

Inhoudsopgave

Inleiding	8	19 De zoeker zal nooit rust vinden	216
1 De gedroomde spirituele zoektocht	13	20 Pas als je uit de droom bent, kun je goed slapen	234
2 Waar je het meest naar verlangt, is je eigen afwezigheid	30	21 Flow en ego gaan niet samen	242
3 Leven zonder standpunt	46	22 Het zoeken houdt zichzelf in stand	249
4 De verslaving aan het denken	53	23 Het ego heeft geen bewustzijn	259
5 'Niemand zijn' is je natuurlijke staat	68	24 Je kunt niet wakker worden in de droom	264
6 Je gedachten zijn niet persoonlijk	97	25 De kracht van zachtheid	270
7 Neem je serieusheid niet te serieus	101	26 Het ego zal zich nooit veilig voelen	292
8 Beschikbaarheid is je ware natuur	111		
9 De grootste wonderen gebeuren als niets hoeft te veranderen	120		
10 De essentie van zelfonderzoek	132		
11 Hoe werkt het leven?	148		
12 Goddelijke onverschilligheid	156		
13 Wat is een gedachte?	161		
14 Is het 'waakbewustzijn' wel zo wakker?	172		
15 De ware geliefde zit in jezelf	185		
16 De oorsprong van verslavingen	196		
17 Waar is bewustzijn tijdens droomloze slaap?	201		
18 De mythe van 'loslaten'	209		

Inleiding

Dit boek is niet zozeer een boek met instructies voor de spirituele zoeker, maar verwijst voornamelijk naar de illusoire aard van de zoeker en de spirituele reis die door hem of haar wordt ondernomen. De meeste mensen leven in de veronderstelling dat hun lichaam wordt bewoond door een persoonlijk 'zelf'. Er lijkt zich daar een regisserend centrum te bevinden, een afzonderlijk 'ik' met een vrije wil en in staat om autonoom te handelen en keuzes te maken. Hoe overtuigend het ook voelt, dit persoonlijke zelf is puur imaginair, het heeft niet meer realiteit dan een droom. Dit betekent dat alles in ons leven simpelweg gebeurt, er is nooit werkelijk iemand geweest die de dingen 'deed'. Zelfs het idee een spiritueel zoeker te zijn die op weg is naar een hoger doel, is gewoon wat er gebeurt. Of beter gezegd: het lijkt te gebeuren, want een illusie gebeurt niet werkelijk.

Deze boodschap is het laatste wat de persoon wil en kan horen, omdat het tornt aan basale, zeer gekoesterde geloofssystemen waarop niet alleen het individu, maar ook de wereld zoals hij die meent te kennen zijn gestoeld.

Als dit boek bij de lezer resoneert, dan is het niet de persoon die resoneert en ook niet het intellect waarmee hij of zij probeert om de boodschap te begrijpen. Wat resoneert is een onbenoembaar dieper weten dat voorbijgaat aan het verstand.

Inherent aan het imaginaire zelf is een basaal gevoel van gemis. Het is het verlangen om terug te keren naar onze natuurlijke staat, de toestand van niet-zoeken, de toestand van zijn, die we allemaal hebben ervaren voordat de ego-identiteit tot ontwikkeling kwam. Door dit gevoel van gemis ontstaat er een zoekbeweging, een gerichtheid op de toekomst, waar we hopen te vinden wat lijkt te ontbreken. De universele overtuiging van de persoon is dat 'dit', wat er nu is, het niet is. Er ontbreekt iets, en dus moet er iets veranderen. De uiteindelijke vervulling waar 'ik' naar verlang is niet hier, dus ik moet op reis in de tijd om die te vinden. Er moet iets veranderen, er moet iets gebeuren en het is aan 'mij', het individu, om dat te doen. Maar het individu is een gedroomd personage. Waar anders kan de zoektocht van een droompersonage toe leiden dan een imaginaire zoektocht?

Als zoeker lijden we aan een hardnekkige universele overtuiging: 'Ik' ben 'er' nog niet. Ieder heeft zo zijn eigen concepten over hoe dat 'er' eruit zou moeten zien, maar hoe dat uiteindelijke doel er ook uitziet, de zoeker is voortdurend op weg naar iets 'beters'.

De suggestie die in dit boek wordt gedaan, is dat zowel de 'ik' als de 'er' niet werkelijk bestaan. Er is geen 'ik' en er is geen 'er'. Er is namelijk alleen maar dit, wat er nu is.

Er is niets anders.

Waar we als zoeker het diepst naar verlangen, is niet de perfecte partner, de hoofdprijs in de loterij, het ideale lichaamsgewicht of het tweede huis in Zuid-Frankrijk. Waar we het meest naar verlangen is de totale afwezigheid van het zoeken. We verlangen naar de vrijheid die dat geeft. Hoe zou je rust kunnen ervaren als je gelooft in het idee dat je 'er' nog niet bent? Hoe zou je rust kunnen ervaren als je gelooft in het idee dat er eerst nog iets moet veranderen? Onmogelijk, want er is voortdurend dat knagende gevoel dat er iets ontbreekt. Zoeken leidt niet tot vinden, zoeken leidt tot nog meer zoeken. Zoeken kan onmogelijk leiden tot het einde van het zoeken. Het spirituele pad is niet een reis met een eindbestemming, het is een eindeloze vicieuze cirkel. De zoeker is als een hamster in een loopwiel die maar door blijft rennen zonder ook maar een stap verder te komen. Er is geen 'verder'. Er is alleen maar dit ene ondeelbare tijdloze moment.

Wat blijft er over als het zoeken stopt, als die voortdurende neurotische gerichtheid op straks en later tot een einde komt? Al wat er overblijft is 'dit', de ervaring van dit moment, zonder het idee dat dit moment tot een beter volgend moment zou moeten leiden. Met andere woorden dit, wat er nu is, is waar we feitelijk naar verlangen. De zoeker leeft in tijd en kan niet anders dan spiritualiteit zien als een lineair traject met aan het einde die felbegeerde eindstreep. Als die eenmaal gepasseerd is, zo denken we als zoeker, zal de grote spirituele hoofd-

prijs in de vorm van blijvende vervulling, geluk en vrede ons ten deel vallen. Het is een wortel waar we achteraan hollen, meer niet.

Doordat de zoeker denkt dat er iets moet veranderen om compleet te zijn, is hij op zoek naar instructies die hij kan toepassen. Wanneer gezien wordt dat de persoon, in de vorm van zoeker, volkomen fictie is, wordt duidelijk dat iedere vorm van spirituele oefening futiel is. Niet dat er iets mis is met het beoefenen van wat dan ook. Ook in dit boek worden in antwoord op bepaalde vragen zekere instructies gegeven. Deze hebben echter voornamelijk een therapeutische waarde en zijn daarmee een concessie aan het schijnbare individu.

De neiging tot zoeken en dingen veranderen uit zich voor het overgrote deel in de behoefte om alles te begrijpen en op die manier controle te krijgen. De persoon voelt een sterke noodzaak om dingen te weten. In dat weten ligt de belofte verscholen dat het uiteindelijk tot vrijheid zou kunnen leiden. Maar het leven valt niet te begrijpen, het is een compleet mysterie. Kennis vergaren leidt niet tot vrijheid, het leidt tot meer kennis. De verslaving aan kennis is juist onvrijheid. Het verstand kan niet anders dan de boodschap reduceren tot een verzameling concepten en zal het daar vervolgens al dan niet mee eens zijn. Maar het wel of niet instemmen met deze boodschap door het verstand is van geen enkele waarde. Het enige wat het doet is dat je het gevoel hebt

een 'iemand' te zijn die het wel of niet eens is met bepaalde concepten. Het is het subtiel versterken van de droomidentiteit.

De boodschap van dit boek is niet werkelijk te begrijpen voor het verstand, maar is in feite ook niet gericht aan het verstand. Het verstand kan er hooguit op conceptueel niveau intellectuele bevrediging uithalen, meer niet. Maar tijdens het lezen van de woorden kan het gebeuren dat er op een dieper intuïtief niveau iets gaat meetrillen, een woordloze herkenning die voorbijgaat aan het intellect.

De inhoud van dit boek is grotendeels gebaseerd op de respons op vragen die zijn gesteld tijdens retraites en online sessies. Het zijn geen letterlijke transcripties van de opnamen daarvan. De vragen en antwoorden zijn puur gebruikt als uitgangspunt.



De gedroomde spirituele zoektocht

Er lijkt in mijn leven steeds meer discrepantie te zijn tussen enerzijds de vaker voorkomende ervaring van 'thuiskomen' en anderzijds nog steeds getriggerd worden door de buitenwereld. In mijzelf, als ik alleen ben en in stilte, dan voelt het vaak heel goed, maar zodra ik de wereld van bijvoorbeeld mijn werk instap, dan verlies ik de rust heel snel en zijn er allerlei pijnlijke patronen waar ik niet tegen opgewassen lijk. 's Nachts, wanneer ik slaap, is het heel vredig voor me, maar als ik 's morgens wakker wordt dan bekruipt me vaak een heel zwaar gevoel waardoor ik eigenlijk erg opzie tegen de dag die komen gaat.

Je spreekt over de 'buitenwereld', maar het heeft niet veel met de buitenwereld te maken. Er zijn feitelijk geen uiterlijke gebeurtenissen, er zijn enkel innerlijke gebeurtenissen, in die zin, dat het allemaal perceptie is. Er spelen zich objectief gezien uiteraard wel dingen af buiten je, maar hoe je die gebeurtenissen ervaart is een volslagen innerlijke aangelegenheid. Je eigen beeldvorming en conditioneringen bepalen hoe je de gebeurtenissen in je leven ervaart en hoe je daardoor getriggerd

wordt. Over iets waar jij overstuur van raakt, zal iemand anders zich misschien amper druk maken. En het is ook nog eens onderhevig aan de schommelingen van je eigen gemoed op het moment dat iets gebeurt. Als je al in een wat sombere stemming verkeert, dan zullen bepaalde gebeurtenissen een veel negatievere impact op je hebben dan op een moment waarin je lekker in je vel zit. Stel, je hebt net de liefde van je leven ontmoet, de vlinders dansen in je buik, je voelt je intens blij en vervuld; dan kijk je opeens door een heel zonnige bril naar het leven en er zullen weinig dingen zijn die je op dat moment van streek kunnen maken, nietwaar? Is de buitenwereld opeens veranderd? Nee, het is enkel de manier waarop je naar de buitenwereld kijkt die veranderd is. Je kijkt door een ander filter naar de wereld. De buitenwereld is gewoon wat die is, je zou kunnen zeggen dat de dingen die erin gebeuren neutraal zijn. Fundamenteel kan de buitenwereld niet verstoren wat je ten diepste bent. Wat er ook gebeurt, iemand die iets onaardigs tegen je zegt, jou afkeurt, jou niet serieus neemt, het maakt niets uit voor wat jij wezenlijk bent. Het blijft daar gewoon stil.

Pas als je er vanuit een bepaald perspectief naar kijkt, bijvoorbeeld door de bril van goed of slecht, veilig of bedreigend, moreel of immoreel, dan is de neutraliteit weg en is er een bepaalde stellingname over de gebeurtenissen. Zonder stellingname is het gewoon wat er gebeurt. Het zijn niet zozeer de gebeurtenissen die je triggeren,

het zijn je eigen geconditioneerde reacties die dat doen. Het enige dat geagiteerd, gekwetst of gefrustreerd raakt, is het beeld dat we van onszelf hebben, het is het psychologische zelf dat van slag raakt. Op dat moment ben je helemaal afgeleid door het van slag zijn en het verhaal dat je eraan verbindt. Allemaal, omdat je de positie hebt ingenomen van een puur imaginair persoon. Het ego is een contractie, een verdichting, je kunt dat heel goed voelen als het ego sterk opspeelt, bijvoorbeeld op momenten dat je boos bent of je afgewezen voelt. Je zou het kunnen vergelijken met de lucht waarin we leven, een ijle substantie die echter allerlei vastere vormen kan aannemen zoals wolken, regen of sneeuw. De lucht zelf in haar meest pure vorm is onzichtbaar, vormloos en kleurloos, maar kan een meer grofstoffelijke vorm aannemen zoals die van een hagelsteen, een regendruppel, of een sneeuwvlok. Iets wat volkomen vrij en vluchtig is, verdicht en beperkt zichzelf tijdelijk tot een vaste vorm. Al deze vormen komen voort uit een en dezelfde substantie en ze zullen ook altijd weer terugkeren naar de oorspronkelijke, vormloze substantie. De lucht is een mooie metafoor voor bewustzijn omdat zij een aantal treffende gelijkenissen vertoont. Ook bewustzijn is vormloos en transparant en kan allerlei vormen aannemen, uiteraard veel complexer dan een regendruppel of een windvlaag. De ik-gedachte is zo'n energetische verdichting waarmee bewustzijn zichzelf tijdelijk begrenst en beperkt tot een gelokaliseerde identiteit. Zodra jij, als bewustzijn, jezelf aanziet voor die gelokaliseerde entiteit, leef je in een