

## Hoofdstuk 5 WIE BEN IK?

### Bewustzijn, Het Zelf

Ik begin een onderricht altijd met een gebed uit één van de bronteksten van Vedanta. Het is een beschrijving van “jou”.

*Om Brahmanandan parama sukkadam kevalam jnana murtim  
dvandvatitam gangana sad drisham tatvamasyaadhi lakshyam.  
Ekam nityam vimalam achalam sarvadhi sakshi bhootam  
Bhavatam triguna rahitam sad gurum tam namami.*

*Het zelf, puur bewustzijn, is grenzeloos geluk en oneindige vreugde. Het overstijgt de dualiteiten van de mind.*

*Het is het zijn dat ziet, het zijn dat gekend wordt middels de Vedanta stelling: “Jij bent Dat”. Het is de ene, eeuwige, pure, onveranderlijke getuige van alles. Het overstijgt ervaring en de drie kwaliteiten van de natuur. Ik buig voor dat zelf, het ene dat onwetendheid wegneemt.*

Is het dit wat jouw mind je zegt over wie je bent? Binnen in je is er ongetwijfeld een stem die daar anders over denkt. Wellicht zegt het iets als: “Ik ben een bange behoeftige kleine worm die mij een weg knabbelt door de ervaringsgerichte vuilnisbelt van de wereld, op zoek naar vervulling. Het leven is hard en ik ben eenzaam, vol angst, depressief en meestal gedreven door mijn verlangens. Jij zegt dat ik oké ben, maar ik ervaar mijzelf niet zo.”

We kennen deze stem allemaal. Het is een hoofdrolspeler in de innerlijke oorlog tussen de waarheid over wie we zijn en wie we menen te zijn. Het onderricht kan deze oorlog niet oplossen; jij moet hem zelf oplossen door de betekenis van de lessen te overdenken. Vedanta is je bondgenoot. Vedanta onthult de non-duale waarheid van jouw ervaring en staat aan jouw kant, altijd alert.

Vedanta bevestigt jouw identiteit als ongeboren actieloos onbezorgd bewustzijn. Het toont je dat je de goedheid bent voorbij goed en kwaad, dat de schoonheid van deze schepping – zon, maan en sterren – slechts een vage afspiegeling is van de schoonheid van je eigen zelf. Vedanta zegt dat je, omdat je gewaarzijn-bewustzijn bent, alles bent wat is. Daarom moet je jezelf kennen als alles. En, voor hen die nog steeds verlangen naar één of andere verlichtingservaring zegt het ondubbelzinnig dat datgene wat je zoekt – het zelf – ervaring overstijgt.

Vedanta gaat over slechts één onderwerp: identiteit. Wellicht denk je dat het onderricht begint met het onderwerp “het zelf” en alleen daarmee bezig blijft. Er is echter veel meer over zelf-onderzoek te zeggen dan gewoon “wij zijn bewustzijn”, wat op zich niet zo’n complex onderwerp is. Het is evenwel een subtiel onderwerp, één dat geen baat heeft bij onnauwkeurig slordig denken, of noodzakelijk leidt naar een eenvoudige oplossing als de vraag “Wie ben ik?”. Het is ook niet vanzelfsprekend vanwege het feit dat ervaring het lijkt tegen te spreken, met een natuurlijke weerstand tegen de assimilatie van het onderricht als gevolg. En omdat het probleem onwetendheid is – en onwetendheid is zeer hardnekkig – kan je niet gewoon komen binnenwandelen met een “openbaring” in je rugzak, of “ontwaakt” door een snel gelezen populair boek over non-dualiteit, of nieuwsgierig gemaakt door de overdreven verhalen van vrienden, en verwachten dat je “het” direct te pakken krijgt. Als dat toch gebeurt, dan ben je het net zo snel weer kwijt. Veel mensen met een IQ als Einstein kraken de code nooit. Zelf-onderzoek is een unieke bezigheid.

Een succesvol onderricht als Vedanta vraagt om een zorgvuldig opgebouwde context waarbinnen zelf-onderzoek zinvol wordt. Het gaat om duidelijkheid omtrent je doelen, een nauwkeurig begrip van wat verlichting is, het elimineren van onjuiste begrippen, het aanvaarden van de noodzaak van een leermethode en zorgen voor je kwalificaties, voor je zelfs maar kan beginnen aan onderzoek. En je moet weten dat het onderwerp van het zelf, dat in zekere zin het enige onderwerp is, ruwweg in ’t midden zit van de hele trein van de logica die de non-duale visie vormt. Dat wil zeggen, ook al is het het eerste, het laatste en het enige woord, het is het ook niet.

De uitspraak “het is en het is het niet” typeert het onderricht. Zo zijn er in de teksten veel duidelijk tegenstrijdige beweringen. Wat betekent “Het is groter dan het grootste en kleiner dan het kleinste.”; “Stilzittend rent het sneller dan de mind.”; “De mind is het zelf maar het zelf is niet de mind.”? Er is geen snel

en makkelijk antwoord, tot het zorgvuldig ontvouwen van het onderricht de schijnbare tegenstrijdigheden oplost en expliciet maakt wat impliciet is.

Stel je voor dat je buiten bent in de natuur op een wandelpad en je komt een vreemdeling tegen. Alvorens een woord te wisselen neem je waar, watervaar je? Je ziet een lichaam en je ziet bewustzijn. Als er geen bewustzijn is, dan zal het lichaam niet rechtop gaan. Het zal wegrotten op de grond als voedsel voor wormen. Bewustzijn verschijnt als de levensvonk die het lichaam bezielt. Je “ziet” het niet met je ogen maar je weet het door middel van gevolgtrekking. Dat is net zo goed als directe ervaring vermits dit weten vrijwel alles is wat nodig is. We zeggen “vrijwel” omdat het simpele indirecte kennen als een object niet echt voldoende is. Het is pas naar waarheid gekend wanneer je weet wat het betekent om het te kennen in relatie tot jouw ervaring van dualiteit.

Als je een kamer binnen stapt en er is iemand in die kamer dan stel je jezelf meestal direct voor; geen van beiden zit stil en staart naar de ander zonder een woord te zeggen. Wat zelf-kennis betreft is dit een probleem, omdat de manier waarop we geconditioneerd zijn om met elkaar om te gaan – wat laat zien wat we weten en niet weten – de uitwisseling van informatie over onze respectieve identiteiten vereist. Je kan niet echt functioneren in de “echte” wereld zonder te weten met *wie* je te maken hebt. Deze informatie kan indirect komen door gevolgtrekking, of direct in de vorm van uitspraken over het zelf. Ik betwijfel het echt of je ooit een compleet vreemde ontmoet hebt die zich voorstelde als non-duaal, gewoon, actieloos, onbezorgd, grenzeloos, ongeboren bewustzijn. Dit zijn de woorden die het wezen dat in het lichaam voor je zit het meest nauwkeurig identificeren, maar dat is niet wat het wezen vertelt.

### **Ik Ben Niet Mijn Verhaal**

De situatie is een beetje complexer want, ook al komt het zelf eigenlijk nergens vandaan, één van de eerste details die in een gesprek opkomen is waar het vandaan komt. Ook al is het ongeboren, het spreekt over een moeder en een vader. Ook al is het vrij van alles, het schijnt te denken dat het gebonden is aan een plaats, een onderkomen, een partner en nakomelingen. Ook al is het geen doener omdat er niets anders is dan “het”, het vertelt je dat het een bepaald beroep uitoefent. Hoewel er nooit iets mee gebeurd is, kan het je ad finitum en vaak tot vervelens toe vertellen over alles wat er gebeurd is: “mijn moeder deed zus, mijn vader deed zo; en toen ik....”. Het heeft een verhaal te vertellen.

En dat verhaal is op één of andere manier bedoeld om het bewustzijn dat voor je zit te verklaren met een schijnbaar bewegende mond. Het verhaal is bedoeld als definitie van “mij”. Maar, staat er een gelijkheidsteken tussen mij en mijn verhaal? Als je alle dingen die in de loop der tijd met je gebeurd zijn en alles wat je daarover dacht bij elkaar optelt, is dat alles identiek met jou?

Als al die woorden over jou zouden verwijzen naar iets dat echt is, dan zouden hun verwijzingen hier en nu voor ervaring beschikbaar zijn. Realiteit, bewustzijn, met andere woorden “jij”, is altijd aanwezig. Maar geen van deze dingen zijn aanwezig los van de woorden die verondersteld worden hen te vertegenwoordigen. Zij kleven niet vast aan je lichaam zodat mensen ze kunnen aanraken. Zij zweven niet om je heen als een zwerm muggen, klaar voor observatie. Het zijn gewoon woorden die je uitsprekt en onmiddellijk weer in lucht opgaan.

### **Ik Ben Gewoon Bewustzijn**

Een identiteit afleiden uit een reeks gebeurtenissen, echte en ingebeeld, werkt niet. Mijn verhaal, mijn beeld van wie ik ben, ben ik niet. Wil je weten wie je bent, laat dan je verhaal los. Wat over blijft ben jij, één eenvoudig gewaarzijn bewust wezen. Er zijn geen twee jij's, of drie jij's of tien jij's. Er is slechts één altijd-aanwezig doodgewoon bewustzijn.

Zo zijn we bij een ander belangrijk punt van het onderricht beland: alles wat we gelezen en gehoord hebben, in het bijzonder de oppervlakkige getuigenissen van de overvloed aan zogenaamd verlichte mensen die de spirituele markt overspoelen met hun boeken, video's en websites, heeft ons ervan overtuigd dat we zoeken naar de één of andere overweldigende wonderbaarlijke levens-veranderende ervaring, iets waarvan verondersteld wordt dat het ons zal transformeren naar verlichte superwezens en dat ons een leven zal geven waar we alleen maar van kunnen dromen. Zonder de overdrijvende spirituele porno die dezer dagen doorgaat voor kennis zou de reusachtige spirituele wereld verschrompelen tot de grootte van een kleine erwten en zouden de moderne goeroes hun hoed aan de haak kunnen hangen en een gewone baan zoeken. De gedachte dat zelf-realiseren iets bijzonders is – wat zo is, alleen niet op de manier die je denkt – is het grootst voorstelbare obstakel voor verlichting.

De hardnekkigheid van deze mythe is te wijten aan het feit dat de zoekende ego's zo verveeld, eenzaam en over het algemeen zo ontgoocheld zijn over het leven, dat ze alleen maar streven naar iets waarvan ze denken dat het "Ongelooflijk! Fantastisch!" is. En dus overleeft en gedijt de fantasie over een buitengewoon zelf, het TRANSCENDENTE zelf, het KOSMISCHE zelf enz, eeuw na eeuw. Blijf je vasthouden aan het idee dat je iets speciaals gaat ervaren en ga je door met dit onderzoek dan zal je erg teleurgesteld worden, want, het spijt me dat ik het moet zeggen, het zelf dat je bent, het zelf dat je zal realiseren is doodgewoon. Het is het bewustzijn dat observeert wat je mind doet met deze woorden, niets meer. Het is niet onbereikbaar. Het is verborgen in het volle zicht. Het is altijd aanwezig en erg miskend, alleen maar door gebrek aan inzicht.

In dit zuiver eenvoudig onveranderlijk bewustzijn dat we zijn, komen gedachten, gevoelens, herinneringen, dromen, waarnemingen, overtuigingen en meningen op en verdwijnen weer als mist in de vroege morgen. Hoewel *gewaarszijn* en *bewustzijn* synoniemen zijn, heb ik de neiging het woord *gewaarszijn* te gebruiken omdat het woord bewustzijn bijna altijd geassocieerd wordt met de mind, d.w.z. met de gebeurtenissen die in bewustzijn opkomen en verdwijnen. Vanwege deze associatie met de mind is het woord *bewustzijn*, wat vaak gezien wordt als een stroom van subjectieve ervaringen, niet zo bruikbaar als het woord *gewaarszijn*; alhoewel, *gewaarszijn* wordt ook vaak gebruikt om te verwijzen naar de mind.

### **Wat het Meest Voor De Hand Ligt**

Hierna volgt een schitterend kort onderzoek van één van mijn vrienden, Christian Leeby. Ik heb het een beetje aangedikt, maar hem komt alle eer toe.

"Wat is je meest vertrouwde ervaring? Zou het antwoord niet voor zich moeten spreken? Ik weet dat het een nogal vage vraag is, maar toch, zou je er niet met gemak op moeten kunnen antwoorden? Denk er eens over na. Het zou niet meer dan een paar seconden mogen duren maar het kan lang duren voor je 't antwoord weet, omdat het zo voor de hand ligt dat de meeste mensen er niet opkomen.

Als je iets de hele tijd ervaart en het verandert nooit, dan is het bijna onmogelijk om het waar te nemen, zoals bijvoorbeeld zwaartekracht. Zwaartekracht trekt de hele tijd sterk aan je lichaam maar je merkt het niet, omdat ze er altijd is. Wat interessant is aan jouw meest vertrouwde ervaring is dat het ook een constante is net als de zwaartekracht, maar je *kan* het kennen. Ook al verandert het nooit, je kan je er bewust van zijn. Dus, wat is het?

De meest vertrouwde ervaring die je hebt, is dat je bestaat. Ieder afzonderlijk dingetje dat je ervaart en denkt speelt zich af binnen de context van je bestaan. Dat is supervanzelfsprekend, niet? Maar het komt nooit bij je op omdat het in de achtergrond is en we denken er niet over na of waarderen het niet, gewoon omdat het er altijd is. Terwijl je nadenkt over het feit dat je bestaat, nu op dit moment, kun je op de een of andere manier je bestaan ogenblikkelijk voelen, ervaren of kennen, waar of niet?

Hoe weet je dat je bestaat? Wel, je weet het gewoon, dat is alles. Dat komt niet doordat je je bestaan ziet of hoort of voelt of bedenkt of welke andere reden dan ook. Er is geen andere informatiebron voor nodig. Dat men bestaat is de belangrijkste kennis die iedereen heeft. Het is vanzelfsprekend, fundamenteel en voortdurend. En je weet het gewoon omdat je het weet. Ik vertel je niets nieuws, ik signaleer alleen maar wat je al weet, altijd al.

Er is nog een ander heel belangrijk feit over jezelf dat je moet overwegen. Dat je bestaat is duidelijk, maar wat is de aard van je bestaan? Wat is bestaan precies? Bestaan is *gewaarszijn/bewustzijn*. Deze woorden betekenen precies hetzelfde. Jouw meest vertrouwde ervaring is dat je bewust bent. Bestaan, bewustzijn, moet er zijn, anders ervaar je niets of weet je niets. Of je kan ook zeggen dat bestaan of bewustzijn er moet zijn, anders ben je er niet. Logisch, toch?

Sommige mensen in de spirituele wereld, eigenlijk de meesten, schijnen te denken dat bewustzijn iets speciaals is, iets dat zich ergens anders bevindt, iets dat ontdekt of gerealiseerd moet worden op één of andere mystieke wijze. Ik wil je er echter op wijzen hoe volkomen normaal en vanzelfsprekend *gewaarszijn/bewustzijn* voor je is.

Weten dat je bewustzijn-bestaan bent is één ding maar weten wat het betekent om te zijn wat je bent, dat is iets anders. Als je dat zelf wilt uitzoeken gaat het je wat tijd vragen, maar als je bereid bent te luisteren naar wat ik te zeggen heb, dan duurt het helemaal niet zo lang. Wat het betekent is dat je altijd volmaakt, heel en compleet bent. Dit is wat we bedoelen met gelukzaligheid. Het betekent dat je altijd tevreden bent met jezelf. Natuurlijk zal je hierover willen argumenteren, omdat wat je ervaart deze conclusie niet staft. Soms voel je je wel degelijk ontevreden. Voordat je besluit om niet verder te luisteren, wil ik je

vragen even na te denken over het volgende: waarom ben je niet tevreden met ontevredenheid? Het antwoord is omdat je niet gefocust bent op je bestaan/bewustzijn, op jezelf. Je voelt je dan niet tevreden omdat je gewoon kreeg wat je wilde of vermeed wat je niet wilde; je voelt je tevreden omdat je één bent met jezelf.

Er is iets dat de erkenning van wie je bent in de weg staat: je angsten en verlangens! Kan je die laten voor wat ze zijn, dan kan je de hele tijd tevreden zijn. Er zijn verschillende oplossingen voor dit probleem, bijvoorbeeld karma yoga, maar als je gekwalificeerd bent werkt zelf-onderzoek het snelst. Pas de waarheid over jezelf toe – het weten dat je heel en compleet altijd-bestaand actieloos bewustzijn bent – om het even wanneer er een ongegronde angst of verlangen in je opkomt, en je zult ze uiteindelijk uitschakelen. Iedere keer dat je dat doet, zal je je zeer voldaan voelen omdat je staat voor wie je bent, als bestaan-bewustzijn, en niet zoals je dwaze verlangens en angsten je willen laten geloven dat je bent: een klein ontoereikend incompleet watje.

Het is zoals op school waar de leraar je de opdracht geeft om het schoolbord van je verleden uit te wissen. Als je zelf-onderzoek toepast op je mind wis je de oude spullen. Doe een paar vegen met de bordveger en je zal het verschil direct zien... dat is het wondermooie met Vedanta. En toch, een deel van het krijgt zit er al heel lang op en heeft veel vegen nodig en wat armkracht. Twijfel je eraan of de bordveger wel zal werken, dan werkt hij niet omdat je hem dan niet gebruikt. Gebruik hem consequent en je mag er zeker van zijn, uiteindelijk doet hij zijn werk. Dat is zelf-onderzoek.

Een ander ontzettend belangrijk aspect dat je over verlichting moet weten is dat de gedachte dat je wanneer je jezelf realiseert iets nieuws zal ontdekken, een complete leugen is. Je gaat niets nieuws ontdekken of ervaren. Het gaat je karma niet oplossen. Ben je op zoek naar iets nieuws – een bijzondere soort ervaring – dan voed je alleen je zelf-onwetendheid. Wat er eigenlijk gebeurt als je het zelf realiseert is dat je ziet dat je op zoek was naar de meest voor de hand liggende en vertrouwde ervaring voor jou – jouw bestaan/bewustzijn. Dat is waarom het niet iets speciaals is en geen ervaring.

Onze gedachten, gevoelens en lichaam zijn vanzelfsprekend voor ons. We hebben ze allemaal en we weten allemaal dat ze los staan van ons. Ons bestaan/bewustzijn is nu super vanzelfsprekend, maar niemand vertelde ons ooit dat bestaan/bewustzijn verschilt van gedachten, gevoelens en lichaam. Daardoor namen we aan dat ons vanzelfsprekend gevoel van bestaan/bewustzijn *van* het lichaam komt. Dat is niet zo. Er zijn je lichaam, je gedachten, je gevoelens, je ego, en dan, helemaal op zichzelf staand is er je bestaan/bewustzijn. Hoewel ze één zijn omdat de realiteit non-duaal is, je lichaam, je gedachten, je gevoelens en ego zijn verschillend van jou, bestaan. Het zijn objecten, zoals bomen en bergen. Jij, bestaan/bewustzijn, bent dat wat hen waarneemt. Bewustzijn, de getuige, is wat jij feitelijk bent.

Dit te weten zal je niet noodzakelijkerwijs verlichten, hoewel het zeker zou kunnen. Maar het is heel belangrijk omdat het je mind ervoor kan behoeden om al het magische en spirituele rond dit mysterieuze bewustzijn waarover iedereen in de non-duale wereld het heeft te willen verkrijgen. Ook al vat je het niet helemaal, vertrouw erop dat het bewustzijn waarover jij nadenkt niets anders is dan datgene wat jouw meest vertrouwde ervaring is – jouw bestaan.

Het is echt zo eenvoudig.”

### **Een Tweede Bewustzijn**

Dualiteit is een zeer bedrieglijke zaak. Het is de overtuiging dat het ene bewustzijn er eigenlijk twee of meer zijn. Daarom hoor je zo vaak over het “hogere zelf” en het “lagere zelf”, het “ware zelf” en het “valse zelf”, het “echte zelf” en het “ingebeelde zelf”. Dualiteit is volledig te begrijpen, en bij het begin van dit onderricht moet je weten dat dualiteit en non-dualiteit niet onverenigbaar zijn, want ze bevinden zich in verschillende “ordes” van dezelfde werkelijkheid, of anders gezegd, dualiteit is een onderdeel van non-dualiteit. Zij zijn niet in tegenspraak met elkaar net zoals een golf en de oceaan niet met elkaar in tegenspraak zijn. De golf is de oceaan maar de oceaan is de golf niet. We moeten dualiteit niet vernietigen. We moeten enkel haar echtheid ontkennen. Stel dat we de ervaring van dualiteit zouden vernietigen, dan zouden we een heel nieuwe manier van leven in de wereld moeten uitvinden. De wereld zoals we die kennen om in te leven, zou helemaal niet bestaan. Als je de waarheid over jezelf verwerkelijkt blijven de dingen hier op aarde gelijk aan hoe ze waren voor je bevrijding, maar ze zullen ook anders zijn, op een heel goede manier. Paradoxen in overvloed.

Het “tweede bewustzijn” is gereflecteerd bewustzijn. Later, wanneer we de les over de macrokosmische principes uiteenzetten, zullen we dit in detail bespreken – het is vrij technisch – nu moeten we dit kort uitleggen om gemakkelijker te kunnen begrijpen waarom de zoektocht naar verlichting niet

eenvoudig is. Het is niet iets dat je in je eentje uitzoekt. Zonder Vedanta, zou het allemaal aan je aandacht ontsnappen.

Het tweede bewustzijn is als de maan en het eerste bewustzijn is als de zon. De maan heeft geen licht van zichzelf. Het is een dode planeet. De zon is een stralend vuur dat in alle richtingen schijnt, het licht opwekkend van binnenuit. Tijdens een volle maansnacht is het heel goed mogelijk om je weg op aarde te vinden. Als een kind 's nachts buitenkomt zal het de maan zien en denken dat ze echt schijnt. Ze schijnt maar niet met haar eigen licht. Ze weerspiegelt het licht van de zon.

Als *Maya* – de scheppende kracht waarover we weldra heel wat zullen vertellen – actief is verschijnt het zelf als een individu met een grofstoffelijk, een subtiel en een causaal lichaam. Het Grofstoffelijke Lichaam kennen we goed. Zonder al te veel in detail te gaan, het Causale lichaam bestaat uit je conditioneringen. Het motiveert je acties. Het Subtiële Lichaam is de persoon die je meent te zijn. Het is weerspiegeld bewustzijn. En, net als de maan is het eigenlijk niet bewust, ook al wordt het voor bewust aanzien, omdat het vrijwel onmogelijk is om het licht dat erop schijnt te scheiden van het spiegelend oppervlak waarop het schijnt. Om de waarheid over je Subtiële Lichaam nog meer te verbergen, het is de plek in jou waar ervaring plaatsvindt, waar al je gevoelens en gedachten gebeuren. Als Subtiële Lichamen (mensen) zeggen “Ik denk” of “Ik voel”, dan is dat onwaar omdat bewustzijn, het ik, niet denkt of voelt. Subtiële Lichamen denken of voelen niet bewust omdat ze eigenlijk niet bewust zijn. Zuiver bewustzijn wordt, net als de zon, door het Subtiële Lichaam weerkaatst en de gedachten die hierin opkomen worden belicht en bekend. Als je bewustzijn wegneemt van het Subtiële Lichaam, dan zie je er geen gedachten in opkomen. In diepe slaap belicht bewustzijn het Subtiële Lichaam niet en dan is er geen “jij”.

Voor we verder gaan, introduceren we enkele technische termen: Grofstoffelijk, Subtiel en Causaal Lichaam (*Sthula sarira*, *suksma sarira* en *karan sarira*). Als je zelf-onderzoek serieus neemt, dan is het goed om te beginnen met over jezelf te denken in onze wetenschappelijke taal, dit helpt je de overgang te maken van de persoon die je meent te zijn naar het onpersoonlijke bewustzijn dat je eigenlijk bent. Zodra je de overgang hebt gemaakt, kan je die taal overboord gooien.

*Over jezelf denken* als een persoon is een groot probleem. Eigenlijk is het het enige probleem. In zekere zin is het jammer dat ik je dit moet vertellen want je zou Vedanta hierom weg kunnen gooien, en op zoek gaan naar een warmere en vagere leer. Het kan gewoon te eng zijn om je verhaal los te laten. Zo lang je je kan herinneren heeft het je begeleid – in feite denk je dat jij dat bent. Je kan je je leven niet voorstellen zonder je verhaal. Maar eigenlijk hoeft je je geen zorgen te maken – als je dat wilt kan je je persoonlijkheid behouden, omdat het je niet annuleert. Jij kan niet geannuleerd worden. Jij hebt een veel verhevener identiteit, één die met gemak alle verhalen een plaats geeft.

Het is je denken dat *jouw* werkelijkheid creëert en voor zover je verhaal niet in harmonie is met *de* werkelijkheid, die zonder twijfel onpersoonlijk is, zal je lijden. Over jezelf denken als onpersoonlijk doodgewoon bewustzijn, de kenner van de persoon aan wie je zo gehecht bent, mag een beetje ongewoon en onnodig lijken, maar ik verzeker je dat dit niet zo is. Als we de logica uiteenzetten die onze bewering over wie je bent staft, zal de betekenis ervan steeds duidelijker worden.

Hoe dan ook, als zuiver bewustzijn onder invloed van *Maya* is, wordt het gefascineerd door de subjectieve gebeurtenissen die in het Subtiële Lichaam verschijnen, het identificeert zich ermee en begrijpt niet dat het alleen maar een inerte weerspiegeling van zichzelf waarneemt. Als je dit niet weet tracht je het onmogelijke te doen: je verbinden met jezelf en/of jezelf realiseren. Dat is niet mogelijk want de werkelijkheid is altijd enkel bewustzijn dat zichzelf ervaart. Bewustzijn is “gerealiseerd”, wat betekent dat het weet wie en wat het is zonder de hulp van woorden. Het is zelf-bewust. Het is zelf-bestaand. Het is vrij van de subject en object notie die onwetendheid er schijnbaar aan oplegt.

Stel jezelf de vraag: wat doe je om te zijn wat je bent? Je doet helemaal niets om te zijn wat je bent. Je kan niets doen om te zijn wat je bent omdat je bent wat je bent. Verlichting is niet weten *dat* je bent. Het is weten *wat* je bent en wat het betekent om te zijn wat je bent.

### **Ik Sterf Niet**

Als je jezelf ziet als Subtiel Lichaam ben je vatbaar voor bepaalde overtuigingen die niet in overeenstemming zijn met wie je werkelijk bent. Eén van die overtuigingen is dat je geboren wordt en dat je sterft. Deze overtuiging beïnvloedt bewust of onbewust alles wat je doet. Je gelooft dat de tijd opraakt en dat je alles wat je verlangt moet hebben voordat je sterft. Als je zou weten wie je bent, zou je niet geïnteresseerd zijn om je

kleine leventje vol te proppen met begeerlijke ervaringen voor je sterft, omdat je zou begrijpen dat je onsterfelijk bent.

Bewustzijn is ongeboren. Als dat waar is – en je moet ons onderzoek volgen om te zien of het zo is – dan zijn heel wat problemen opgelost. Als je niet geboren bent, sterf je niet. Zeker, je gelooft dat je sterft, maar waar is het bewijs? Jawel, we weten dat het lichaam sterft maar het is duidelijk dat je niet het lichaam bent vermits het door jou gekend is. Om te weten wat dood-zijn is zou je dood moeten zijn om het te kunnen observeren. Wanneer je daar zou zijn om het te observeren, dan is het kennelijk iets anders dan jij. In feite zijn lichaam en dood slechts gedachten-objecten die op een bepaald ogenblik in je opduiken. Het lichaam is geen solide object “daar ergens” noch is de dood een gebeurtenis die je staat te wachten. Het zijn slechts woorden die geen andere betekenis hebben dan die welke onwetendheid over je aard eraan geeft.

### **Ik Ben een Geheel zonder Delen**

Het is niet genoeg om te weten dat je niet sterft, ook al is het een goed begin. Als je een ongelukkig persoon bent is dat geen goed nieuws. Dus moeten we je nog iets anders vertellen, wellicht het allerbelangrijkste over jou. Jij bent heel en compleet. Je kan niet ontkennen dat je bewust bent. Dat is duidelijk. Dat je het bewustzijn bent dat bewust is, is niet zo duidelijk, maar als je jezelf neemt voor het gereflecteerd bewustzijn, het Subtiele Lichaam, zal je altijd een gevoel van tekort hebben. Dit gevoel van tekort, waarvan je denkt dat het van jou is, hoort eigenlijk bij het Subtiele Lichaam. Het is een gevoel dat ervoor zorgt dat je dingen nastreeft en vasthoudt zodra je ze bezit. Dat is een probleem want je hebt geen controle over de dingen die je wilt. Niet krijgen wat je wilt en verliezen wat je graag hebt is de belangrijkste oorzaak van lijden. Maar als je zou weten dat je altijd heel en compleet bent zou je verlost zijn van lijden. Vandaar dat het zeer belangrijk is om te weten dat niets van je kan worden weggenomen en niets aan je kan worden toegevoegd. Als je niet uit delen bestaat, hoe kan er dan iets worden toegevoegd of weggenomen?

Subtiele Lichamen zijn vaak hun hele leven bezig met te pogen zichzelf “bije te krijgen”. Dat is een nutteloze onderneming en wel hierom: het bewustzijn dat je bent bestaat niet uit delen. Het lijkt heel sterk op een samenstelling, maar dat is het niet. Het is een geheel zonder delen. Als je dit begrijpt, houd je op met jezelf te repareren omdat er geen lijm bestaat die je heel kan maken. Je bent al één geheel.

Tijdens die ogenblikken waarop je mind rustig is heb je wellicht een gestage “stroom” van gelukzaligheid opgemerkt, een onverklaard gevoel van tevredenheid, een gevoel van zelfvertrouwen los van wat je bereikt hebt. Die ervaring is de hele tijd in je. Het is “jij” die de volheid van wat je bent ervaart. Het wordt voor je verborgen omdat de rusteloosheid van de mind je afleidt.

### **Ik Ben Geen Doener**

Ik moet je nog iets belangrijk over jezelf vertellen: je bent geen doener want je bent non-duaal. Non-duaal wil zeggen dat alleen jij bestaat. Als jij alleen bestaat, kan je niet van de ene plaats naar de andere gaan. In het gezichtsveld van jouw bewustzijn kan beweging zich schijnbaar voordoen, maar bewustzijn kan niet bewegen. Wanneer Maya werkt kan het lijken alsof het beweegt maar het beweegt niet.

Jij bent overal. Als je naar het einde van de kosmos reist zal je, wanneer je aankomt, zien dat je er al bent. Dit is even belangrijk als de andere feiten omdat de last van doener-zijn zwaar doorweegt op de rug van hen die niet begrijpen wie ze zijn. Een doener is iemand die handelt omwille van de resultaten. De doener is geen echte persoon. Het is een idee dat bewustzijn kwelt wanneer het niet weet dat het de basis van het bestaan is. Wanneer het denkt dat het een doener is lijdt het aan alle vormen van onplezierige en plezierige emoties omdat het de resultaten van zijn daden niet in de hand heeft. De meest voorkomende emoties waaraan de doener lijdt zijn angst, verlangen en kwaadheid.

Dus, als je vrij wilt zijn van deze gevoelens is zelf-kennis iets voor jou.

### **Ik ben in Geen Enkel Opzicht Uniek**

Een ander heel belangrijk feit: jij bent in geen enkel opzicht uniek. Maar wacht! Als je erover nadenkt, je bent totaal uniek want er bestaat alleen maar “jij”, de werkelijkheid die is wat ze is. Het is zo cool om dit te begrijpen, want de meeste Subtiele Lichamen worden gekweld door de gedachte dat zij één van de vele miljoenen “anderen” zijn. Daarom werken zij dag en nacht om zichzelf van anderen te onderscheiden, om gezien of gehoord te worden. Het is een grote opluchting voor de status “bewust Subtiele Lichaam” als het leert dat er niemand is om zich mee te vergelijken.

### **Geen Behoeft om Zuiver en Heilig te zijn**

Nog een voordeel van een “deelloos geheel” zijn is dat het verlangen om zuiver en “heilig” te zijn verdwijnt. Zuiver betekent “zonder delen”. Alles in de schijnbare realiteit, het leven zoals wij het kennen, is onzuiver in de zin dat het uit delen is samengesteld. Zuivering is het proces van het verwijderen van uiteenlopende verontreinigingen, deeltjes, die niet in harmonie zijn met de natuur van het te zuiveren ding. Bijvoorbeeld: wat “zuivere” alcohol wordt genoemd is feitelijk geen 100% alcohol. Alcohol kan tot 99% gezuiverd worden maar er zullen altijd onzuiverheden achterblijven, om het even hoe hard je je best doet om ze te elimineren. Eén van de meest opvallende eigenschappen van de Subtiële Lichamen met spirituele neigingen is het verlangen om zuiver te zijn. Bij dit “werk” gaat veel inspanning verloren – alhoewel, als je jezelf neemt voor het Subtiële Lichaam kan het zinvol zijn een deel van het “slijk” te verwijderen om redenen die we later zullen bespreken – en er wordt veel frustratie opgelopen omdat je de 100% zuiverheid nooit zal bereiken. En, als je gevangen zit in het zuiveringsspel voel je je even gefrustreerd bij 99% als bij 47%. Die 1% groeit uit tot een bittere beperking, zoals de erwt onder de matras van de spreekwoordelijke prinses.

### **Ik Verander Niet**

Het volgende dat je moet weten is dat je niet verandert. Je zal *nooit* iets anders worden dan wat je bent. Ook dit is een reddend en bevrijdend weten, want de meesten onder ons streven er altijd naar om iets te worden wat we niet zijn. Wij houden niet zoveel van onszelf en zouden graag een beter of ander iemand worden. Het verlangen om je omstandigheden te willen veranderen is ingebouwd in het Subtiële Lichaam en het verlangen om anders te zijn dan je bent eveneens.

Hier volgen enkele belangrijke woorden die op jou van toepassing zijn: onbekommerd, onbesmet, onaangetast en ongebonden. Dit wil zeggen dat je op geen enkele manier geraakt wordt door wat er ook gebeurt. Bewustzijn is dat deel van jou dat nooit verandert. Het wordt niet gewijzigd of gevalideerd door “goede” ervaringen, of ongeldig door “slechte” ervaringen. Het valideert zichzelf.

### **Ik Kan Niet Méér Bewust Worden**

Zoekers geloven vaak dat zij door zelf-onderzoek meer “bewust” zullen worden. Dat is een mythe. Als je weet wie je bent verdwijnt dit verlangen omdat je begrijpt dat je het bewustzijn bent, en dat groeit noch krimpt.

### **Ik Onthul Mezelf Aan Mezelf**

Jij bent zelf-stralend moeiteloos bewustzijn. Je onthult jezelf aan jezelf zonder de hulp van een lichaam en mind. Je kan het vergelijken met een gloeilamp die constant brandt ook al werd ze niet aangestoken. Het is een lamp die niet verbonden is met het elektriciteits-netwerk. Het is zijn eigen zelf-genererend elektriciteits-netwerk. Het kan niet uitgeschakeld worden. Als je weet wie je bent en iemand vraagt je wie je bent, kan je eerlijk antwoorden, “Ik ben het licht”.

### **Het Echte en het Schijnbaar Echte**

Jij, gewaarzijn/bewustzijn, bent wat is. De werkelijkheid is één, maar het verschijnt als dualiteit. Deze dualiteit is samengesteld uit *jij* en *de objecten die in je verschijnen*. De objecten komen en gaan, maar jij komt en gaat niet. Om deze reden worden ze “schijnbaar echt” genoemd. Jij bent altijd aanwezig. Jij bent “wat is”. We gebruiken verschillende analogieën als hulp opdat je dit zou begrijpen: uit een klomp goud kan je een armband of halssnoer of een klein figuurtje maken. Smelt je later de armband of het halssnoer of het figuurtje dan lijkt het alsof het goud verandert, maar het verandert niet. Het goud is “wat is” en het juweel bestaat schijnbaar. Het is een armband... tot het geen armband meer is.

Wat een waardevol inzicht! Subtiële Lichamen worden vanaf de geboorte beduveld door de gedachte iets te moeten worden...omdat ze zich altijd in een staat van voortdurende verandering bevinden. Denk hier een paar minuten over na. De “jij” waarvoor je jezelf *nu* neemt is niet dezelfde “jij” waarvoor je jezelf een tijd geleden nam, en het zal morgen niet dezelfde zijn als vandaag. Die “jij” smelt continu weg in de oven van de tijd en wordt weer samengesteld tot iets anders. Die jij is niet-essentieel... jij bent essentieel, het “deel” dat de veranderingen observeert, dat “deel” dat niet verwijderd kan worden. Als we zeggen dat kennis niet teniet gedaan kan worden, bedoelen we dat het altijd bestaat. Het verandert niet. Je ziet waarom zelf-kennis je reddende engel is, je volmaakte bescherming. Je kan niet teniet gedaan worden want je bent het bestaan zelf. Jij bent dat wat is. En je bent alles wat is, het goud waarvan alle juwelen gemaakt zijn.

We begonnen dit hoofdstuk met de gedachte dat non-duaal bewustzijn niets betekent zonder een context. Waar er slechts één is, is er geen betekenis. Jaren geleden, toen ik in India rondwaarde bezig met “spiritueel” te zijn, ontmoette ik iemand die me een boek liet zien over het zelf. Het had geen titel en de

pagina's waren leeg. Op zichzelf had het een belangrijk punt, maar ik dacht ook dat het een goed symbool was voor het moderne non-duale onderricht. Dat vertelt ons over het zelf ja, maar ze laten de context weg. Ze zeggen dat er geen lichaam en mind bestaat, geen wereld, geen jij. Geen, geen, geen...tot vervelens toe. Wij zeggen dat ook, want uiteindelijk is het waar. Maar dat is het onderricht niet. Teniet doen is niet hetzelfde als ontkennen

Als er in dit korte hoofdstuk over het zelf iets niet duidelijk is, zal het hierna stukje bij beetje duidelijk worden bij de bespreking van de golven.

### Vragen & Antwoorden

**1) Waarom is het moeilijk om het conflict tussen mijn begrensde identiteit en mijn grenzeloze identiteit op te lossen?**

Omdat de kennis over mijn ware identiteit wordt tegengesproken door mijn ervaring. Ervaring bevestigt het geloof dat ik begrensd ben.

**2) Er zijn twee kennis-bronnen voor mijn grenzeloze identiteit, één onpersoonlijke en betrouwbare en één persoonlijke en onbetrouwbare. Welke zijn ze?**

A. Vedanta pramana. B. Mijn "openbaringen"(non-duale mystieke ervaringen) en de openbaringen van anderen.

**3) Waarom bouwen non-duale mystieke ervaringen foutieve en vage zelf kennis op?**

- A. Omdat ze worden geïnterpreteerd door ego's wiens minds onderhevig zijn aan "vervuiling".
- B. Omdat geen enkele door een individu geïnterpreteerde ervaring een bijdrage levert aan een lesmethode die elke twijfel over zijn aard kan wegnemen.
- C. Omdat "het zelf" ervaring overstijgt.



**4) Het onderwerp “Wie ben Ik” wordt behandeld in het vijfde Hoofdstuk van De Essentie van Verlichting. Waarom wachten we met een systematisch onderzoek naar de kennis van het zelf tot aan het vijfde stadium?**

Het is noodzakelijk om eerst geduldig de context waarbinnen zelf-onderzoek zinvol is uiteen te zetten. Als je de kwalificaties, de voorwaarden voor het begrijpen, niet snapt zal je niet kunnen vatten wie je bent wanneer het je wordt onderwezen.

**5) Vedanta onderwijst zowel indirecte als directe zelf-kennis. Wat is indirecte zelf-kennis en wat is directe zelf-kennis? Geef een voorbeeld van een uitspraak over je identiteit vanuit zowel indirecte als directe zelf-kennis.**

Indirecte zelf-kennis is kennis over het zelf die werd verkregen via de ervaring van een ego. De ervaring van objecten is direct maar het zelf is geen object. Bijgevolg is “directe” ervaring “van” het zelf geen bevrijding. Bevrijding is vrij-zijn van de eigen identiteit als ervarende entiteit. “Ik ervaar het zelf direct” is indirecte kennis. “Ik ben het Zelf” is directe kennis. Het is direct omdat het geen ervaring van objecten impliceert. Indirecte kennis is afhankelijk van de overtuiging dat degene die ervaart echt is en dat het zelf een ervarings-object is.

**6) Waarom is iemands verhaal over zijn zelf niet zijn zelf?**

Omdat verhalen uitspraken zijn over iemands ervaring en het zelf is geen ervarende entiteit. Het heeft geen verhaal.

**7) Waarom wordt het woord “gewoon” gebruikt om jou, het zelf, te beschrijven?**

A. Omdat realiteit non-duaal is, er is slechts één zelf. Vandaar dat het niet iets speciaals kan zijn.  
B. Onwetendheid omtrent het zelf geeft een gevoel van heel “gewoon” te zijn, net als iedereen. Dit “gewoon-zijn” is echter niet bevredigend. Het ego wil zichzelf onderscheiden, wil een meer verheven status hebben. Daarom zoekt het verlichting, iets waarvan het denkt dat het een buitengewone verwezenlijking is. Het woord “gewoon” is bedoeld om het ego te ontzuiveren van zijn grootse ideeën over verlichting.

**8) Hoewel gewaarzijn en bewustzijn synoniemen zijn, waarom is “gewaarszijn” een beter woord voor het zelf dan “bewustzijn”?**

Omdat bewustzijn meer geassocieerd wordt met mentale en emotionele activiteit, gedachten en gevoelens, overtuigingen en meningen, enzovoort, dan gewaarzijn.

**9) Waarom is het zelf, het meest voor de hand liggend aspect van onze ervaring, universeel ongekend?**

Omdat het zó vanzelfsprekend en gewoon is.

**10) Het zelf kennen is niet moeilijk maar weten wat het betekent in relatie tot het dagelijks leven is moeilijk. Wat betekent het om te zeggen “Ik ben bewustzijn/gewaarszijn” met betrekking tot mijn alledaagse ervaringen?**

Het betekent dat ik geen enkel object nodig heb om mij compleet te maken. Het betekent dat het verlies van gelijk welk object mij niet verandert.

**11) Als gelukzaligheid geen ervaring is, wat is het dan?**

Het is het weten dat ik heel en compleet ben...volmaakt. Het is tevreden zijn met dit weten ongeacht de ervaringen van mijn ego.

**12) Wat is de universele blokkade voor iemands gevoel van tevredenheid?**

De overtuiging dat de angsten en verlangens die opkomen in het zelf, echt zijn.

**13) Wat is de meest geschikte praktijk om angst en verlangen te elimineren?**

Wanneer angsten en verlangens in de mind opkomen, het weten “Ik ben de hele en complete volheid zelf” op de mind vol vertrouwen toepassen.

**14) Onze lichamen en minds zijn wij, maar waarom zijn wij niet onze lichamen en minds?**

Omdat wij ze observeren. Ik kan niet zijn wat ik ken.

**15) Waarom zijn dualiteit en non-dualiteit niet onvereenigbaar?**

Zij vertegenwoordigen verschillende “ordes” van de ene realiteit.

**16) Waarom is de persoon die ik denk te zijn noch bewust noch onbewust?**

Omdat de persoon slechts een weerspiegeling is van bewustzijn, in de spiegel van het Subtiële Lichaam. Het zelf is bewust; de persoon is een belicht object.

**17) Waarom kan je je niet met jezelf verbinden?**

Omdat je het zelf bent.

**18) Waarom sterf ik niet?**

Omdat ik nooit ben geboren.

**19) Waarom kan je jezelf niet bijeen rapen?**

Omdat je niet uit delen bent gemaakt. Je bent hele en complete volheid.

**20) Waarom ben je geen doener?**

Omdat je overal bent. Omdat je alles doordringt. Omdat actie mithya is, schijnbaar. Omdat er geen reden is om wat dan ook te doen, want je bent compleet.

**21) Waarom ben je uniek en toch niet uniek?**

Ik ben uniek omdat alleen ik ben. Ik ben niet uniek omdat alleen ik ben.

**22) Wat is de definitie van zuiverheid?**

Zonder delen. Heel en compleet.

**23) Waarom verander je niet?**

Omdat gewaarzijn/bewustzijn niet wordt beïnvloed door ervaring.

**24) Waarom kan je niet meer gewaar/bewust worden?**

Omdat gewaarzijn/bewustzijn niet verandert.

**25) Waarom heb je geen ervaring van gewaarzijn/bewustzijn, het licht, nodig om verlicht te worden?**

Omdat ik het licht van gewaarzijn/bewustzijn ben.

**26) Jij, gewaarzijn/bewustzijn, bent echt. De persoon die je meent te zijn is schijnbaar echt. Waarom is deze kennis bevrijding?**

Omdat ze de overtuiging dat ik een persoon ben teniet doet. Bevrijding is vrij zijn van de persoon die ik meen te zijn.