

De Zintuigen



selectie uit

ZELFREALISATIE

Is dit nu alles?

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

DE ZINTUIGEN

De zintuigen gebruik ik wel altijd en is nog steeds de basis. Wel zeg ik nu in plaats van 'zintuigen': Je kunt je gewaarzijn niet uit en behandel dat uitgebreider dan wat in het boek staat. Ik ga zelfs zover om te zeggen dat er dus geen fysiek contact met de ander mogelijk is. Je vinger kan de lul niet bereiken en vanuit de lul kun je je vinger niet bereiken. Dus bestaat het lichaam niet en dat bewijst dan weer dat je geen partner kan bevruchten en geen kinderen kan hebben en er geen wereld kan bestaan. De eerste oorzaak is allesomvattend er is geen dualiteit. Je kan je vinger niet uit, dus zintuigen zijn tuigen zonder zin er is geen buiten ons zijn, dus moet alles binnen ons zijn en bestaat er geen materie alleen gedachten daar over.

We verplaatsen ons nooit, als je vinger voor je ogen houdt, dan gaat de droomwereld door jou heen.

Het stille nu kennen en aanvaarden als wat stabiel bij ons is en die onpersoonlijke aandacht geven en weten dat dat er altijd is ook als de zon achter de wolken is en de aandacht beweerd dat het persoonlijk is.

Het moeiteloos nu zijn herkennen en aanvaarden als je eigenste eigenheid is de hulp van de HG /Athene (einde doeierschap).

alles qua gedachten gevoelens waarnemingen aan HG /Athene geven die zuivert dan die gedachten en brengt de ervaring terug dat je de dromer (onpersoonlijk) was van een (schijnbare persoonlijke) droom waarvan de hele inhoudt nooit gebeurd is. Dus we zitten niet in een lichaam bestaat de wereld en de dood niet en heeft dat nooit bestaan, leer dat te aanvaarden en de vrijheid te ervaren die ons eigenste eigen is was en zal zijn, zie dat elk deel van God heeft het geheel in zich, dus is dat eigenste eigen zijn van ons aandacht geven de enige deelfactor die bestaat en tegelijk de communicatie en uitbreiding.

De Zintuigen



UIT HET BOEK

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.

6

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.

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. •

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	zintuigen	DIVERSEN
7	T-shirt	BEN KNOOP
8	kermis	MARCELLA M
11	koffie, melk en suiker	KEES SCHREUDERS

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)

DEZE UITGAVE IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR DE STICHTING ERZIJN.