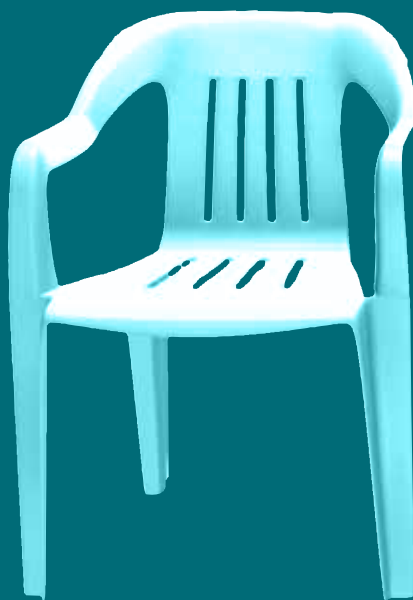


# Het spel kan beginnen



selectie uit

## **ZELFREALISATIE**

Is dit nu alles?

van Jan van Delden (2007)  
met toelichting (2021)

## DE STOELENDANS IS NOG STEEDS DE BASIS

*“Met de Stoelendans kun je inzien dat de basis, de stilte, er altijd is. Ook al ouwehoeren die jantjes vrolijk verder”*

Najaar 2007 verscheen een boek dat in beeld & woord trachtte te vertellen over de weg-loze weg naar ons aller ‘thuis’. De zoektocht naar datgene waarvan je het gevoel had het kwijt te zijn geraakt maar wat desondanks steeds lichthartig mee reisde - als een soort van lampje op je voorhoofd waarvan je je niet bewust was - totdat je gelouterd uitkwam op de plek waar je met zoeken begon.

Voor Jan van Delden was het boek een verbeelding van de weg en zoektocht naar ‘zelfrealisatie’ waarbij hij – gepassioneerd en onorthodox - vele zoekers, uitnodigde een eindje met hem mee te lopen en te wijzen op de verraderlijke ego-omwegen en obstakels naar het einddoel.

Zijn eerste boek over de reis van Odysseus naar Ithaka had als titel: “Terug van nooit weggeweest”. Een wel zeer korte maar wel krachtige samenvatting van een reis die iedere persoonlijke visie stukslaat en menige zoeker flink uitdaagt.

Het belangrijkste middel om zijn woorden kracht bij te zetten is zijn Stoelendans. Een beeldrijke metafoer en aanschouwelijke ‘vertelling’ die reeds bij menige luisteraar de zintuigen op scherp heeft gezet om vervolgens daaraan voorbij te gaan.

De zittingen van de Stoelendans zijn – na al die jaren – nog steeds niet versleten en vormen het fundament van de wijze waarop Jan ons uitnodigt om onze innerlijke rijkdom, ons eigenste eigen te hervinden.

### Over de 'reis van de Stoelendans zegt Jan:

*Na 'Terug van nooit weggeweest' met onszelf als Odysseus in de hoofdrol kwam het boek 'Zelfrealisatie... is dit nu alles?' ofwel de Stoelendans als metafoor voor de ogenschijnlijke en onverharde weg naar huis.*

*Dit met veel liefde en grote inzet in samenwerking met Peter van Steenwijk, Kees Schreuders, Ben Knoop en anderen tot stand gebrachte boek was een poging om mijn Stoelendans om te zetten in beeld en tekst.*

*Kort samengevat is de basis van het boek, het beeld van een Alomvatende Eerste Oorzaak (EO), die aantoont dat dualiteit niet werkelijk kan bestaan en nooit zal bestaan.*

*Er is dus nooit een Jan, Wolter, Jezus, Socrates, Ramana Maharshi, Krishna Menon, Nisargadatta, een Cursus in Wonderen, de Heilige Geest (HG) noch ouders, kinderen, slachtoffers, daders of wie dan ook geweest. Inclusief jij, als 'lezer' van dit boek. Er valt niets te realiseren, te bereiken en te vergeven. Dát is de ware vergeving die ik in mijn beeldtaal ont-oorlogen noem. Bevrijding van een illusie blijkt de illusie. Er was nooit een illusie want alleen de waarheid is werkelijk.*

*Eigenlijk te simpel voor woorden maar waarom gebruik ik dan zoveel metaforen? In dát wat niet kan bestaan maar er wel lijkt te zijn hebben we hulpmiddelen nodig om te leren herkennen dat dit een droom is.*

*Als er niets buiten mij is dan moet ikzelf wel de dromer zijn die deze hele droomwereld fabriceert met mijn eigen droomgedachten. Dus kan het niet anders zijn dan dat we nog steeds thuis zijn in de Eerste Oorzaak die ons heeft 'gebaard' als een soort klonen van zichzelf. Wij hebben ons kennelijk gescheiden van de gelukzalige vredesstaat die wij nog steeds delen met onze Eerste Oorzaak om zo verschillen, pijn en dood te kunnen ervaren.*

*Wil je die natuurlijke vredesstaat van louter Zijn, die we met alles en iedereen lichaamloos delen, weer terugvinden? Daarbij kunnen metaforen je helpen om datgene te herkennen wat voorbij woorden en beelden altijd IS. Dat is de staat waarin je was, vóór je dromen ging maken en die te geloven. Hoe onmetelijk blijkt ons eigenste eigen-zijn en hoe*



*eenvoudig om te zijn wat we al eeuwig zijn.*

*Het omarmen van het idee dat je al 'thuis' bent is het 'thuiskomen van nooit weggeweest'*

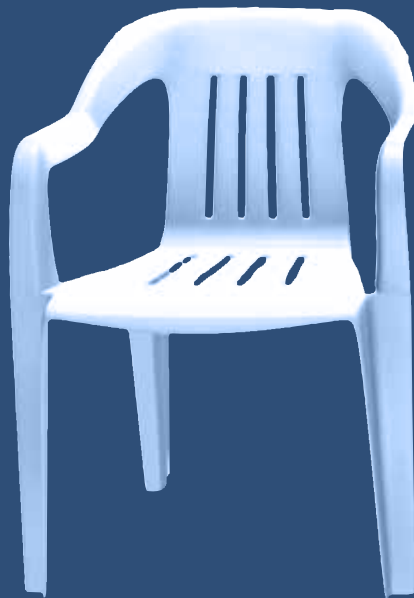
*Het enige wat ons weghoudt van deze 'duurzame vrede' is het geloven in de door ons ego voorgeschreven gedachten. Dit ego-script van aanval en verdediging is in feite ons innerlijke verzet in actie vanuit de verborgen wens om door te dromen een lichaam te zijn. Voor alle duidelijkheid: daar is niets slechts en verkeerds aan!*

*Besef dat zowel wie wakker wil worden als wie dat (nog) niet wil allemaal al thuis zijn! Neem er dus alle tijd voor, ook al zal later blijken hoe illusoir dit begrip is.*

*Vertrouw erop dat jij bepaalt en kiest wat je wilt zien en ervaren. Ook al lijkt dat beslist anders vanuit jouw persoonlijke privé-perspectief.*

*Dat wat niet kán veranderen, die diepe onvoorstelbare vrede en stilte, is altijd beschikbaar. Hoewel niet in woorden te vatten en over te dragen ligt het deze gewoon met eeuwig geduld in onszelf en op onszelf te wachten.*

Het spel kan beginnen



U I T H E T B O E K

# Het spel kan beginnen



6

**D**e 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 108 JANTJES

**A**andachttrekkers, 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 allesomvatende 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	mooie	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]



## WIL JE DONEREN?

Stichting ErZijn heeft als belangrijkste opdracht het gedachtegoed van Jan van Delden te verbreiden. Het publiceren van zijn tweede boek: *Zelfrealisatie...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'.

### VERANTWOORDING FOTO'S & ILLUSTRATIES

pag	omschrijving	auteur
1-13	stoelen	THEO BEUNEN/ KEES SCHREUDERS
14-15	de 108 jantjes	JAN VAN DELDEN
14	matrozen jantjes	ABRAM WERNER

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.

### Zelfrealisatie. Is dit nu alles?

werd samengesteld door:

© Jan van Delden & Peter van Steenwijk

### COLOFON

fotografie: © Ben Knoop ([www.benBen.nu](http://www.benBen.nu))

3D modeling/rendering: © Theo Beunen ([www.theobeunen.com](http://www.theobeunen.com))

art direction/vormgeving: © Kees Schreuders ([case@ods.nl](mailto:case@ods.nl))

DEZE UITGAVE IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR DE STICHTING ERZIJN.