

Vrede en harmonie in het dagelijks leven



Ramesh S. Balsekar

# Vrede en harmonie in het dagelijks leven

*Leven in het moment, gegrondvest in rust*



samsara

Eerder verscheen van deze auteur bij Samara

*Er was eens...*  
*Nou en?*

© 2017 Ramesh Balsekar

© 2017 Nederlandse vertaling uitgeverij Samsara BV

Oorspronkelijk titel Peace and Harmony in Daily Living

Vertaald door Ronald Hermsen

Omslagontwerp en lay-out: Erik Thé, [www.erikthedesign.com](http://www.erikthedesign.com)

ISBN 978 94 9141 167 0

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd  
zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming  
van uitgeverij Samsara BV

Opgedragen aan  
Göran Ekdahl uit Zweden,  
een gesprek met hem  
was de aanleiding voor dit boek.

‘Ik had geld, aanzien, ik was gezond  
zodat ik van het leven kon genieten,  
en toch miste er iets.  
Het was niet bevredigend.’

En zo werd een zoeker geboren.



15 september 2001

*Beste Ramesh,*

*Het was heel vervullend om u weer te zien en horen spreken in Schermau, in Duitsland. Vanwege familieomstandigheden moest ik al voor het einde van het seminar weg, maar op de terugweg overdacht en herinnerde ik me een heel recente gebeurtenis die mijn leven veranderde. Ik zal het u vertellen.*

*De afgelopen zes jaar was ik onafhankelijk voorzitter tijdens aandeelhoudersvergaderingen van een naamloze vennootschap met tussen de drie- en vierhonderd aandeelhouders. Tweederde van die aandeelhouders zorgde voortdurend voor conflicten. Ik vond het altijd zwaar omdat ik me druk maakte over wat er deze keer weer zou gebeuren en over de reacties op mijn manier van leiding geven aan de discussies en stemmingen.*

*Maar het afgelopen jaar, nu ik u iets langer dan een jaar ken, heeft zich een grote verandering voorgedaan. Hoe dom of rancuneus de voorstellen ook waren, ze werden op een neutrale manier, zonder te oordelen behandeld. Vervolgens werd er enkele keren over gestemd en dat stelde eigenlijk niet meer voor dan steeds de handen opsteken bij 'ja' of 'nee'.*

*Na afloop kreeg ik heel veel waardering en complimenten. Iemand zei bijvoorbeeld dat ik nooit mijn zelfbeheersing verloor en zelfs onaangedaan leek door de onderlinge strijd tussen de aandeelhouders en de aanvallen op mij als voorzitter die er soms waren.*

*Ik deed gewoon wat er op zo'n moment in me opkwam, waarbij ik gebruik maakte van mijn ervaring en soms snel advies vroeg van de juridisch medewerker. Na afloop was ik volkomen ontspannen, werd ik overladen met bedankjes en gefeliciteerd door de directeur en de raad van bestuur.*

*Een hartelijke groet,  
Göran Ekdahl*

*P.S.*

*Dank u voor The Ultimate Understanding, uw nieuwste boek – dit is het beste wat ik ooit in handen had. Het is een avontuur te merken hoe uw woorden langzaam in mij bezinken. DIT is hoe het is.*



# Inhoud

Voorwoord	15
Een woord van de uitgever	19
Inleiding	27

## HOOFDSTUK 1

### **Vrede en harmonie in het dagelijks leven** 43

Wat betekent Zelfrealisatie voor het dagelijks leven?;  
hoe verkrijg je vrede en harmonie in het dagelijks leven?;  
bewustzijn, waarin alles plaatsvindt als in een droom,  
is de dromer in deze levendige droom van het leven;  
echt waarnemen; een uitspraak van de Boeddha: *samsara*  
*is dukkha*; de denkgeest in het dagelijks leven;  
advies van een avatar, Paramahansa Ramakrishna.

## HOOFDSTUK 2

### **Ego: de 'ik'-doener** 63

Het gevoel van persoonlijk doenerschap; overtuigen van  
de ego-doener-zoeker; de vrede die we zoeken kun je niet  
'verwerven'; de eerste oorzaak van angst; onderscheid  
tussen de ervaring en degene die ervaart; iedere vorm van

vluchten leidt tot afgescheidenheid en meer weerstand;  
het belang van stilte; wat is meditatie?

### HOOFDSTUK 3

#### **‘Ik’ en de ‘ander’: de eerste oorzaak van problemen** 89

Problemen lijken de essentie van het leven te vormen;  
beslissingen nemen; vanuit de stilte in de geest komt  
niet het antwoord op het probleem maar het handelen;  
de geest creëert het probleem; het onvermogen  
om te accepteren Wat-Is; de hel dat zijn de anderen;  
een persoonlijke ervaring in mijn loopbaan.

### HOOFDSTUK 4

#### **Gedachte en denken** 107

De begrippen *dukkha* en *anitya*; spontaan handelen;  
‘dood de geest’; de Verheven Subjectiviteit is geen  
te bevatten object; de staat van ‘niet-denken’;  
een persoonlijke ervaring; hoe inzicht doorwerkt in het  
dagelijks leven; we leven in een toekomstdroom die zich  
voortdurend herhaalt; de wil tot ervaren en het proces  
van kennis verzamelen; de hedendaagse mens leeft  
voortdurend in een staat van angst en bezorgdheid;  
een geweldig verhaal over *maya* en *lila*;  
de Waarschijnlijkheidstheorie; het Onzekerheidsprincipe.

### HOOFDSTUK 5

#### **Wilskracht en vrije wil** 145

Een oud verhaal over de vrije wil; vrije wil versus  
determinisme; wat de wetenschap nu ontdekt weten  
mystici al eeuwen; het menselijk mechanisme;  
de ‘meest verheven gedachte’; heeft de mens een vrije wil?;  
virtuele werkelijkheid; de Al-Eenheid van de oosterse  
mystici wordt erkend door moderne wetenschappers;

een uitspraak van de Boeddha: 'handelingen worden verricht, maar er is geen individuele doener'; intentie en handelen; 'Niets is goed of slecht, dat maakt het denken ervan.'; identificatie en wilskracht; overgave; de werkgeest en de denkgeest; 'Wat doe je als...?'; harmonie is de afwezigheid van conflicten.

## HOOFDSTUK 6

### **Advaita: de leer**

193

*Advaita* (non-dualiteit); leven in een wereld vol oordelen; dualiteit en dualisme; uiterlijke en innerlijke waarneming; spontaan handelen en virtualiteit; de polariteit tussen tegengestelden is een natuurlijk gegeven; illusies kunnen geen onafhankelijk bestaan leiden; de wijze in het dagelijks leven; het verhaal van Ramana Maharshi; ware leegte bestaat niet; de kwantumtheorie en 'vele werelden'; kosmologische tijd; bestaat tijd?; menselijke relaties; op een bepaald niveau weet het collectieve bewustzijn wat er gaat gebeuren.

## HOOFDSTUK 7

### **De geestelijke zoektocht**

231

'Waarom zou ik me bezighouden met verlichting of een geestelijke zoektocht?'; de eerste oorzaak van menselijke ellende; de mens als het subjectieve middelpunt en niet het objectieve middelpunt van het leven; zuiver inzicht; de houding van de wijze ten opzichte van het leven; niet klagen; advies van Neem Karoli Baba; *bhakta* en *jnana*; de Natuur of Het Geheel beperkt Zelfrealisatie niet tot een bepaald type mens; een aannemelijke benadering van het dagelijks leven van Shivdas Balsekar.

## HOOFDSTUK 8

### Het inzicht

257

Paramahansa Ramakrishna over 'non-dualistisch gewaarzijn'; 'Ontspan en laat los'; twee verhalen over Chinese wijzen; de lege geest, het 'astrolab van Gods mysteries'; de nutteloosheid van positieve inspanningen om de Werkelijkheid te bevatten; waarom zou ik me met God of religie bezighouden? zelfonderzoek: wie ben ik?; niet-doenerschap; het verschijnsel dood; *Advaita*.

## HOOFDSTUK 9

### Wat-Is

295

Het leven is één ding, het dagelijks leven iets totaal anders – de twee zijn uit balans en dit zorgt voor frustraties; een individu kan de stroom van het leven niet veranderen; de mens is geconditioneerd en denkt al eeuwen in termen van persoonlijk handelen; is seks een probleem?; angst voor de dood; de wijze is niet bang voor de dood omdat hij niet bang is voor het leven; de gehele kosmos is 'oneindig dynamisch'; het menselijk lichaam is na iedere twaalf jaar volledig veranderd; het verhaal van de dichter-koning; 'Ook dit gaat voorbij'; mannen en vrouwen zijn verschillend en niet beter of minder; nieuw inzicht over het universum; Einstein – het veld (niet materie) is de enige werkelijkheid; blijf gegrondvest in het Zelf.

## HOOFDSTUK 10

### Pure Vreugde van Zijn

341

'Vrede van God' betekent Pure Vreugde van het Zijn; de wijze leeft in het huidige moment, de gewone mens in het dode verleden of de onzekere toekomst; 'wu wei',

handelen zonder te handelen; hoe de wijze leeft;  
het belang van ontspanning, zowel fysiek als mentaal.

**HOOFDSTUK II**

**Zelfrealisatie in het dagelijks leven** 363

De heilige Tukaram en Zelfrealisatie; de sleutel tot het Ultieme Inzicht; het idee van 'afgescheidenheid'; het leven van de Boeddha; wat doet Zelfrealisatie nu precies met de zoeker?; Meister Eckhart, 'Leef alsof je wordt geleefd'; wat houdt bevrijding uit gebondenheid in?; spontaan handelen; de meeste belangrijke beslissingen zijn intuïtief of spontaan; 'Dominee, *that was a hell of a good sermon*'; een eenvoudige pottenbakker-heilige vertelt hoe je in vrede en harmonie kunt leven.

**HOOFDSTUK 12**

**Adviezen van de wijze Mukundaraj** 393

Adviezen van de 12e-eeuwse heilige uit Maharashtra (India) over de aard van Zelfonderzoek en een rustig en vredig leven.

Tot slot 409



## Voorwoord

De beroemde psychotherapeut en sociale hervormer Erich Fromm zei: 'De mens is het enige dier dat zijn eigen bestaan als een probleem beschouwt dat opgelost moet worden.' Zo kijken de meesten van ons naar het leven, verstrikt als we zijn in het dagelijks leven, met zijn hoogten en dieptepunten, pieken en dalen en alle emotionele rompslomp die hierbij hoort. De *advaita*-wijze Ramesh Balsekar zegt: 'Wat we niet beseffen is dat het leven lijkt op een brede, diepe rivier die voortdurend in beweging is, terwijl de meeste mensen voor hun dagelijks leven schijnbaar bewust kiezen voor de zekerheid van de kleine, stilstaande watertjes naast de rivier.'

Ramesh beweert dat onze vrede en rust meestal verstoord worden door ons denken. Door een gedachte over iets wat we wel of niet hadden moeten doen, of over iets wat een ander ons al dan niet heeft aangedaan. Zulke gedachten veroorzaken boze gevoelens, haat, jaloezie, schuld- en schaamtegevoelens, angst, arrogantie en zelfingenomen boosheid. De Franse dichter Paul Valéry had het niet beter kunnen verwoorden toen hij zei: 'Het grootste ongeluk van de mens is dat hij geen orgaan heeft, een soort ooglid of

rem, om een gedachte of alle gedachten mee te maskeren of te blokkeren als hij dit wil.’

De Indiase advaita-filosofie heeft het non-dualisme als uitgangspunt, dit wil zeggen dat er slechts ‘Eén Bron’ is. Ramesh gebruikt een toepasselijke metafoor waarmee hij dit omschrijft: elektriciteit stroomt door verschillende apparaten, die op hun beurt weer doen wat ze behoren te doen. Op soortgelijke wijze werkt de onpersoonlijke energie in de afzonderlijke lichaam-geest organismen, waarbij ieder lichaam-geest organisme iets voortbrengt, gebaseerd op zijn eigen programmering en conditionering. Niemand ‘doet’ iets, maar alle handelingen voltrekken zich en dit had niet kunnen gebeuren als ze niet door deze ‘Ene Bron’ die sommigen God noemen, waren voorbeschikt.

We zoeken allemaal naar de moed om dat wat het leven ons brengt onder ogen te zien, terwijl we toch in rust gegrondvest blijven. In dit boek laat Ramesh ons zien dat we deze staat van ‘zijn’ kunnen bereiken als we de volgende woorden van de Boeddha accepteren: ‘Dingen gebeuren, handelingen worden verricht, maar er is niemand die iets doet.’ Maar wanneer kennen we innerlijke vrede? Eenvoudiger dan zo kan Ramesh het niet zeggen: ‘We kennen innerlijke vrede als we ons op ons gemak voelen bij onszelf en bij anderen. Of, omgekeerd, als we ons niet ongemakkelijk voelen bij onszelf en bij anderen.’

Ramesh is misschien wel de helderste en toonaangevendste geestelijk leraar op het gebied van advaita. Hij is echt een kostbaar advaita-juweel en dit briljante boek is de diamant in de kroon. Waarom? Omdat advaita en al het spirituele gepraat geen enkele waarde heeft als je het niet kunt toe-



passen in het dagelijks leven. En juist daar gaat dit boek over. Dus ga je gang en lees deze gift van een van India's meest vooraanstaande, eigentijdse wijzen. De kans bestaat dat je dan vrede en harmonie in je dagelijks leven vindt. Ramesh zou zeggen: 'Het zal gebeuren als het moet gebeuren.' Ikzelf schat de kans hoog in, omdat dit boek de weg naar jou al gevonden heeft. Ik wil graag afsluiten met de woorden van Jonathan Swift: 'Dat je alle dagen van je leven mag *leven*.'

In vrede en geluk.

Gautam Sachdeva,  
december 2002