

Het visje en de oceaan



selectie uit

ZELFREALISATIE

Is dit nu alles?

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

OVER METAFOREN

In Zelfrealisatie...is dit nu alles? brengt Jan de lezer naar de essentie van de manier waarop DAT, wat in geen woorden is uit te drukken toch kan worden overgedragen. Woorden spelen uiteraard wel een rol, maar worden gesteund door beelden. Ogenschijnlijk zonder rechtstreeks contact te maken met de betekenis van de non-dualistische zienswijze, maar wel buitengewoon indringend, omdat het denken voor even wordt gepasseerd en verdampt. Jan is gek op het gebruik maken van metaforen die dikwijls een onverwachte, spontane aha-erlebnis veroorzaakt.

Wanneer ontdekte je de kracht van de metafoor en hoe heeft de Stoelendans vorm gekregen?

JAN: Als kind speelde ik al de stoelendans die we allemaal kennen. Ik was betrokken bij de Vrijmetselarij en daar hebben ze een ritueel, waarbij je op commando van de Meester in een kring zit. Iedereen gaat staan met de rug naar de stoelen en dan verplaats je je van stoel naar stoel. Je keert je even om en ziet dan dat alle stoelen leeg zijn...

Wolter sprak ook altijd over de drie toestanden. De waaktoestand, de droom en de droomloze slaap.

Eigenlijk heb ik altijd gewerkt met beeldtaal. In lezen en schrijven ben ik geen held en als je dan ook dyslectisch bent, ligt de verwarring en het onbegrip om de hoek. In feite komen de dingen spontaan in me op. Zo heb ik mijn liefde voor de Odysseus ook in het boek 'Terug van nooit weggeveest' gelegd.

Zo gaat dat kennelijk bij mij. Ik wacht tot Athene mij helpt. In de Curcus in wonderen is dat de Heilige Geest, of Jezus naar wat het beste bij je past. Zij zijn niet zoals in het christendom wordt verwoord, identiteiten,

maar zijn in de non dualistische betekenis deel van het geheel, inbegrepen jijzelf. Uiterekend de Cursus maakt gebruik van het dualistische geloof om de cursisten langzaam mee te voeren naar de non dualistische waarheid.

Doet me denken aan mijn eerste ontmoeting met Wolter.

Ik naar een bijeenkomst. Kom ik op tijd in een zaaltje. Zitten daar een paar mensen waaronder een oude wildvreemde man die zat te roken en een glas wijn dronk.

Ik wachten. Tenslotte had ik betaald`en moest ik wel mijn geld eruit halen. Staat die ouwe vent op en blijkt Wolter te zijn!

Dat was het begin.

Wolter vroeg altijd: Wat volgt de drie toestanden? Ik weet nog goed dat ik een keer bij Wolter thuis had gekookt en de tafel aan het dekken was. Ik zette de aardappels op tafel en er kwam gewoon een gedachte langs: Als ik die drie toestanden kan volgen, dan kan ik erin en eruit, maar dan ben ik dus NIKS. Wolter zag dat en drukte zijn brandende sigaret heel lichtjes op mijn hand. Hij had gezien dat ik heel even niks was, vormloos. Hij wilde aan mij duidelijk maken dat dat het was. Hij brandde het letterlijk en figuurlijk bij mij in.....

Het gaat niet om woorden, maar om gewoon stil zijn. (lacht) probeer dat maar eens te verkopen. En ook de gedachte: Ik ben het allemaal kwijt is ook een gedachte die jou nodig heeft. Wat is dichterbij mij? Het gelul van Jan of het kennen van Jan?

Het visje en de oceaan



U I T H E T B O E K

Het visje en de oceaan



5

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 ongeboort; 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 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.

10

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



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. •

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 ontnem je 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. •

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
5	T-shirt	SUNYAM
6-7	yin & yang	BEN KNOOP
10	schatkist	BARRY WOODHALL

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)

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

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