

DOUGLAS HARDING

JE BENT AL WAT JE ZOEKT

Over de onvergankelijke vreugde van het zijn



© 2023 Douglas Harding

© 2026 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara,
Amsterdam

Oorspronkelijke titel *On Being God*

Voor het eerst verschenen bij The Shollond Trust,
Groot-Brittannië

Vertaald door Han van den Boogaard

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé,
erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 66 7

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming
van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord	9
Proloog	19
1 Hoofdloosheid	27
2 Onbegrensdheid	31
3 Onsterfelijkheid	35
4 De spiegel	39
5 De twee soorten	43
6 Helder in het hoofd	47
7 Onthechting	51
8 Verbazing	55
9 Zicht	59
10 Betekenis	63
11 Volmaaktheid	67
12 Volmaaktheid	71
13 Het gewone	75
14 Geen hersenen	79
15 Geen lichaam	83
16 Het onbezielde	87
17 Dwaasheid	91
18 Onverschilligheid	95

19	Asymmetrie	99
20	Nietsdoen	103
21	De hemel	107
22	Het universum	115
23	Advertenties	119
24	Subjectiviteit	123
25	Het gezicht	127
26	Handen	131
27	Liefde	135
28	Wat gezien wordt	139
29	Centraliteit	143
30	Opvoeding	147
31	Het nieuwe	151
32	Allesheid	155
33	Schepping	159
34	Tevredenheid	163
35	Leegte	167
36	Meningen	171
37	Aanwezigheid	175
38	Thuis	179
39	Vrijheid	183
40	Alleenheid	187
41	Paradox	191
42	Zelfbelang	195

43	Alwetendheid	199
44	Almachtigheid	203
45	Alomaanwezigheid	207
46	Onderscheid	215
47	Verlichting	219
48	Vergoddelijking	223
49	Spirituele oefeningen ..	227
50	Het denken stoppen	235
51	Zelfvertrouwen	243
	Epiloog	251
	Nawoord bij de	
	Nederlandse vertaling ..	257

Voorwoord

Toen Douglas Harding in 1968 *The Face Game* schreef, bewerkte hij de inhoud van *Je bent al wat je zoekt*, een onuitgegeven werk van ongeveer vijftig korte hoofdstukjes dat hij een paar jaar eerder geschreven had. Op schitterende wijze zette Harding *Je bent al wat je zoekt* om in *The Face Game*, een boek dat de transactionele analyse op een hoger plan zette, voorbij de psychologie op het niveau van de Verlichting. Maar de oorspronkelijke hoofdstukjes van *Je bent al wat je zoekt* zaten gelukkig nog in Hardings archief toen hij overleed, want ze bezitten een toon en een boodschap die anders zijn dan de vorm die ze hebben aangenomen in *The Face Game*. *Je bent al wat je zoekt* staat op zichzelf als krachtige, inspirerende tekst.

In *Je bent al wat je zoekt* zijn verschillende invloeden, verschillende spirituele tradities, terug te vinden.

The Hierarchy of Heaven and Earth, Hardings meest uitgebreide boek, zij het niet zijn bekendste, werd uitgegeven in 1952. Alles wat Harding daarna schreef, was op de een of andere manier geïnspireerd op dat magnum opus. Zoals hij altijd zei: 'Het staat allemaal in *The Hierarchy*'. Maar in de late jaren vijftig, zo'n zes jaar nadat hij *The Hierarchy* had voltooid, ontdekte Harding zen aan de hand van de geschriften van D.T. Suzuki en anderen. Hardings bekendste boek, *De hoofdloze weg*, verbond *hoofdloosheid* met zen en werd in 1961 uitgegeven door de Buddhist Society. Vlak na *De hoofdloze weg* schreef Harding *Zen Experience*, waarin hij opnieuw hoofdloosheid verbond met zen. De stijl van die beide boeken is anders dan die in het complexere en meer filosofisch ingestelde *Hierarchy*. Ze zijn doordrenkt van de alledaagse rechtstreeksheid en eenvoud van zen, van de ontdekking en uitdrukking van onze 'ware natuur' in het gewone leven. Het was in diezelfde periode dat Harding ook *God zijn* schreef. Maar dat boek is anders. In dat boek noemt Harding

zen maar één keer. In plaats daarvan zijn de beelden en de taal, zoals de titel aangeeft, afkomstig uit het christendom, het geloof van Hardings jeugd. Na een uitstapje naar het Oosten (ogenschijnlijk, door Suzuki te lezen) was Harding als het ware teruggekeerd naar het Westen en had hij zijn inzicht in en enthousiasme voor zen gedeeld — in *De hoofdloze weg* en *Zen Experience*. Maar nu zette Harding, in *God zijn*, zen aan de kant en keerde hij terug naar zijn christelijke oorsprong. Niettemin is iedere bladzijde doordrenkt van de kern van zen — van de onbevreesdheid, de beknoptheid, de alledaagsheid, zelfs de humor ervan. In de ware geest van zen behield Harding de geest van zen, maar liet hij de vorm los.

Harding was heel goed ingevoerd in zijn christelijke achtergrond en was er ook trots op. Hij was zo eigen met de levens en werken van de grote middeleeuwse Europese mystici, dat het leek alsof hij ze persoonlijk kende. In *God zijn* noemt Harding ze weliswaar niet bij naam, maar ze zijn wel degelijk op de

achtergrond aanwezig. Hardings stoutmoedige bewering dat hij God niet *als Harding* maar *als God Zelf* ziet, doet denken aan Meester Eckharts ‘het oog waarmee ik God zie is hetzelfde oog waarmee God mij ziet’, of aan een uitspraak van de Heilige Catharina van Genua: ‘Mijn Mij is God, noch erken ik enig ander Mij dan mijn God Zelf’. Die grote mystici waren zo dapper om de werkelijkheid van hun goddelijkheid te verkondigen en daarmee het risico te lopen van blasfemie te worden beschuldigd. Harding voelde zich met hen verwant. Sterker nog, hij zag dat hij één met hen was omdat hij bewust leefde vanuit dezelfde ondeelbare, oneindig creatieve Bron. Harding liep natuurlijk geen gevaar om tot de brandstapel veroordeeld te worden omdat hij zei dat hij God was. Hij wist echter wel dat hij gelovigen van de oude stempel zou schokken. Maar dat maakte Harding niet uit. Hij genoot van zijn rol als rebel. *God zijn* is ondeugend en oneerbiedig. (Daarin is het ook weer zen-achtig). Harding was zich ervan bewust dat hij met open vizier, *zonder*

vizier, degenen om hem heen uitdaagde die gehecht waren aan de vorm van hun religie.

Naast zen en het christendom is er in dit boek een derde spirituele traditie op de achtergrond aanwezig, nog een gemeenschap van waarheidszeggers in wier gezelschap Harding zich thuisvoelde. De *Upanishads*, de grote heilige geschriften van Noord-India, werden ongeveer drieduizend jaar geleden samengesteld. Ze bezingen het Alleen — *als* het Alleen — en hanteren daarbij de taal van de *Eerste Persoon*. De *Avadhuta Gita* geeft te kennen: ‘Ik alleen ben, eeuwig vrij van iedere smet. De wereld bestaat als een luchtspiegeling in mij. Voor wie zal ik buigen?’ En de *Kaivalya Upanishad* verkondigt: ‘Ik ben in allen, allen zijn in Mij.’ In *Je bent al wat je zoekt* zingt Harding eveneens *als* het Alleen en hanteert hij de taal van de *Eerste Persoon* — een taal waarin hij af en toe extatisch wordt: ‘Ik lach me helemaal kapot. Dat is wat het is om God Almachtig te zijn — die kreet van genot, dat naar adem snakkende ongeloof, dat trillende ontzag, die bodemloze onwetendheid die de

hoogste kennis vertegenwoordigt. Mijn God, hoe *deed* ik Dat nou?’ Harding is zich ervan bewust dat zijn vreugde — verbijsterend feit! — niet van *hemzelf-als-Harding* is, maar van *Hemzelf als God*. Zijn vreugde is *Gods eigen vreugde om Zijn eigen Zijn*, de ‘overgankelijke vreugde’ van Zijn eigen ontstaan. Jij als God hebt het ‘onmogelijke maar ware’ kunststukje uitgehaald om jezelf aan je eigen veters uit de diepste, donkerste nacht van niet-zijn tevoorschijn te trekken. De grootste tovertruc ooit! *God zijn* is een *gita*, een lied van aanbidding en lof voor de Ene, *door* de Ene — een moderne *Upanishad*.

Maar belangrijker dan de religieuze tradities waar Harding door geïnspireerd werd, was een principe waar Harding altijd op vertrouwde als hij de vraag ‘Wat ben ik?’ beantwoordde (het principe dat de kern vormt van *The Hierarchy of Heaven and Earth*): *Ik ben de enige en definitieve autoriteit als het gaat om weten hoe het is om mij te zijn. Alleen Ik ben waar Ik ben, dus ben alleen Ik in de positie om te zeggen hoe het hier is*. Harding beschreef elk van de

hoofdstukjes in *God zijn* als ‘een oefening in radicaal zelfonderzoek’. In de vroege jaren zeventig ontwikkelde Harding zijn *experimenten*: bewustzijnsoefeningen die de aandacht naar je centrale identiteit leiden. Ze worden *experimenten* genoemd omdat ze een *hypothese onderzoeken* — Harding was evenzeer wetenschapper als mysticus — de hypothese dat *wat je voor jezelf bent op nul meter afstand het absolute tegendeel is van wat je voor anderen bent, vanaf welke afstand ze je ook observeren*. Hardings experimenten zijn immens belangrijk omdat ze de *ervaring van onze centrale werkelijkheid naar believen* toegankelijk maken. Ze katapulteren ons van slechts vaag en weifelend nadenken of praten over het Zelf naar een helder en twijfelloos *zien* van het Zelf. Daardoor stellen ze iedereen die dat graag wil, in staat om bewust *als* het Zelf te leven. Omdat ze de weg naar het leven van God-zien blootleggen, zoals de grote middeleeuwer Ruysbroeck (een favoriet van Harding) het beschreef, maken ze het mogelijk om *je leven te leven in het bewustzijn dat je God bent*

die jouw leven leeft! Dat is nog eens een uitnodiging om op avontuur te gaan! Deze hoofdstukjes zijn de voorlopers van die experimenten. Elk ervan is een moderne aanwijzing, een meditatie — een meditatie *die twee kanten op gaat* — die je uitnodigt om te kijken — te kijken *om te zien of je God bent*.

Er is geen beter moment dan nu om het Zalige Visioen te aanschouwen, het besef dat je de zelfscheppende Ene-die-Alleen-Is bent! — de hoofdloze God die, nu op dit moment, deze woorden leest.

Richard Lang

Aan de lezer

Dit boek vereist alle moed en oprechtheid van de lezer. Het dringt erop aan dat hij* helemaal opnieuw begint, alle ideeën loslaat over wat hij zou behoren te zijn en een frisse blik op zichzelf werpt om te zien wat hij in werkelijkheid is. Als hij dat durft te doen, worden hem een verbijsterende ontdekking en een immense beloning in het vooruitzicht gesteld. De ontdekking is niet slechts dat hij niet is wat hij dacht te zijn, maar in alle opzichten het tegenovergestelde daarvan. En de beloning is niet slechts geluk, maar onvergankelijke vreugde.

Elk van de eenenvijftig korte hoofdstukjes is een oefening in radicaal zelfonderzoek die tot niets anders leidt dan Vergoddelijking.

* In deze vertaling wordt stelselmatig het woord 'hij' aangehouden waar in deze tijd het woord hij/zij/het eigenlijk beter zou passen - vert.

Proloog

Wie ben Ik?

In de naam van religie worden de mens immense beloften gedaan — beloften die op zijn minst ongefundeerd zijn. Neem het onvermijdelijke feit van de dood. Waarom zou de mens — inclusief baby's van een dag oud en de grootste imbecielen — onsterfelijk zijn, terwijl de hogere apen, varkens, vlooien en bloemen sterfelijk zijn? Of neem de kwestie van de vrije wil. Is het ook maar iets meer dan wensdenken om te veronderstellen dat de mens, als enige onder alle schepselen, zich ooit los zou kunnen maken van zijn erfelijke aanleg en omgeving en op die manier in staat zou kunnen zijn tot een werkelijk onafhankelijke, spontane daad?

Al dat soort beweringen ten aanzien van de mens komen neer op de bewering dat hij

niet is wat hij lijkt te zijn — niet meer dan een mens — maar wat hij niet lijkt te zijn — een superman of god. De doctrine is dat hij op de een of andere manier te vergelijken is met God, of God bevat, of een zoon van God is, of zelfs God Zelf is die incognito rondreist. De vermomming is in ieder geval grondig. Je hoeft niet de moeite te nemen om zijn embryo of skelet of zijn hersenen te vergelijken met die van een aap of een kikker om te kunnen zien dat zijn zogenaamde vergoddelijking niet klopt. Eén blik op hem volstaat. Ziet een mens eruit als de Schepper van het universum? Gedraagt hij zich zoals Hij verondersteld wordt zich te gedragen, of voelt hij zich zoals Hij verondersteld wordt zich te voelen? Is hij groot genoeg, sterk genoeg, blijvend genoeg, geleerd genoeg, wijs genoeg, vrij genoeg, onafhankelijk genoeg, kalm genoeg, om door te gaan voor zelfs maar een minder belangrijke god zonder anderen aan het lachen te maken?

Nee, laten we het onder ogen zien: de mens is mens. Hij is precies wat hij overduidelijk is:

klein, plaatselijk, sterfelijk, voorgeprogrammeerd, zwak, onrustig, instabiel, kortom: precies het tegenovergestelde van iedere God die die titel verdient. Het is werkelijk verbazingwekkend dat ze ooit met elkaar verward zijn geraakt. Wat anders dan escapisme, een schijnvertoning van de hoogste orde, kan verantwoordelijk zijn voor zo'n mate van blindheid voor zichtbare feiten?

Omdat die verwarring van goddelijkheid en menselijkheid vanaf de vroegste tijden tot aan vandaag zoveel van onze religieuze ervaring heeft besmet, dient er een frisse start te worden gemaakt. Het is nodig om opnieuw te beginnen, met een ontsmette en open geest die vastbesloten is om niet meer af te gaan op welke traditie, heilige tekst, leraar of vooropgezette mening dan ook, maar in plaats daarvan de feiten precies zoals ze zijn onder ogen te zien, ongeacht hoe vreemd die er ook uit mogen zien. Als *alle* stemmen verstomd zijn, spreken de feiten voor zichzelf.

Wat is ware Verlichting anders dan slechts dat onder ogen zien van de feiten, in alle

eerlijkheid en eenvoud? Het is afgaan op wat je duidelijk zelf ziet, en niet langer op wat je verteld wordt of je je voorstelt. Het is de moed bezitten om de wereld in te passen in wat je waarneemt, in plaats van je waarnemingen in te passen in de wereld. Het neemt alles wat zich aandient *volkomen* serieus, zonder er op welke manier dan ook over te oordelen of het te willen verbeteren.

Dat verschilt nogal wat van die andere, misschien wel vertrouwde definitie van Verlichting als het *totale* besef dat je (in tegenstelling tot iedere schijn) niets minder bent dan Boeddha, of Brahman, of de Absolute Geest, of het Geheel, of God Zelf — de Ene Werkelijkheid, Die op zichzelf staat en geen tweede kent.

Oppervlakkig gezien spreken die twee definities van Verlichting elkaar volkomen tegen. Het lijkt alsof ik moet kiezen tussen de eerste (die zegt dat ik eerlijk moet zijn) en de tweede (die zegt dat ik God moet zijn), en dat ze onmogelijk samen kunnen gaan. Want als ik ze allebei tegelijkertijd voor waar zou

aannemen, zou dat alleen maar kunnen betekenen dat ik God zie als ik eerlijk naar mezelf kijk — wat natuurlijk absurd is.

Maar is dat ontegenzegglijk absurd? Het is ten slotte voorstelbaar dat mijn mens-zijn en niet mijn goddelijkheid een illusie is. In dat geval zou ik in staat moeten zijn om duidelijk te zien Wie ik ben: ik zou er dan uit moeten zien als God en totaal niet als een mens, want God en de mens zijn tegenpolen, en het valt niet te verwachten dat Hij er als iemand anders dan Zichzelf uitziet. Het is ook onwaarschijnlijk dat hij door een mist naar Zichzelf zit te turen, of Zijn eigen aard met moeite weet te achterhalen, en als ik niemand anders dan Hem ben, dan zou onbevooroordeeld onderzoek dat feit onmiddellijk aan het licht moeten brengen, zonder moeite en volkomen helder; en het zou eveneens aan het licht moeten brengen dat ik in alle opzichten het tegenovergestelde van menselijk ben.

Wat laat mijn zelfonderzoek nu in feite zien: God of mens? Als ik alles afwijs wat

ik van horen zeggen heb en zelf durf te kijken, alsof ik dat voor het eerst doe, waar kom ik dan achter? Dat God en de mens zo volkomen onverenigbaar zijn, zo volkomen verschillend, dat ik ze niet allebei kan zijn. Welke van de twee ben ik dan?

In ieder onderdeel van het onderzoek dat volgt, heb ik een aspect van mezelf onder handen genomen door wat ik zie dat ik ben te vergelijken met wat ik zie dat anderen zijn. Om een zo helder mogelijk onderscheid te helpen maken tussen ‘de twee Soorten’, tussen God aan de ene kant en de mens aan de andere, staan de persoonlijke en bezittelijke voornaamwoorden die bij God horen — Hij, Hem, Mij, Mijn, Mezelf, enzovoorts — in hoofdletters en horen ze in geen enkel geval bij welke mens dan ook. Het allerm minst nog horen ze bij degene die Douglas Harding genoemd wordt, wiens geboorteakte ik in bezit heb, die ik iedere dag maar al te menselijk zie zijn, en die over niet al te lange tijd zal vervallen tot een hoopje rottende materie. Van alle mensen die ik behoorlijk goed ken,

is hij misschien wel degene die het het minst verdient om als goddelijk beschouwd te worden, en er het meest op gebrand is om dat te voorkomen.

Hoofdstuk 1

Hoofdloosheid

Een mens heeft een hoofd,
Ik heb geen hoofd

Door mezelf te vergeten, begin Ik helemaal opnieuw aan het avontuur van de zelfontdekking, alsof het voor de eerste keer is. Vlug, voordat het herinneringsscherf uitwist wat Ik zie! Hoe ziet Mijn gezicht er op dit moment uit? Hoeveel ogen, monden, neuzen, oren heb ik? Wat is hun vorm en hun kleur? Waar bevinden ze zich? Zonder te denken, op dit moment: hoe groot is dit hoofd — groter dan een erwt, kleiner dan de hemel?

Het onderzoeken van die plek met een frisse en open blik legt nog niet het geringste

spoor van ogen, mond, haar, huid, bot, bloed of brein bloot. Hoezeer Ik daar ook mijn best voor doe, Ik kan hier geen omtrek bespeuren, geen schaduw, geen kleurschakering, hoe vaag ook. In werkelijkheid is hier nooit iets aanwezig geweest: dat heb Ik me alleen maar ingebeeld.

Het helpt niet om te zeggen dat mijn hoofd er in feite wel degelijk is, zij het verborgen voor mij. In feite ben alleen Ik werkelijk in de positie om te beoordelen wat zich hier bevindt, en als het voor Me verborgen is, is het daadwerkelijk afwezig. Het is niet zo dat Ik niet kan zien wat zich hier bevindt, maar dat alleen Ik dat kan, en dat Ik dan Niets zie. Als of iemand *daar* Me uit het hoofd zou kunnen praten wat zich *hier* bevindt, of daar ook maar enige poging toe zou kunnen ondernemen!

Het helpt evenmin om te zeggen dat Ik mijn hoofd met mijn vingertoppen kan voelen. Dat kan Ik niet. Ik zie dat wat Ik met mijn vingers bevoel een fantoom is dat zo leeg en transparant en kleurloos is dat het nauwelijks minder op een hoofd kan lijken. Een mens

kan een glazen oog hebben, maar geen glazen hoofd hebben en dan nog mens blijven!

Ook kunnen de andere zintuigen geen hulp bieden: die leggen in feite alles bloot, behalve het ontbrekende hoofd. Zoals Ik objecten in de buitenwereld zie en geen ogen, zo hoor Ik ook geluiden, geen oren; proef Ik eten, geen tong; ruik Ik geuren, geen neus; voel Ik hitte en koude en pijn, geen zenuwuiteinden. Als Ik hier en nu op Mijn zintuigen af ga, bezit Ik slechts één ‘zintuiglijk orgaan’ — deze opmerkelijke Leegte, dit ‘gat waar zich een hoofd zou moeten bevinden’.

Wat betreft mijn hoofd in mijn scheerspiegel: dat lijkt totaal niet op waar Ik naar op zoek ben. Het bevindt zich op de verkeerde plek, staat los van alles, is te klein, op de verkeerde manier rond, zonder zijkanten en achterkant, en Ik kan het niet aanraken. Kortom, het is een fantoom daar, dat dan misschien wel iets wegheeft van een hoofd, maar helemaal niet zo *aanvoelt*, en precies het tegenovergestelde is van dat andere fantoom hier, dat dan misschien wel aanvoelt als een hoofd,