

EEN MEDITATIE OP
IK BEN

Rupert Spira



Eerder verscheen van deze auteur bij Samsara:

Bewust bewustzijn zijn
Bewustzijn als enige werkelijkheid
Wat rest is liefde
De helderheid der dingen

© 2021 Rupert Spira

© 2022 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *A Meditation on I Am*

Voor het eerst verschenen bij Sahaja Publications, UK,
en New Harbinger Publications, USA

Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard

Omslagontwerp: Marion Vrijburg

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 59 7

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara.
www.samsarabooks.com

Richt je op Mij
en Ik zal je in Mij op laten gaan

Inleiding

DE EENHEID VAN ZIJN

Ons hele leven zeggen we dingen als 'Ik ben vijf jaar oud', 'Ik ben vierentwintig jaar oud', 'Ik ben eenzaam', 'Ik ben verliefd', 'Ik vind het leuk', 'Ik voel me somber', 'Ik nuttig het middagmaal', 'Ik lees een boek', 'Ik ben getrouwd', 'Ik ben alleenstaand', enzovoorts.

In ieder van die uitspraken refereren we aan ons fundamentele zelf of zijn—'Ik ben'—dat vervolgens wordt ingekleurd met allerlei gedachten, gevoelens, geestestoestanden, activiteiten of relaties. In ieder van die beschrijvingen wordt er een tijdelijke eigenschap of karakteristiek aan ons zijn toegevoegd, waardoor 'Ik ben' 'Ik ben dit of dat' wordt, of lijkt te worden.

De inhoud van de ervaring is voortdurend aan verandering onderhevig. Geen enkele gedachte, geestestoestand, activiteit of relatie, en geen enkel

gevoel vormt een essentieel deel van ons. Ze lijken ons zelf tijdelijk te kenschetsen, maar ons fundamentele zijnsgevoel blijft steeds hetzelfde. Het vormt de onveranderlijke achtergrond van onze steeds veranderende ervaring.

We zijn nu hetzelfde zelf dat we gisteren waren, dat we vorig jaar waren en dat we als jong kind waren. Het zelf dat eenzaamheid of somberheid ervaart is hetzelfde zelf dat weet wat opwinding is of de ervaring van verliefdheid kent, zoals degene die een relatie had dezelfde persoon is die nu alleenstaand is.

Wat is verantwoordelijk voor die overtuiging dat we altijd dezelfde persoon zijn? Geen van onze gedachten, beelden, gevoelens, gewaarwordingen, waarnemingen, activiteiten of relaties blijft ten slotte hetzelfde. Toch is er ongetwijfeld sprake van een rode draad die consequent door alle aan verandering onderhevige ervaringen loopt.

Ons zijn of zelf is de onveranderlijke factor in alle aan verandering onderhevige ervaringen, zoals een scherm de stabiele achtergrond vormt waarop alle films afgespeeld worden. In een film verschijnen er geen twee beelden tegelijkertijd; als

dat het geval zou zijn, zouden ze hetzelfde beeld vormen. Daardoor staat geen enkel beeld rechtstreeks in relatie tot een ander beeld in de film.

Het is het scherm dat continuïteit verleent aan die anderszins discontinue reeks beelden, waardoor de film het aanzien krijgt van een onverdeeld geheel in plaats van een reeks gefragmenteerde onderdelen. Op dezelfde manier draagt ons zijn zijn ononderbroken aanwezigheid over op de steeds veranderende stroom van de objectieve ervaring en verleent het die ervaring haar eenheid en continuïteit.

Ons zijn is zelf geen ervaring, maar het zorgt er wel voor dat alle ervaringen zich kunnen voordoen, zoals het scherm ervoor zorgt dat een film kan worden afgespeeld. Zonder ons zelf zou geen ervaring kunnen bestaan, zoals er geen film kan bestaan zonder scherm.

Ons zelf is de rode draad die het tapijt van het leven tot een coherent geheel weeft, de altijd aanwezige vezel die datgene bij elkaar houdt wat anders een gefragmenteerde lappendeken van gedachten, beelden, gevoelens, gewaarwordingen en waarnemingen zou zijn. Het is de stralende draad die onze steeds veranderende ervaring integriteit en

coherentie verleent en daarmee verantwoordelijk is voor de onmiskenbare eenheid en continuïteit van de ervaring.

Het scherm vormt de kleurloze achtergrond van alle gekleurde beelden in een film. Op zichzelf bezit het geen van de beperkingen die de objecten, mensen of gebeurtenissen in de film karakteriseren. Tegelijkertijd staat het scherm niet los van de film; het maakt deel uit van iedere scène. Ieder beeld is ten slotte gewoon een tijdelijke modulatie van het scherm.

Op dezelfde manier bezit ons zelf geen van de beperkingen die de inhoud van de ervaring karakteriseren, dat wil zeggen, onze gedachten, beelden, gevoelens, gewaarwordingen, waarnemingen, activiteiten en relaties. Ons zijn is de objectloze, bewuste aanwezigheid die de achtergrond vormt van iedere ervaring en er tegelijkertijd deel van uitmaakt. In die zin overstijgt ons zijn de beperkingen van de ervaring, maar maakt het er ook integraal onderdeel van uit.

Los van de eigenschappen die ze aan de ervaring ontleent, is onze wezenlijke natuur onbegrensd en oneindig. In die zin is ons zijn niet 'ons' zijn;

het is simpelweg zijn. Zoals het scherm geen eigenschap van welk specifiek beeld of welke specifieke film dan ook is, zo is zijn geen eigenschap van welk specifiek object of welke specifieke persoon dan ook. Het is eenvoudigweg het intieme, onpersoonlijke, oneindige zijn waaraan alles en iedereen zijn ogenschijnlijk onafhankelijke bestaan ontleent.

Ten aanzien van onszelf wordt er naar ons gezamenlijke zijn verwezen als 'ik'. Ten aanzien van het universum wordt er soms naar verwezen als 'God'. Aan die beide woorden zitten weliswaar associaties en daarmee beperkingen vast, maar ze brengen wel iets over met betrekking tot de aard van de werkelijkheid waar ze naar verwijzen. Het woord 'ik' duidt op de intimiteit van ons gedeelde zijn, terwijl het woord 'God' de onpersoonlijke, oneindige aard ervan aangeeft. We zouden het gewoon 'aanwezigheid' kunnen noemen, want aanwezigheid is de gemeenschappelijke factor in alles wat bestaat.

Gezien het feit dat we onlosmakelijk verbonden zijn met het universum, moeten onze wezenlijke aard en die van de kosmos een en dezelfde zijn, zoals de aard van een golf en de aard van de oceaan één zijn. Dat inzicht werd door Jezus tot uitdruk-

king gebracht toen hij zei: "Ik en mijn Vader zijn één". Dat wil zeggen, mijn wezen en dat van het universum zijn één.

Datzelfde inzicht wordt ook in het boeddhisme tot uitdrukking gebracht als 'Nirvana en samsara zijn één', waarmee wordt aangegeven dat het wezen van onze geest en de werkelijkheid van de wereld niet van elkaar verschillen. Deze universele waarheid weerklinkt in de hindoereligie als 'Atman en Brahman zijn identiek aan elkaar'. Dat wil zeggen, het ogenschijnlijk individuele bestaan van iedere persoon is Gods universele bestaan.

In de soefitraditie wordt het principe 'Iedereen die zijn zelf kent, kent zijn Heer', dat wil zeggen, iedereen die weet wat er wordt aangeduid met de naam 'ik' of 'ik ben', gezien als de ultieme werkelijkheid van het universum. Met andere woorden, de ultieme werkelijkheid straalt in de geest van ieder van ons als dat wat gekend wordt als 'ik' of 'ik ben' voordat ze ingekleurd of van eigenschappen voorzien wordt door wat we ervaren. In die zin is 'ik ben' de naam van God.

Er kan niets ondernomen worden dat belangrijker is dan de reis naar zelfkennis: de herkenning

van je ware natuur, dat wat het bestaan laat plaatsvinden. Sterker nog, als we niet weten wat de aard van ons zijn is, hoe zouden we dan de aard kunnen kennen van alles wat bestaat?

Het woord 'bestaan' ('existence' in het Engels – vert.) is afkomstig van twee Latijnse woorden: *ex*, wat 'uit' of 'van' betekent, en *sistere*, wat 'staan' betekent. Dat suggereert dat iets wat bestaat zich aftekent tegen de achtergrond van het zijn, zoals de objecten en mensen in een film zich aftekenen tegen de achtergrond van een scherm. Natuurlijk staat geen enkel object en geen enkele persoon in een film daadwerkelijk los van het scherm; dat lijkt alleen maar zo. Op dezelfde manier staat geen enkel object en geen enkele persoon los van de achtergrond van zuiver zijn; dat lijkt alleen maar zo. Dat inzicht weerklinkt in de Bhagavad Gita: "Dat wat is houdt nooit op te bestaan; dat wat niet is zal nooit bestaan." En in de moslimtraditie wordt gezegd: "La ilaha illallah", en dat betekent: "Er is geen God buiten God", dat wil zeggen, niemand is een zelf voor zichzelf en niets is een ding voor zichzelf.

Niets bestaat op zichzelf. Het is veeleer zo dat alles zijn oegenschijnlijke bestaan ontleent aan Gods zijn, het enige zijn dat er is. Er bestaat maar

één werkelijkheid, en die werkelijkheid staat op zichzelf, ondeelbaar, onverwoestbaar, heel, volmaakt en compleet.

Zoals alle films een inkleuring zijn van één enkel ondeelbaar scherm, zo zijn alle mensen en dingen een modulatie van zuiver zijn. Zijn is 'zuiver' omdat in zijn niets anders aanwezig is waarmee het gemengd of beperkt zou kunnen worden dan het zijn zelf. In die zin is het oneindig, ondeelbaar en tegelijkertijd volkomen eigen. Het straalt in ons zelf als het kennen van 'ik' of 'ik ben'.

Dat is geen kleinering van mensen of dingen. Integendeel, daarmee verheffen we mensen en dingen tot de status die ze verdienen. We verlossen de wereld van zijn status als object waar je gebruik van kunt maken, en we bevrijden mensen van de projectie van 'de ander' die je kunt onderdrukken, en doen zo voor beide de onvermijdelijke consequenties teniet die met zulke overtuigingen gepaard gaan.

Met andere woorden, we verwijderen de filter van overtuigingen op basis waarvan het universum versplinterd is in een ogenschijnlijke veelheid aan objecten en anderen. We nemen de eenheid van zijn waar in de verscheidenheid van het bestaan,

de “witte eeuwigheidsschittering” in de “koepel van veelkleurig glas”, zoals de dichter Shelley het uitdrukte. In de woorden van de regisseur Pasolini “geven we de werkelijkheid haar oorspronkelijke heilige betekenis terug.”

Als de zijnseenheid voelbaar wordt in onze relatie met iemand anders, ervaren we dat als liefde. Ons zijn herkent zichzelf in de ogenschijnlijke ander. Zoals de soefimysticus Balyani heeft gezegd: “Voor Hem is het andere Hem zonder het andere.” Daarom heeft Rumi gezegd: “Ware geliefden ontmoeten elkaar nooit echt; ze zijn al de hele tijd in elkaar aanwezig.”

En als onze ervaring van een object—zoals een schilderij, beeldhouwwerk, schaal, dans, muziekstuk of landschap—even de subject-object-relatie oplost aan de hand waarvan we gewoonlijk de dingen waarnemen, ervaren we de openbaring van schoonheid. Zoals het geval is met de ervaring van liefde, waarin het onderscheid tussen onszelf en de ogenschijnlijke ander oplost, zo verdwijnt in de ervaring van schoonheid het onderscheid tussen onszelf en het object of de wereld.

In die zin zijn liefde en schoonheid openbaringen van de werkelijkheid, het stralen van het zijn te midden van de ogenschijnlijke veelheid en diversiteit aan objecten en zelve. Ze vormen de openbaring van Gods aanwezigheid, die straalt als de ik ben-heid in alle zelve en de is-heid in alle dingen.

Uiteindelijk kunnen we ons zijn geen legitieme naam geven, want alle namen zijn ontstaan om de inhoud van de ervaring te beschrijven. Zelfs ons zijn 'oneindig' noemen is te veel gezegd, want dat suggereert dat het bestaan iets eindigs zou kunnen bevatten waarmee het in contrast zou kunnen staan. Dat zou het idee geloofwaardig maken dat er iets anders bestaat dan Gods zijn, en dat is godslastering.

Zelfs de benaming 'zijn' gaat te ver, want die impliceert haar tegendeel, niet-zijn. Als we het over zijn willen hebben, zouden we er eigenlijk het zwijgen toe moeten doen. Zoals de schilder Chatin Sarachi ooit tegen mijn moeder zei: "Als God bestaat, hoe durven we dan zelfs maar zijn naam te noemen?"

En toch kunnen we ons paradoxaal genoeg met recht afvragen hoe iets onze interesse, liefde en

aandacht meer waard zou kunnen zijn dan dat waaraan alle objecten en zelve hun ogenschijnlijk onafhankelijke bestaan ontleenen. Het is dat wat nooit onder woorden gebracht kan worden, en toch spreken alle woorden alleen daarover. Het is dat wat nooit in kunstvorm weergegeven kan worden, en toch staat alle kunst ten dienste ervan. Het is dat wat vraagt om onze stilte, en toch wordt het vertegenwoordigd door alles wat gezegd wordt, en door alle poëzie.

Zoals een zenmeester ooit zei: “Als ik spreek, vertel ik een leugen; als ik zwijg, ben ik een lafaard.” Het is in die geest dat, in een periode van enkele jaren, de woorden van dit gedicht zich in me hebben gevormd.

Rupert Spira
Oxford, mei 2020

IK BEN

Ik ben

Ik heb geen woorden waarmee ik mezelf
tot uitdrukking kan brengen
maar alle woorden drukken alleen Mij uit

Ik heb geen betekenis
maar geef betekenis aan alles wat waargenomen wordt

Ik ben zonder begin en eind
maar alle dingen beginnen en eindigen in Mij