wereld is een gedachte, elke ervaring is een gedachte, want je komt nooit iets echt (als massa) tegen. Je kunt je zintuigen immers niet uit! Een mens, of wat dan ook als object buiten je kennen, moet al binnen jou zijn en dan is het een gedachte. Alles is een gedachte.

ABSOLUTE OVERGAVE

Absolute overgave betekent simpelweg: niet-weten zijn.

Je bent niet meer bang dat je je persoonlijke aandacht kwijtraakt wanneer deze plaats heeft gemaakt voor de 'vormloze aandacht', omdat je er absoluut zeker van bent dat die aandacht niet komt en gaat, en dus ook niet kan verdwijnen.

Omdat je weet dat ervaringen uit jouw aandacht komen en er ook weer in oplossen, ga je geen ervaringen meer uit de weg en schiet je sneller dan je schaduw, zoals Lucky Luke. Alles gebeurt precies zoals het altijd gebeurt en zal gebeuren, inclusief die lopende band met stemmetjes. •



Wat heeft nu die gedachte? Het kennen/ervaren van de inhoud van het kennen. Daaruit komt naar voren dat het zelfs geen kennen van een gedachte is, maar het kennen zelf en dan is het over.

Alles bestaat uit je eigen kennen en er is niemand in dat kennen, want het kennen kent niets anders dan het kennen zelf en voor het kennen zelf valt er 'niets' te kennen. Dus is er geen verschil tussen een gierige gedachte en een gierig persoon.

Het ego/de persoon is dus droog water en dat bestaat niet. Ik zie/volg het verhaal dat er een gierig Jantje langs komt. Punt. Vervolgens zie ik dat mijn moeder erg ziek is. Punt. Dan komt de gedachte: hoe kan Jan nu zeiken over 75 eurocent voor een kop thee als zijn moeder zo ziek is? Punt. De punt is de opening naar het steeds doorzien en afbreken van het verhaal dat verteld lijkt te worden. Dat is 'sneller schieten dan je schaduw.' Het steeds de ene draad in het oog houden, is het verhaal van het breiwerk steeds als niet waar doorzien, terwijl het verhaal gewoon doorgaat. Punt.

Dan kan dat verhaal geen echt verhaal zijn en daarna hoeft je niet meer hierover met die Jan in dialoog te gaan. Al je vragen geef je aan het niet-weten, de stilte, in plaats van aan het denken. Dan heb je de linkerhand vrij van de rechter.

Verlichting vinden is niet moeilijk. Het alle jantjes naar hun zin maken is bij voorbaat onmogelijk, en ja verder is het gewoon maar wat doen. Deze Jan blijft dus

gewoon 's nachts maar wat liggen en mag dan om zes uur – hoi! – weer mailtjes beantwoorden. Straks ga ik hout zagen en nog wat mensen bellen, bezoekjes afleggen, boodschappen doen en dan om 20.30 eindelijk de borrel en een uur later weer slapen en ja zo gaat het... Volg je Jantje dan zegt hij: *Dat is saai zeg!* Volg je het aandacht-zijn dan is alles gewoon zo als het gaat.

We moeten er dus niets mee. Het gebeurt gewoon zo en we kijken er niet naar. We zijn het kijken! We zijn dit en daar kan je niets mee doen of laten. Het ophouden je gedachten te volgen alsof ze echt zijn, geeft de ontspanning. Maar ja dat maak jij wel uit of dat voor jou ook zo is. Nu kerel, laat je niet kisten door die verhalen. Ga gewoon wat doen. In een handeling zit geen gedachte. Dat werkt voor mij goed. En nu ga ik zagen.

Liefs, Jan

Onderwerp: Moeite doen

Hoi Jan. Ik heb een vraag over doen en moeite doen. Je geeft wel eens het voorbeeld van Bert Haanstra's film met de flessen, om niet met de flessen mee van de lopende band te vallen, of de e-mailtjes niet openen, of mijn jantjes om de oren te laten vliegen zonder er op in te gaan.

Voor mij is dat stevig oefenen, veel werk verzetten, om hier en nu te zien wat er is en niet in die mind mee te gaan. Dat alles doe ik met steeds meer plezier, omdat het zo'n verschil uitmaakt. Ik merk dat mijn jantjes (soms) wat minder ingewikkeld doen, langer uitblijven, of niet meer terugkomen op dezelfde manier. En de momenten zelf, die kan ik niet navertellen, maar er

komt iets heel lyrisch over me als ik soms een poging doe, en dat laat ik dus maar.

Maar de andere verhalen die je vertelt, over dat je er vanzelf klaar voor bent, je er niets voor hoeft te doen (je laat dan een één-been-yoga-oefening zien die je jaren deed, en wat niet hoeft voor dit inzicht), maken me aan het twijfelen: zit ik hier weer een effect na te jagen? Ben ik onnodig veel moeite aan het doen, terwijl het moeite-loos kan of hoort? Ben ik aan het sturen terwijl het natuurlijk moet komen?

Of bedoel je iets anders met 'moeite'? Ik kan het niet goed helder krijgen. Heb je er wat op te zeggen? Groetjes.

Morgegroet. Het probleem is de praktijk. Dat is ook moeilijk omdat je de theorie natuurlijk ook in praktijk moet kunnen brengen. Als het niet loopt zoals jouw jantjes hadden gewild/gehoopt dan is basisregel numero uno om niet uit het oog te verliezen dat het stabiele wat we zijn het water is en dat het verhaal van de golf en zijn golvenwereld het instabiele inhoudt. De jantjes draaien hun verhaal af in de golvenwereld en beweren dat de ervaringen gestuurd worden door de hoofdpersoongolf. Die twee niveaus moet je elk hun eigen leven laten leiden, dus voor jou is water de realiteit, maar vanuit de golf lijkt het alsof het gaat volgens de handelingen van een golf in een golfwereld.

Het gaat erom dat je je aandacht – die net als het nu, het kennen en de stilte niet komt en gaat en dus bij de stabiele kant hoort – op dat water-zijn mag houden, terwijl je tegelijkertijd ziet wat zich aan de ervaringskant lijkt af te spelen. Het moeilijke blijft dat als je de jantjes

(ikjes) nog niet allemaal herkent en gepasseerd hebt, je toch ergens onderweg weer in dat golfdenken en voelen gevangen lijkt te zitten en dat het zicht op het water verloren lijkt.

Doorzie dan dat, zelfs als jantje helemaal terug lijkt te vallen, jij als water niet meer of minder nat wordt en dat het voor het ervaren één pot nat is.

Het niet meer serieus nemen van de ervaringen is de eerste stap om de linkerhand niet te laten weten wat de rechter doet. Zelfs als het niet zo voelt dat je vanuit het water-zijn kijkt of denkt. Laat alles gaan zoals het gaat en onderneem niet iets op het gebied van de ervaringen, omdat je zeker weet dat ervaren niet komt en gaat en dat geen enkele ervaring los kan staan van het ervaren en jij toch echt het ervaren moet zijn en niet die ervaringen. Dit maakt dat je dus door niets te doen of te laten ziet gebeuren wat er altijd al gebeurt. Met als aanhangsel, dat je je niets meer aantrekt van de stemmetjes en gevoelens die zeggen dat het eigenlijk anders zou moeten gaan of zijn.

Dit laatste maakt dat je steeds meer gaat zien dat de ervaringen van de golvenwereld helemaal niet bestaan, maar alleen het ervaren, het water zelf, en dan, ja, wat valt er dan nog voor het water te doen of te laten?

Nu laat maar horen of je hier wat aan hebt of waar het nog wringt.

Groetjes, Jan

Dank je. Heb een tijdje op jouw antwoord gekauwd. Ik merk dat vooral mijn controlejantje opstandig wordt als ik lees: die inspanningen hebben niks met mijn ware aard te maken. Heel interessant.

En ik merk ook dat ik een heel vast idee had over wat 'niets doen' is. Dat gaat ook overboord, merk ik, als 'water' zijnde.

Ik ben erg bezig met de praktijk. Het zijn interessante realisaties, maar hoe moet dat in mijn dagelijks leven? Zonder controle (kleine momenten) blijkt er helemaal niet de wanorde te zijn waar ik bang voor was/ben. Er lijkt juist meer energie te zijn om ten dienste te staan van een soort vanzelfsprekende orde. Maar op die manier doorgaan kan ik niet gaan 'sturen' want dan is het zo weer weg. En dan zijn er de 'loslaat'- anarchistische jantjes, en dan loopt alles weer in het honderd. En erboven gaan hangen als een waarnemer kan ook heel arrogant aanvoelen, want ik vermoed daar een volgend jantje. Hoe doe jij dat in de praktijk? Bedankt,

Morgengroet. Het is hetzelfde als het af en toe op zijn plaats zetten van de feiten. Bijvoorbeeld als twijfel komt langsfietsen en je aandacht probeert te stelen.

De twijfel: *Moet ik nu wel of niet iets moet doen of laten?*, is helemaal een golvenverhaal. Voor jouw golf-zijn die op zoek is naar zijn water-zijn is dat ervaren als een inspanning die gedaan of gelaten moet worden om jouw essentie te bereiken. Vanuit de golfverhalen klopt dat, maar vanuit de essentie, het water, is er nooit wat aan de hand en is er geen weg naar het water. Er is geen enkele tel géén water, omdat het geen tel niet al water is, was en zal zijn.

Zelfs al heeft de golf inspanningen gedaan of gelaten, dan nog heeft dat niets met dit feit te maken, en was het hoogstens nuttig om van het idee een golf te zijn, af te komen.

Het niet meer alle aandacht geven aan je jantjes, zoals jij de laatste tijd zo goed schijnt te doen, is dus je steeds meer realiseren het water te zijn. Daarmee wordt het automatisme van het golfdnken afgebouwd. Die golven pikken dat af en toe niet en beginnen met een tegenof-fensief en dan komt dus ook de twijfel weer lekker stoken.

Je aandacht op het feit houden dat golven uit water bestaan en dat de aandacht nooit vastzit aan jantjes noch aan je lichaam, houdt het geklets op afstand en zo wordt de onechtheid van die verhalen steeds doorzien. Laat even horen of dit je weer een beetje op het spoor zet. Ik zal aan je denken.

Liefs, Jan

Echt is iets wat niet weg kan. Wat kan niet weg? Wat niet weg kan is mijn aanwezigheid, mijn nu, mijn stilte, dat kan niet weg. Alle andere dingen kunnen wel weg. En die gaan ook steeds weg.

DE THEORIE & DE PRAKTIJK

Wat je denken ook bedenkt, de praktijk kent andere wetten...

Deze vertelling gaat over het doorbreken van het geloof dat er mensen zijn, die – in dit geval – eten en seks hebben, terwijl het tegelijkertijd laat zien dat het ervaren, de Drager van dit denken en alle ervaringen die erbij horen daaraan dus vooraf gaan. Die wonderlijke ‘dubbelheid’ is de opening naar het zien van die ondefinieerbare aandacht, die ‘zegt’ dat er niets en niemand in die aandacht ‘leeft’ en het verhaal van een ‘leven’ dat zich lijkt af te spelen.

De goeroe, de yogi en Shanti Devi

Shanti Devi is de vrouw en verzorgster van de befaamde Indiase goeroe Krishna. Op een dag komt Krishna thuis en vertelt zijn vrouw dat hij aan de overkant van de rivier een befaamde Yogi is tegengekomen.

Hij zegt haar: *Maak een heerlijke maaltijd en ga die hem aanbieden!*

Shanti Devi bereidt een overvloedige maaltijd en gaat naar de rivier om die over te steken.

Helaas! De moesson heeft ervoor gezorgd dat het water in de rivier sterk is gestegen. Ze keert weer terug en vertelt het Krishna.

Ach, zegt deze. Geen probleem. Zeg tegen de rivier dat het water moet zakken in opdracht van Krishna de seksloze.

Shanti Devi is geschokt. Seksloze Krishna! Wat een hypocriet en leugenaar! Als er eentje weet wat seks is...! Als dat een goeroe is!

Toch gehoorzaamt ze en gaat naar de rivier.

Beschaamd en met de hand voor de mond fluistert ze de rivier toe: *Ik vraag u in naam van eh... ahum Krishna de se... seksloze...*

Ze kan haar zin niet afmaken want het water daalt en ze kan zo naar de overkant waden. Ze denkt: Nu begrijp ik er niks meer van!

Bij de Yogi aangekomen die op een klein lapje na naakt op een rots zit te mediteren, slaat haar verontwaardiging om als ze wordt getroffen door de puurheid van zijn wereldse onthechting. *Er is tenminste nog één echte wijze!*, bedenkt ze. Ze biedt hem nederig, namens Krishna, de maaltijd aan. Zonder enige reactie begint de Yogi onmiddellijk te schransen.

Als hij klaar is gaat Shanti Devi, die helemaal onder de indruk is van deze stille asceet, weer terug. Maar het water in de rivier is weer gestegen.

Onverrichterzake gaat ze naar de Yogi die zegt: *Geen probleem! Zeg de rivier dat het water moet zakken in naam van Yogi Tasmar de eetloze.*

Shanti Devi kan haar oren niet geloven! Hij ook al! Bij de woorden ‘Yogi Tasmar de eetloze’ zakt het water meteen en kan ze naar de overkant.

Ze is vanzelfsprekend hevig teleurgesteld en kwaad op beide spirituele meesters en op het bewustzijn.

Het verhaal wil dat Shanti Devi zich hierna drie dagen opsloot. Nadat zij haar ondefinieerbare aandacht mocht herkennen en wist wat het betekende werd zij net als de beide anderen een seksloze, eetloze en vrouwloze Shanti Devi die haar man bleef verwennen met de heerlijkste maaltijden en seks. •

Wie schrijft blijft (niet)

Met enige schroom wil ik mijn aandeel in het boek van Jan van Delden toelichten. Ten slotte heb ik het vermoeden dat de lezer niet op – bijvoorbeeld – mijn frustratie-jantjes zit te wachten. Toch wil ik een paar dingen die de ‘praktijk’-fase – althans voor mij – zeer vruchtbaar hebben gemaakt naar voren brengen.

Terug naar het begin.

Na het eerste boek *TERUG VAN NOOIT WEGGEWEEST*, waarvoor ik met anderen voor- namelijk correctiewerk heb verricht op de grotendeels door Jan geschreven tekst, wilde Jan een tweede boek schrijven, waarin zijn ‘stoelendans’ centraal zou moeten staan.

Hongerig riep ik: *Zal ik je daarbij helpen?* Zo gezegd, zo gedaan, maar ik kon niet weten dat Zeus mij in de tang nam om mij veel van mijn jantjes te laten zien. Zeker het jantje dat bij veel van mijn teksten die ik in mijn schrijversleven heb afgescheiden riep: *Prachtig! Dat heb Ik gedaan!*

Schrijven met Jan van Delden over advaita bleek voor mij uiteindelijk een ‘opening’ naar de achterste stoel van die ondefinieerbare aandacht, zoals Jan dat graag verwoordt.

Los van het verzamelen en uitwerken van audio-registraties van vele lezingen en workshops (daarbij overigens uitstekend geholpen door fans van Jan!) en het voeren van evenzo veel gesprekken met hem over wat en hoe hij het nu precies wilde met dat boek, was daar natuurlijk het – met mijn pen – zelf verwoorden van wat ik meende te hebben begrepen van zijn ‘gedachtegoed’.

Laat ik kort houden wat lang duurde. Het schrijven van een boek blijkt niet altijd maar een kwestie van dagen te zijn en ik voel me ook niet echt beschaamd om in het rijtje van schrijvers te staan die soms jaren doen over een boek.

De belangrijkste reden van de tijdconsumptie zat ’m voor mij in de ontdekking dat er pas dan echt een (aanvaardbaar) boek kon komen als ik uit de weg ging. Zeker als het gaat om het gedachtegoed van een ander, dat mij als ghostwriter werd toevertrouwd.

En ja, dat heeft even geduurd voor dit jantje. *Mea Culpa.*

Zeer ook tot frustratie van de jantjes van Jan, hoewel ik zeker weet dat hij zijn (gepas-seerde) jantjes volgaarne en met satanisch genoegen, inzette om mij te bestoken met:

Schiet het op? en Komt er nog wat van?

Uiteindelijk mocht ik – door de genade van Zeus – de juiste pen vinden om mee te werken aan een – voor mij – fantastisch boek. Vanuit de achterste stoel is er nu de oordeelloze glimlach om de ‘toestanden’ die mijn jantjes hebben gecreëerd en waarin Peter lang heeft ‘geloofd.’ Het boek is af, maar nooit geschreven. Over de lol van Zeus gesproken...

- Peter van Steenwijk -

Bedankt!

Dit boek zou nooit tot stand zijn gekomen zonder de medewerking van talloze vrijwilligers die spontaan bereid waren audio-registraties van lezingen van Jan uit te werken. Waarvoor dank!

Speciale dank gaat uit naar Hugo van der Meer die samen met Jan het eerste raamwerk voor het boek heeft samengesteld. Een ‘routebeschrijving’ die goed van pas is gekomen bij het uitwerken en schrijven van het boek.

Ook regisseur Gert de Graaff die borg stond voor een originele DVD-registratie van een van de lezingen van Jan verdient een warme schouderklop.

Tenslotte willen wij vormgever Kees Schreuders en fotograaf Ben Knoop voor het voetlicht halen voor hun inspirerende bijdragen en ondersteuning.

Het zal inmiddels duidelijk zijn dat uiteindelijk Zeus of het water ons allen weer eens heeft beziggehouden en van de straat gehouden. Vanuit die allesomvattende achterste stoel van de aandacht heeft er niets plaatsgevonden en zal er niets plaatsvinden.

- Jan & Peter -



v.l.n.r. Ben, Kees, Peter en Jan

Informatiebronnen

Bij het tot stand komen van het boek is ook gebruik gemaakt van eerdere publicaties of fragmenten daaruit. Wij zijn daarvoor in het bijzonder dank verschuldigd aan de redacties van InZicht, Zien en Amigo (www.ods.nl/amigo).

Voor meer informatie over Jan, z'n cursusweken en lezingen zie: www.janvandelden.org.



COLOFON

fotografie: © Ben Knoop (www.benBen.nu)

3D modeling/rendering: © Theo Beunen (www.theobeunen.com)

art direction/vormgeving: © Kees Schreuders (www.ods.nl)



DE MUUR VAN

165

Jan woont in een door hem zelf bewoonbaar gemaakt voormalig middeleeuws bisschoppelijk buitenhuis in de Franse Dordogne. Daar hield hij jarenlang lezingen en ontmoette hij zoekers naar blijvend geluk. Op het terras aan de achterzijde bevindt zich een halfhoge muur met een richel, waarop hij een tableau van een ogenschijnlijk ratjetoe aan 'gevonden voorwerpen' uitstalde.

Jan denkt 't liefst in metaforen en beelden en zegt: over die verzameling:

Het is allemaal zo ontstaan, maar het blijkt nu een prachtig middel om te laten zien dat alle verschijningen in de wereld van de objecten, gedragen worden door de stille, vormloze kracht van het muurgedeelte daaronder.

Op dit moment geeft hij alleen nog lezingen en workshops in Nederland en op een landgoed in het Franse Sablou.



Een roestig kruis met een roestige pin, om huizen te verankeren. *Symboliseert de ervaringen met seks. Hoe je het ook wendt of keert het maakt deel uit van en wordt gedragen door vormloze, ondefinieerbare drager van de muur.*



De rol van de doeier. *Daarin zitten onze 108 jantjes opgesloten. Helaas zijn ze toch hoorbaar en aanwezig.*





DE MUUR



HET ZIJN

Het zwaard. Oorlog. Ajax - Feijenoord, maar ook ons gevecht om die 108 jantjes te kalmeren en onder de knie te krijgen. De drager blijft onaangeroerd.



De tijd. Een voortbrengsel van de dualiteit. Onmisbaar, maar niet waar.



De brandweerauto. De eerste ervaring van het geluk dat je kwijt bent. De hoop op blijvend geluk... De objecten waarin 'geluk' lijkt te schuilen worden gedragen door het ervaren.



De Meesters en de Goeroes. Zij belichamen de nood-uitgang naar het dragende bewustzijn. Uiteindelijk mag je zien dat jij daar ook tussen hangt. Als bewustzijn.



DE ROEISPAAN VAN LA ROUSSELIE

Symbool van het doenerschap. Door Odysseus aan het einde van zijn reis begraven in het land dat zee noch zout kent, geen land en schepen heeft. Dit betekent dat Odysseus zijn doenerschap achterlaat in het niet-weten. De roeispaan is een baken voor zoekers (en bezoekers aan Jan) in het Franse La Roussellie. •

*Het eeuwige zijn, is die staat
waarin jij bent verdwenen! Maar
ben je niet toch in dat verdwenen
zijn aanwezig? Jij die niets meer
kan spreken, wees niet
geblokkeerd. Ook al ben je niet
gemanifesteerd, toch ben je niet
verloren. Wat Jij bent is
ongeboren, onsterfelijk en ook
stille. Blijf daarom niet in pijn.
Kom hier als het geluk zelf!*

[SRI RAMANA MAHARISHI]

verantwoording foto's & illustraties

pag	omschrijving	auteur
2	portret Jan	ABRAM WERNER
3-4	stoelen	THEO BEUNEN/KEES SCHREUDERS
7	religieuze symbolen	BEN KNOOP
8-15	stoelen	THEO BEUNEN
17	lichtknop	JOHN DE BOER (CDN)
18	klok	ERIK WITSOE
20	muziekblad	BEN KNOOP
21	toneelgordijn	onbekend
22	ster van pijlen	onbekend
23	waterpas	ERAN MENASHRI
24	T-shirt jantjes	ontwerp shirt: ABRAM WERNER, foto: BEN KNOOP
25-26	108 jantjes	JAN VAN DELDEN
25	matrozen jantjes	ABRAM WERNER
27	tulpenveld	BEN KNOOP
28	Je suis dangereux	ontwerp shirt: ABRAM WERNER, foto: BEN KNOOP
29	spiegel	THEO BEUNEN
30	schaduw Lucky Luke	BEN KNOOP
31	station	BEN KNOOP
33	stationsbord	BEN KNOOP
35	berkenlaan	BEN KNOOP
37	Ohm wasmiddel	KEES SCHREUDERS
38	Kijk mij eens	BEN KNOOP
39	peertje (licht)	onbekend
40	springend figuur	BEN KNOOP
41	beeld	BEN KNOOP
42	richtingaanwijzer	onbekend
43	Margrite hommage	BEN KNOOP
44	persoon met masker	BEN KNOOP
45	parijs	BEN KNOOP
46	beeld wagenmenner	BEN KNOOP
47	wenteltrap	BEN KNOOP
48	Griekse pilaar	bewerking: THEO BEUNEN
50	stoel met spiegel	THEO BEUNEN
51-52	zon & maan	BEN KNOOP
53	'het kennen'	KEES SCHREUDERS
55	kind op (duw)fiets	BEN KNOOP
59	onderwater	CHRISTOPHER ANGELL (USA)
61	wilgen	BEN KNOOP
67	Jan punthoofd	BEN KNOOP
69	maan	NASA beeldarchief
71	koffie, melk & suiker	KEES SCHREUDERS
73	zintuigen	onbekend
73	dummy-hoofd	BENDYLAN on flickr (UK)
75	wit T-shirt	BEN KNOOP
77	kermis	MARCELLE M
81	div. (jeugd)fotos Jan	JAN VAN DELDEN

pag	omschrijving	auteur
83	schepping	BEN KNOOP
85	'donker licht'	KEES SCHREUDERS
87	doornentak	BEN KNOOP
89-90	bomen	onbekend
91	water	INGRID SALMANCA
92-116	DVD <i>stills</i> van lezing Jan	GERT DE GRAAFF
97	afwas	BEN KNOOP
106	schatkist	BARRY WOODHALL
115	Apollo 11; eerste stap op de maan	NASA beeldarchief
119	La Roussellie huis	BEN KNOOP
123	La Roussellie tuin	BEN KNOOP
126	Jan T-shirt vis	SHUNYAM (NL) www.shunyam.com foto: BEN KNOOP
127	Yin & Yang	BEN KNOOP
131	golf	JEREMY BISHOP
133	ets Adam & Eva	rechtenvrij
137-138	Jan papegaaien (div.)	BEN KNOOP
141	beeld Shiva	onbekend
145	schommelstoel	WASSIM CHOUAK
149	draad van Ariadne	BEN KNOOP
153	denkende mens	KILAROV ZANEIT
157	Lucky Luke	BEN KNOOP
163	team boek	BEN KNOOP
164	Jan op rots	ABRAM WERNER
165-166	muur + details	BEN KNOOP
167	roeispaan	BEN KNOOP
170	Jan als Lucky Luke	BEN KNOOP
cover	muur en portret Jan	BEN KNOOP

De uitgever heeft er naar gestreefd de rechten met betrekking tot de illustraties volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die menen zekere rechten te kunnen doen gelden worden verzocht contact op te nemen met de uitgever.



WIL JE DONEREN?

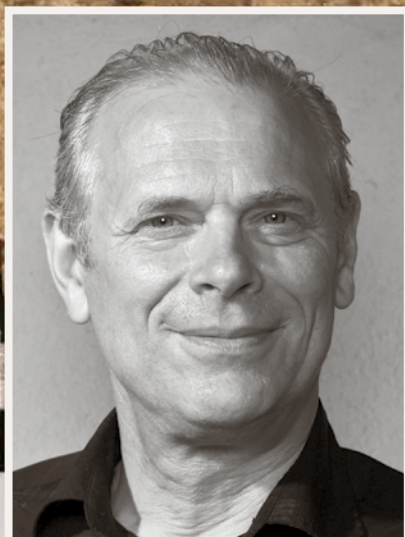
Stichting ErZijn heeft als belangrijkste opdracht het gedachtegoed van Jan van Delden te verbreiden. Het publiceren van zijn tweede boek: *Zelf realisatie...Is dit nu alles?* is daarvan een goed voorbeeld. Aanvankelijk was er sprake van een tweede druk, maar Jan vond het een goed idee om het gratis op zijn website beschikbaar te stellen. Voorafgaande aan de publicatie van het gehele boek bieden wij belangstellenden kennis te maken met een aantal fragmenten uit het boek.

Deze worden periodiek op zijn website gezet met de mogelijkheid om deze te downloaden. Na deze kennismaking komt het gehele boek in PDF-vorm gratis als download beschikbaar.

Mocht je als geste een bijdrage willen leveren met een vrije donatie dan is deze meer dan welkom. Voor overmaken verwijzen wij je naar het rekeningnummer van Stichting ErZijn: NL68ABNA 0624 02 6817 o.v.v. 'boek'.

ZELFREALISATIE

Is dit nu alles?



Jan van Delden, een leerling van Wolter Keers en auteur van *Terug van nooit weggeweest*, vertelt in dit boek zijn verhaal van de 'stoelendans.' Met behulp van vier tuinstoelen bewijst Jan van Delden dat het ware 'ik' los staat van de drie bewustzijnstoestanden die we kennen, namelijk: de stoel van de waaktoestand, de stoel van de droomtoestand en de stoel van de droomloze slaap. De vierde stoel blijkt de stoel van waaruit deze drie toestanden door jou (er-zijn)

moeiteloos gedragen en 'gezien' worden.

Dat is de stoel van jouw ondefinieerbare zijn. In het boek zijn twee dvd's opgenomen met een lezing van ruim vier uur over de stoelendans. Ze zijn onderdeel van het verhaal van het boek.

Jan van Delden zegt zelf over zijn stoelendans: 'Met mijn verhaal wil ik iets vertellen dat eigenlijk niet onder woorden te brengen is. Die stilte,

dat ondefinieerbare, vormloze zijn, waarin alles komt en gaat, is jouw wezenlijke ik. Jouw er-zijn.'

ISBN 90-77228-48-9



9 789077 228487