

INHOUD

Voorwoord van Eckhart Tolle 12

INLEIDING

Hoe dit boek is ontstaan 16

De waarheid in jezelf 19

1. JE BENT NIET JE DENKEN

Het grootste obstakel op de weg naar verlichting 23

Jezelf van je verstand bevrijden 29

Verlichting: aan het denken ontstijgen 33

Emotie: de reactie van het lichaam op het verstand 36

2. BEWUSTZIJN: BEVRIJDING VAN PIJN

Creëer geen pijn meer in het Nu 44

Pijn uit het verleden: oplossen van het pijnlichaam 47

Identificatie van het ego met het pijnlichaam 52

De oorzaak van angst 53

Het zoeken van het ego naar heelheid 55

3. HELEMAAL OPGAAN IN HET NU

Zoek jezelf niet in het verstand 57

Beëindig de illusie van de tijd 58

Er bestaat niets buiten het Nu 60

De sleutel tot de spirituele dimensie 61

Toegang krijgen tot de kracht van het Nu	63
Loslaten van de psychologische tijd	65
De waanzin van psychologische tijd	67
Negativiteit en lijden hebben hun wortels in de tijd	69
Ontdekken van het leven onder je levenssituatie	71
Alle problemen zijn illusies van het verstand	73
Een kwantumsprong in de evolutie van het bewustzijn	75
De vreugde van Zijn	76

4 . S T R A T E G I E Ë N V A N H E T V E R S T A N D O M H E T N U U I T D E W E G T E G A A N

Verlies van het Nu: de cruciale misvatting	79
Gewone onbewustheid en diepe onbewustheid	81
Wat zoeken ze?	83
Afbreken van de gewone onbewustheid	84
Bevrijding van ongelukkigheid	85
Wees helemaal waar je bent, waar dat ook is	90
Het innerlijke doel van je levensreis	95
Het verleden kan niet overleven als je aanwezig bent	97

5 . D E T O E S T A N D V A N A A N W E Z I G H E I D

Het is niet wat je denkt dat het is	99
De esoterische betekenis van 'wachten'	101
Schoonheid komt op in de stilte van je aanwezigheid	102
Realiseren van zuiver bewustzijn	104
Christus: de werkelijkheid van je goddelijke aanwezigheid	109

6. HET INNERLIJKE LICHAAM

Zijn is je diepste zelf	112
Kijk achter de woorden	113
Je onzichtbare en onvernietigbare werkelijkheid vinden	115
In contact komen met het innerlijke lichaam	117
Transformatie door middel van het lichaam	118
Een rede over het lichaam	120
Sla je wortels diep naar binnen	121
Vergeef voordat je het lichaam binnengaat	123
Je band met het Ongemanifesteerde	125
Vertragen van het verouderingsproces	127
Versterken van het immuunsysteem	128
Laat je adem je naar binnen brengen, het lichaam in	129
Creatief gebruik van het verstand	130
De kunst van het luisteren	131

7. POORTEN TOT HET ONGEMANIFESTEERDE

Diep in het lichaam afdalen	132
De bron van chi	134
De droomloze slaap	135
Andere poorten	136
Stilte	138
Ruimte	139
De ware aard van ruimte en tijd	142
Bewuste dood	144

8 .	VERLICHTE RELATIES	
	Betreed het Nu waar je ook bent	146
	Haat-liefdeverhoudingen	148
	Verslaving en het streven naar heelwording	150
	Van verslavende naar verlichte relaties	154
	Relaties als spirituele oefening	156
	Waarom vrouwen dichterbij de verlichting staan	163
	Oplossen van het collectieve vrouwelijke pijnlichaam	165
	Geef je relatie met jezelf op	171
9 .	VOORBIJ GELUKKIG EN ONGELUKKIG ZIJN LIGT VREDE	
	Het hogere goed achter goed en kwaad	174
	Het einde van je levensdrama	177
	Vergankelijkheid en de cycli van het leven	179
	Negativiteit gebruiken en loslaten	185
	Het wezen van compassie	191
	Naar een andere orde van de werkelijkheid	193
10 .	DE BETEKENIS VAN OVERGAVE	
	Aanvaarding van het Nu	200
	Van verstandsenergie naar spirituele energie	205
	Overgave in persoonlijke relaties	207
	Ziekte omzetten in verlichting	211
	Als je door een ramp wordt getroffen	213
	Lijden omzetten in vrede	214
	De weg van het kruis	217
	De macht om te kiezen	220

1

JE BENT NIET JE DENKEN

*Het grootste obstakel op
de weg naar verlichting*

Verlichting – wat is dat?

Een bedelaar zat al dertig jaar aan de kant van een weg. Op een dag kwam er een vreemdeling voorbij. ‘Hebt u wat geld voor me?’ vroeg de bedelaar, terwijl hij werktuiglijk zijn oude honkbalpet ophield. ‘Ik kan je niets geven’, zei de vreemdeling. Toen vroeg hij: ‘Waar zit je eigenlijk op?’ ‘Niets bijzonders’, zei de bedelaar. ‘Het is gewoon een oude kist. Ik zit er al op zolang ik me kan herinneren.’ ‘Heb je er wel eens in gekeken?’ vroeg de vreemdeling. ‘Nee’, zei de bedelaar, ‘waarom zou ik? Er zit niets in.’ ‘Neem toch eens een kijkje’, zei de vreemdeling met enige nadruk. De bedelaar slaagde erin de deksel open te wrikken. Hij was stomverbaasd, vol ongeloof en buiten zichzelf van vreugde toen hij zag dat de doos vol zat met goud.

Ik ben die vreemdeling die je niets kan geven maar je aanspoort eens naar binnen te kijken. Niet in een kist, zoals in de gelijkenis, maar in iets wat nog veel dichterbij is: jezelf.

Ik hoor je al zeggen: ‘Maar ik ben helemaal geen bedelaar.’

Alle mensen die hun werkelijke rijkdom nog niet gevonden hebben, namelijk de stralende vreugde van Zijn en de diepe, onwankelbare vrede die daarmee samengaat, zijn bedelaars, zelfs als ze over grote aardse rijkdom beschikken. Ze zoeken buiten zichzelf naar een beetje plezier of bevrediging, naar bevestiging, veiligheid of liefde, terwijl ze in zichzelf een schat meedragen die niet alleen al deze dingen omvat, maar ook oneindig veel groter is dan alles wat de wereld te bieden heeft.

Het woord ‘verlichting’ roept het beeld op van een bovenmenselijke prestatie en het ego houdt het graag zo, maar het is gewoon je natuurlijke gesteldheid van gevoelde eenheid met Zijn. Het is een staat van verbondenheid met iets dat onmetelijk en onvernietigbaar is, iets dat – bijna paradoxaal – je wezenlijke jij is en tegelijkertijd veel groter is dan jij. Verlichting gaat over het vinden van je werkelijke natuur achter je naam en vorm. Door het onvermogen om die verbondenheid te voelen ontstaat de illusie dat je afgesneden bent van jezelf en van de wereld om je heen. Dan zie je jezelf, bewust of onbewust, als een geïsoleerd fragment. Je wordt angstig en conflict binnen jezelf en met de buitenwereld wordt de norm.

Ik houd van de eenvoudige definitie die Boeddha gaf van de verlichting: ‘het einde van het lijden’. Aan die definitie is niets bovenmenselijks, toch? Natuurlijk is deze definitie onvolledig. Ze vertelt je alleen wat verlichting niet is: geen lijden. Maar wat blijft er over als er geen leed meer is? De Boeddha zwijgt daarover, en zijn zwijgen impliceert dat je dat zelf moet ontdekken. Hij gebruikt een negatieve omschrijving opdat het denken er niet iets van kan maken waar je in kunt geloven of wat je als een bovenmenselijke prestatie kunt wegzetten, als een doel dat onmogelijk te bereiken is. Ondanks deze voorzorg geloven de meeste boeddhisten dat verlichting iets voor de Boeddha is en niet voor hen, in elk geval niet in dit leven.

*Je gebruikte het woord ‘Zijn’.
Kun je uitleggen wat je daarmee bedoelt?*

Zijn is het eeuwige, altijd aanwezige Ene Leven dat schuilgaat achter de ontelbare levensvormen die onderworpen zijn aan geboorte en dood. Zijn bevindt zich niet alleen achter al die levensvormen, maar is ook in elke levensvorm aanwezig als het binnenste onzichtbare en onvernietigbare wezen ervan. Dit betekent dat het op dit moment voor jou toegankelijk is als je diepste zelf, je ware aard. Maar probeer het niet met je verstand te grijpen. Probeer niet het te begrijpen. Je kunt het alleen kennen als het verstand zwijgt. Als je aanwezig bent, als je met je aandacht helemaal en heel intens gericht bent op het Nu, kun je Zijn voelen, maar je kunt het met je verstand nooit begrijpen. Herwinnen van het bewustzijn van Zijn en verblijven in die toestand van ‘voelende verwerkelijking’ is verlichting.



*Als je Zijn zegt, heb je het dan over God?
Zo ja, waarom zeg je dat dan niet?*

Het woord ‘God’ is door duizenden jaren misbruik betekenisloos geworden. Ik gebruik het soms, maar ben er spaarzaam mee. Met misbruik bedoel ik dat mensen die nooit ook maar een glimp hebben opgevangen van het rijk van het heilige, van de oneindige grootsheid achter dit woord, het met veel overtuiging gebruiken alsof ze weten waar ze het over hebben. Of ze gaan ertegenin, alsof ze weten wat ze ontkennen. Dat misbruik leidt tot absurde opvattingen, beweringen en zelfbedrog, zoals ‘Mijn of onze God is de enige ware God en die van jullie is niet echt’ en de beroemde uitspraak van Nietzsche: ‘God is dood.’

Het woord 'God' is een gesloten concept geworden. Op het moment dat het woord valt, komt er een mentaal beeld bij je op; wellicht niet meer dat van een oude man met een witte baard, maar toch een mentale voorstelling van iemand of iets buiten je, en inderdaad, bijna onontkoombaar een *mannelijk* iemand of iets.

'God', noch 'Zijn' of een willekeurig ander woord kan de onuitsprekelijke waarheid achter het woord omschrijven of verklaren. De enige belangrijke vraag is dus of dat woord je helpt of hindert bij het ervaren van Dat waarnaar het verwijst. Wijst het naar iets boven zichzelf, naar die transcendente werkelijkheid, of leent het zich er wat al te makkelijk voor om niet meer dan een idee in je hoofd te worden om in te geloven, een mentale afgod?

Het woord 'Zijn' verklaart niets, maar dat doet 'God' ook niet. 'Zijn' heeft echter het voordeel dat het een open concept is. Het brengt het oneindig onzichtbare niet terug tot een eindige entiteit. Het is onmogelijk je er een mentaal beeld van te vormen. Niemand kan het exclusieve bezit van Zijn opeisen. Het is je hele wezen en is onmiddellijk toegankelijk voor je als het ervaren van je eigen aanwezigheid, het besef *ik ben* dat voorafgaat aan het ik ben dit of ik ben dat. Het is dus maar een kleine stap van het woord 'Zijn' naar de ervaring van Zijn.



Wat is het grootste obstakel om deze werkelijkheid te kunnen ervaren?

De identificatie met je verstand, waardoor het denken dwangmatig wordt. Niet kunnen stoppen met denken is een afschuwelijke kwelling, maar we beseffen dat niet omdat vrijwel iedereen eronder lijdt, met als gevolg dat we het als normaal beschouwen. Dit onophoudelijke mentale lawaai verhindert dat je in jezelf het rijk van de stilte vindt dat onafscheidelijk is van Zijn. Het schept ook een verkeerd, door

het verstand voortgebracht zelf dat een schaduw van angst en lijden voor zich uit werpt. Dat alles bekijken we later gedetailleerder.

De filosoof Descartes geloofde dat hij de meest fundamentele waarheid gevonden had toen hij zijn beroemde uitspraak 'ik denk, dus ik besta' deed. In werkelijkheid maakte hij de meest elementaire fout die er is: het gelijkstellen van denken met Zijn en identiteit met denken. De dwangmatige denker, en die aanduiding slaat op vrijwel iedereen, leeft in een toestand van afgesneden-zijn, in een waanzinnig ingewikkelde wereld met een aaneenschakeling van problemen en conflicten. Deze wereld is een afspiegeling van de steeds verder gaande versplintering van het verstand. Verlichting is een toestand van heilheid, van 'aaneenzijn', en dus van vrede. Eén met het leven in zijn gemanifesteerde dimensie, de wereld, maar ook met je diepste zelf en het niet-gemanifesteerde leven; één met Zijn. Verlichting is niet alleen het einde van het lijden en van het voortdurende conflict tussen binnen en buiten, het is ook het einde van de afschuwelijke verslaving aan onophoudelijk denken. Wat een ongelooflijke bevrijding!

De identificatie met je verstand schept een ondoorzichtig scherm van concepten, etiketten, beelden, woorden, oordelen en definities dat elke echte relatie in de weg staat. Het komt tussen jou en je wezen, tussen jou en je medemensen, tussen jou en de natuur, tussen jou en God. Dit scherm van gedachten veroorzaakt de illusie van afgesneden-zijn, de illusie dat er een jij is *en* een totaal opzichzelfstaande 'ander'. Dan vergeet je het essentiële feit dat je onder het niveau van fysieke verschijnselen en afzonderlijke vormen één bent met al het bestaande. Met 'vergeet' bedoel ik dat je deze eenheid niet meer *voelt* als vanzelfsprekende werkelijkheid. Het is best mogelijk dat je *gelooft* dat het zo is, maar je *weet* het niet meer. Een geloof kan troost geven. Maar alleen door het zelf te ervaren wordt het bevrijdend.

Denken is een ziekte geworden. Ziekte treedt op als iets uit zijn evenwicht raakt. Er is bijvoorbeeld niets mis mee als cellen zich delen en vermeerderen in het lichaam, maar als dat ongecontroleerd doorgaat zonder dat er rekening gehouden wordt met het organisme in zijn geheel, gaat het woekeren en is er sprake van ziekte.

Let wel: het verstand is een voortreffelijk instrument als je het goed gebruikt. Maar bij verkeerd gebruik wordt het erg destructief. Nauwkeuriger gezegd, het punt is niet zozeer dat je het verstand verkeerd gebruikt; meestal gebruik je het helemaal niet. Het gebruikt *jou*. Dat is de stoornis. Je gelooft dat *jij* je verstand bent. Dat is de misvatting. Het instrument heeft je overgenomen.

Ik ben het daar niet helemaal mee eens. Het is waar dat ik veel doelloos denk, net als de meeste mensen, maar ik kan er wel voor kiezen mijn verstand te gebruiken als ik iets wil bereiken, en dat doe ik voortdurend.

Dat je kruiswoordpuzzels kunt oplossen of een atoombom kunt bouwen, wil nog niet zeggen dat je je verstand gebruikt. Net zoals honden ervan houden op een bot te knagen, houdt het verstand ervan zijn tanden in problemen te zetten. Daarom lost het kruiswoordpuzzels op en bouwt het atoombommen. Je zelf heeft belang bij geen van beide. Mag ik je deze vraag stellen: kun je vrij zijn van je verstand wanneer je dat wilt? Heb je de ‘uitknop’ gevonden?

*Je bedoelt, helemaal stoppen met denken?
Nee, dat kan ik niet, hooguit af en toe een moment of zo.*

Dan gebruikt het verstand jou. Je identificeert je er onbewust mee, zodat je niet eens weet dat je zijn slaaf bent. Het is alsof je zonder het door te hebben bezeten bent, en dus zie je de entiteit die jou in bezit heeft genomen aan voor jezelf. Het begin van vrijheid is het besef dat je niet die entiteit bent – de denker. Als je dat weet, kun je de *denker waarnemen*. Op dat moment wordt er een hoger bewustzijnsniveau actief. Je begint te beseffen dat er een geweldig gebied van intelligentie achter het denken is. Je gaat inzien dat denken niet meer dan een nietig onderdeel van die intelligentie

is. Je beseft ook dat alle dingen die echt belangrijk zijn – schoonheid, liefde, creativiteit, vreugde, innerlijke vrede – voortkomen uit iets dat het verstand te boven gaat. Je begint te ontwaken.



JE ZELF VAN JE VERSTAND BEVRIJDEN

Wat bedoel je precies met 'de denker waarnemen'?

Als iemand tegen de dokter zegt: 'Ik hoor een stem in mijn hoofd', wordt hij waarschijnlijk doorgestuurd naar de psychiater. Maar het is een feit dat vrijwel alle mensen op een vergelijkbare wijze een of verschillende stemmen horen in hun hoofd, de onvrijwillige gedachteprocessen waarvan je niet beseft dat het in je vermogen ligt ze het zwijgen op te leggen. Voortdurende mono- of dialogen. Misschien ben je op straat ook wel eens 'gekke' mensen tegengekomen die constant in zichzelf lopen te praten of mompelen. Nou, dat verschilt niet zo veel van wat jij en alle andere 'normale' mensen doen, alleen doen die het niet hardop. De stem geeft commentaar, speculeert, beoordeelt, vergelijkt, klaagt, vindt iets wel of niet leuk, enzovoort. De stem hoeft niets te maken te hebben met de situatie waarin je je op een bepaald moment bevindt; misschien haalt hij het nabije of verre verleden op of repeteert of bedenkt mogelijke toekomstscenario's. Hierbij stelt hij zich vaak voor dat iets misgaat of beschrijft ongunstige resultaten. Dat noemen we piekeren. Soms gaat deze soundtrack vergezeld van visuele beelden of 'mentale films'. Zelfs als de stem betrekking heeft op de huidige situatie, interpreteert hij die op basis van het verleden. Dat komt omdat de stem bij je geconditioneerde verstand hoort, dat het resultaat is van je eigen verleden en van de collectieve culturele denkrichting die je

hebt geërfd. Daardoor zie en beoordeel je het heden door de ogen van het verleden, wat maakt dat je er een totaal vertekend beeld van krijgt. Die stem is vaak je ergste vijand. Veel mensen leven met een folteraar in hun hoofd, die hen voortdurend aanvalt en straft en van hun levensenergie berooft. Hij is de oorzaak van onzegbaar leed en ongeluk, maar ook van ziekte.

Het goede nieuws is dat je je wel degelijk van het verstand kunt bevrijden. Dat is ook de enige ware bevrijding. En je kunt op dit moment al de eerste stappen zetten. Begin naar de stem in je hoofd te luisteren, zo vaak als je kunt. Besteed vooral aandacht aan zich herhalende gedachtepatronen, die oude grammofoonplaten die misschien al jaren in je hoofd worden afgedraaid. Dat bedoel ik met ‘de denker waarnemen’, wat een andere manier is om te zeggen: luister naar de stem in je hoofd, wees daar als de toeziende aanwezigheid.

Als je naar die stem luistert, wees dan onpartijdig. Dat wil zeggen dat je niet oordeelt. Beoordeel of veroordeel niet wat je hoort, want zodra je dat doet, komt dezelfde stem door de achterdeur weer naar binnen. Al snel ga je beseffen: *daar* is de stem en *hier* ben ik, die ernaar luistert, ernaar kijkt. Dat besef van *ik ben*, dat besef van je eigen aanwezigheid, is geen gedachte. Het komt voort uit iets dat het verstand te boven gaat.



Als je naar een gedachte luistert ben je je dus niet alleen bewust van die gedachte, maar ook van jezelf als de getuige van die gedachte. Een nieuwe dimensie van het bewustzijn heeft zich aangediend. Terwijl je naar de gedachte luistert, voel je als het ware een bewuste aanwezigheid – je diepere zelf – achter of onder de gedachte. De gedachte verliest dan al snel haar macht over je en dooft uit omdat je het verstand niet meer van energie voorziet door je ermee te identificeren. Dat is het begin van het einde van onvrijwillig en dwangmatig denken.

Als een gedachte tot zwijgen komt, ervaar je een breuk in de gedachtestroom, een gat van 'niet-denken'. In het begin zijn die onderbrekingen kort, misschien maar een paar seconden. Maar geleidelijk aan worden ze langer. Tijdens zo'n onderbreking voel je een zekere vrede en stilte in jezelf. Dat is het begin van je natuurlijke toestand van eenheid met Zijn als gevoelde ervaring, die meestal door het verstand verduisterd wordt. Door oefening wordt het besef van vrede en stilte dieper. Die diepte is trouwens grenzeloos. Je voelt ook een subtiele opwelling van vreugde uit je binnenste komen, de vreugde van Zijn.

Het is geen tranceachtige toestand. Helemaal niet. Je verliest je bewustzijn niet. Het tegendeel is waar. Als vrede ten koste ging van verminderd bewustzijn en de prijs van innerlijke stilte een gebrek aan vitaliteit en alertheid was, waren ze de moeite niet waard. In deze toestand van verbondenheid met je innerlijk ben je juist veel alerter, waakzamer dan in de toestand van identificatie met het verstand. Je bent helemaal aanwezig. Deze toestand verhoogt ook de trillingsfrequentie van het energieveld dat leven schenkt aan het fysieke lichaam.

Als je dieper doordringt in dit gebied van niet-denken, zoals het in het Oosten soms wordt genoemd, verwerkelijk je de staat van zuiver bewustzijn. In die toestand voel je je eigen aanwezigheid met zo'n intensiteit en vreugde, dat alle denken, emoties, je lichaam en de hele buitenwereld je in vergelijking daarmee opeens als nogal onbelangrijk toeschijnen. Toch is dat geen zelfzuchtige, maar een onbaatzuchtige toestand. Hij voert je voorbij wat je vroeger beschouwde als 'je Zelf'. Die aanwezigheid is wat je in wezen bent en is tegelijk onvoorstelbaar veel groter dan jij. Wat ik hier wil zeggen mag paradoxaal of zelfs tegenstrijdig overkomen, maar ik kan het niet anders onder woorden brengen.



Je kunt de gedachtestroom niet alleen onderbreken door ‘de denker waar te nemen’, maar ook door je volkomen te concentreren op het Nu. Word je intens bewust van het huidige moment. Dat is heel bevredigend om te doen. Op deze manier onttrek je bewustzijn aan de activiteit van het verstand en maak je een gat van niet-denken waarin je in hoge mate alert en bewust bent, maar niet denkt. Dat is de essentie van meditatie.

Je kunt hier in het dagelijks leven mee oefenen door een routinehandeling, die normaal gesproken alleen een middel is om een doel te bereiken, je volledige aandacht te geven, zodat het een doel op zich wordt. Je kunt bijvoorbeeld telkens als je de trap in je huis op- of afloopt, aandacht besteden aan elke stap, elke beweging, zelfs aan je ademhaling. Wees helemaal aanwezig. Als je je handen wast, let dan op alle zintuiglijke prikkels die met het handenwassen gepaard gaan: het geluid en het gevoel van het water, de beweging van je handen, de geur van de zeep, enzovoort. Als je in je auto stapt, wacht dan na het dichtdoen van het portier een paar seconden en let op je ademhaling. Word je bewust van een stil maar sterk gevoel van aanwezigheid. Er is een heel betrouwbaar criterium waarmee je het succes met deze oefening kunt bepalen: de mate van innerlijke vrede die je voelt.



De allerbelangrijkste stap op de weg naar verlichting is dus deze: leren de identificatie met het verstand los te laten. Elke keer dat je een gat in de stroom van het denken creëert, wordt het licht van je bewustzijn sterker.

Op een dag valt het je op dat de stem in je hoofd een glimlach teweegbrengt, net zoals je zou glimlachen over de fratsen van een kind. Dat betekent dat je de inhoud van je verstand niet meer zo serieus neemt omdat je gevoel van identiteit er niet meer van afhangt.

**V E R L I C H T I N G :
A A N H E T D E N K E N O N T S T I J G E N**

*Is denken niet van groot belang
om in deze wereld te overleven?*

Je verstand is een instrument, een hulpmiddel. Je kunt het voor een bepaalde taak gebruiken en daarna berg je het weer op. Maar in de praktijk is het zo dat, laten we zeggen, tachtig tot negentig procent van wat de meeste mensen denken niet alleen zichzelf steeds herhaalt en nutteloos is, maar dat door het niet-functionele en vaak negatieve karakter veel ervan ook schadelijk is. Observeer je denken maar eens, dan ontdek je wel dat dit waar is. Het maakt dat er veel levensenergie verloren gaat.

In feite is deze vorm van dwangmatig denken een verslaving. Wat is het kenmerk van een verslaving? Simpel gezegd is dat het idee dat je niet meer kunt besluiten ermee te stoppen. Het lijkt sterker te zijn dan jij. Het geeft ook een vals gevoel van plezier, plezier dat onvermijdelijk omslaat in pijn.

*Waarom zouden we
verslaafd zijn aan denken?*

Omdat je je ermee hebt geïdentificeerd, wat betekent dat je je zelfgevoel ontleent aan de inhoud en activiteit van je verstand. Je gelooft dat je er niet meer bent op het moment dat je stopt met denken. Bij het opgroeien vorm je een mentaal beeld van wie je bent op basis van je persoonlijke en culturele conditionering. We kunnen dit denkbeeldige ik het ego noemen. Het bestaat uit 'hoofd'activiteit en blijft alleen door voortdurend denken in stand. De term 'ego' betekent verschillende dingen voor verschillende mensen, maar als ik het in deze context gebruik, staat het voor een onecht ik, ontstaan door de onbewuste identificatie met het verstand.

Voor het ego bestaat het huidige moment nauwelijks. Alleen het verleden en de toekomst beschouwt het als belangrijk. Deze totale omkering van de waarheid verklaart het feit dat het verstand in de 'egotoestand' zo slecht werkt. Het is voortdurend bezig het verleden levend te houden, want wat ben je zonder? Het projecteert zichzelf continu in de toekomst om zijn overleving veilig te stellen en daar naar een soort verlossing of vervulling te zoeken. Het zegt: 'Op een dag, als dit of dat gebeurt, ben ik goed, gelukkig, heb ik vrede.' Zelfs als het ego zich een keer met het heden bezig lijkt te houden, ziet het niet het heden. Het ziet het heden totaal verkeerd omdat het ernaar kijkt door de ogen van het verleden. Of het reduceert het heden tot een middel waarmee het een bepaald doel wil bereiken, een doel dat altijd in de door het verstand geprojecteerde toekomst ligt. Observeer je verstand maar eens, dan merk je wel dat het zo werkt.

Het huidige moment, het Nu, bevat de sleutel tot de bevrijding. Maar je kunt het huidige moment niet vinden zolang je je verstand *bent*.

Ik wil mijn vermogen tot analyseren en onderscheiden niet kwijtraken. Ik heb er geen bezwaar tegen helderder en geconcentreerder te kunnen denken, maar ik wil mijn verstand niet verliezen. Het geschenk van het denken is het kostbaarste dat we hebben. Zonder het denken zouden we gewoon dieren zijn.

Het overwicht van het verstand is niet meer dan een stadium in de evolutie van het bewustzijn. We moeten nu dringend door naar het volgende stadium. Anders zal het verstand, dat tot een monster is uitgegroeid, ons vernietigen. Later ga ik daar meer in detail op in. Denken is niet synoniem aan bewustzijn. Denken is maar een klein aspect van het bewustzijn. Het denken kan zonder bewustzijn niet bestaan, maar bewustzijn kan het goed stellen zonder denken.

Verlichting betekent uitstijgen boven het denken, niet terugvallen naar een niveau eronder, het niveau van dieren en planten. Als je verlicht bent gebruik je het verstand wanneer dat nodig is, maar veel geconcentreerder en effectiever dan daarvoor. Je gebruikt het vooral voor praktische doeleinden, maar je bent verlost van de onvrijwillige innerlijke dialoog en binnen in je is het stil. Wanneer je het verstand dan gebruikt, en vooral als je een creatieve oplossing zoekt, wissel je om de paar minuten af tussen denken en stilte, tussen verstand en niet-verstand. Niet-verstand is bewustzijn zonder denken. Alleen zo is creatief denken mogelijk, omdat denken alleen op die manier werkelijke kracht heeft. Denken op zichzelf, los van het veel ontzagwekkender gebied van het bewustzijn, wordt al snel onvruchtbaar, gestoord en destructief.

Het verstand is in wezen een overlevingsmachine. Anderen aanvallen, zichzelf verdedigen, informatie verzamelen, opslaan en analyseren, daar is het goed in, maar het is in het geheel niet creatief. Of ze het nu weten of niet, alle ware kunstenaars scheppen vanuit een plek van niet-denken. Vanuit een innerlijke stilte. Daarna geeft het verstand vorm aan de creatieve impuls of het creatieve inzicht.

Zelfs grote wetenschappers schreven dat hun creatieve doorbraken kwamen op een moment dat het verstand zweeg. Er is in de Verenigde Staten eens een landelijk onderzoek gehouden onder de beste Amerikaanse wiskundigen, onder wie Einstein, om hun werkwijze te ontdekken. De verrassende uitkomst van dat onderzoek was dat het denken ‘slechts een ondergeschikte rol speelde in de korte, beslissende fase van de creatieve daad zelf¹. Daarom zou ik willen zeggen dat de eenvoudige reden waarom de meeste wetenschappers *niet* creatief zijn geen gevolg is van onkunde over hoe ze moeten denken, maar dat ze niet weten wanneer ze moeten stoppen met denken!

1 A. Koestler, *The Ghost in the Machine*, Arkana, Londen 1989.

Het wonder van het leven op aarde of ons lichaam is niet door het verstand, niet door het denken ontstaan, en wordt evenmin door deze twee in stand gehouden. Hier is duidelijk een intelligentie aan het werk die het verstand verre overtreft. Hoe kan een enkele menselijke cel met een diameter van minder dan een duizendste van een centimeter zoveel instructies in zijn DNA bevatten dat er duizend boeken van zeshonderd bladzijden per stuk nodig zouden zijn om die te noteren? Hoe meer we te weten komen over de werking van het lichaam, des te meer we gaan beseffen hoe onmetelijk de intelligentie is die daarin werkt en hoe weinig we eigenlijk weten. Als het verstand weer met die intelligentie in verbinding komt wordt het een fantastisch instrument. Dan dient het iets dat groter is dan het verstand zelf.

EMOTIE: DE REACTIE VAN HET LICHAAM OP HET VERSTAND

Hoe zit het met emoties? Ik ben eigenlijk meer bezig met mijn emoties dan met mijn verstand.

Het verstand, in de betekenis die ik eraan geef, omvat niet alleen het denken. De emoties, maar ook alle onbewuste mentaal-emotionele reactiepatronen, behoren ertoe. Een emotie ontstaat op de plaats waar verstand en lichaam elkaar ontmoeten en is de reactie van het lichaam op het verstand; je zou ook kunnen zeggen: een afspiegeling van het verstand in het lichaam. Zo bouwt een offensieve of vijandige gedachte een energie op in het lichaam die we woede noemen. Het lichaam bereidt zich voor om te vechten. Door de gedachte dat je bedreigd wordt, lijfelijk of psychisch, trekt het lichaam zich samen, en dat is de fysieke kant van wat we angst noemen. Uit onderzoek is gebleken dat sterke emoties zelfs veranderingen in de biochemie van het lichaam teweegbrengen. Deze biochemische veranderingen

vertegenwoordigen het fysieke of materiële aspect van de emotie. Je bent je gewoonlijk natuurlijk niet bewust van al je gedachtepatronen, en vaak word je je van je emoties alleen bewust door ze te observeren.

Hoe meer je je identificeert met je denken, voorkeuren en afkeuren, oordelen en interpretaties, dat wil zeggen, hoe minder je *aanwezig* bent als het toekijkende bewustzijn, des te sterker de emotionele lading gewoonlijk is, of je je daar nu bewust van bent of niet. Als je je emoties niet kunt voelen, als je ervan afgesneden bent, ervaar je ze uiteindelijk alleen nog lichamelijk, als een fysiek probleem of symptoom. Daar is de afgelopen jaren veel over geschreven, dus we hoeven er hier niet op in te gaan. Een sterk onbewust emotiepatroon kan zich zelfs manifesteren als een uiterlijke gebeurtenis die je gewoon lijkt te overkomen. Ik heb bijvoorbeeld wel gezien dat mensen die veel boosheid met zich meedragen zonder zich daarvan bewust te zijn en zonder die ook te uiten, vaker verbaal of fysiek worden aangevallen door andere boze mensen, en vaak zonder dat daar een duidelijke reden voor is. Ze hebben een sterke uitstraling van boosheid die andere mensen subliminaal oppikken en dat wekt bij die anderen hun eigen latente woede op.

Als je moeite hebt met het voelen van je emoties, begin je aandacht dan op het inwendige energieveld van je lichaam te vestigen. Voel het lichaam vanbinnen. Daardoor kom je ook in contact met je emoties. We gaan daar later uitvoeriger op in.



Je zegt dat een emotie de afspiegeling van het verstand in het lichaam is. Maar soms is er een conflict tussen die twee: het verstand zegt dan nee terwijl de emotie ja zegt, of andersom.

Als je je verstand echt wilt kennen, bedenk dan dat het lichaam altijd een getrouwe afspiegeling geeft. Kijk dus naar je emotie, of beter: *voel* die in je lichaam. Als er schijnbaar een conflict is tussen die twee, is de gedachte altijd de leugen en de emotie de waarheid. Niet de laatste waarheid over wie je bent, maar de relatieve waarheid over je mindset op dat moment.

Dat oppervlakkige gedachten en onbewuste mentale processen met elkaar in strijd zijn is heel gebruikelijk. Waarschijnlijk kun je de onbewuste hersenactiviteit nog niet als *gedachten* in het bewustzijn brengen, maar deze uit zich altijd in het lichaam als een *emotie*, en van die emotie kun je je wel bewust worden. Het op deze manier waarnemen van een emotie komt in wezen op hetzelfde neer als luisteren naar of observeren van een gedachte, dat ik hiervoor beschreef. Het enige verschil is dat een gedachte in je hoofd zit, terwijl een emotie een sterke lijfelijke component heeft. Die *voel* je dus vooral in het lichaam. Je kunt die emotie er dan gewoon laten zijn zonder je erdoor te laten beheersen. Dan ben je de emotie niet meer; je bent de toeschouwer, de waarnemende aanwezigheid. Als je daarmee oefent, komt al het onbewuste in je in het licht van het bewustzijn te staan.

*Het waarnemen van onze emoties is
dus even belangrijk als het waarnemen van onze
gedachten?*

Ja. Maak er een gewoonte van jezelf te vragen: wat gaat er op dit moment in me om? Die vraag zet je op het goede spoor. Maar analyseer niet, kijk alleen maar. Richt de aandacht op je innerlijk. Voel de energie van de emotie. Als er geen emotie is, ga dan met je aandacht dieper naar binnen in het energieveld van je lichaam. Het is de poort van Zijn.



Een emotie vertegenwoordigt meestal een versterkt, heftig gedachtepatroon en door haar vaak overweldigende energetische lading is het in het begin niet eenvoudig voldoende alert te blijven om haar te kunnen observeren. De emotie wil je in haar macht krijgen en slaagt daar meestal in, tenzij je voldoende aanwezig bent. Als je door gebrek aan alertheid in een onbewuste identificatie met die emotie wordt getrokken, wat heel gewoon is, wordt de emotie tijdelijk 'jij'. Vaak ontstaat er een vicieuze cirkel tussen gedachte en emotie; ze voeden elkaar. Het gedachtepatroon schept een uitvergroot beeld van zichzelf in de vorm van een emotie en de trillingsfrequentie van de emotie blijft het oorspronkelijke gedachtepatroon van energie voorzien. Door in gedachte bij de situatie, de gebeurtenis of de persoon te blijven die als de oorzaak van de emotie wordt gezien, geven de gedachten voedsel aan de emotie. Die geeft op haar beurt weer kracht aan de gedachten, enzovoort.

In wezen zijn alle emoties afgeleiden van een ongedifferentieerde oer-emotie die ontstaat door het verlies van de notie wie je behalve je naam en vorm bent. Vanwege het ongedifferentieerde karakter is het moeilijk een aanduiding te vinden die deze emotie goed beschrijft. 'Angst' komt er dichtbij, maar behalve een gevoel van dreiging kan er ook een gevoel van verlatenheid en verscheurdheid zijn. We kunnen deze oer-emotie misschien wel het beste een even ongedifferentieerde naam geven en wel 'pijn'. Een van de belangrijkste taken van het verstand is deze emotionele pijn te bestrijden of te verdrijven, wat een van de redenen is voor zijn vrijwel onophoudelijke activiteit. Maar het enige wat het kan doen is de pijn tijdelijk versluieren. In feite wordt de pijn groter naarmate het verstand harder vecht om van de pijn af te komen. Het kan de oplossing nooit vinden, maar het kan je evenmin de kans geven die zelf te vinden, want het verstand is een intrinsiek onderdeel van het probleem. Stel je een commissaris van politie voor die een pyromaan moet opsporen als de pyromaan die commissaris is. Je komt niet van de pijn af totdat je ophoudt je gevoel van identiteit te ontnemen aan de identificatie met je verstand, dat wil zeggen met het ego. Dan

verliest het verstand zijn machtspositie en Zijn openbaart zich als je ware natuur.
Ik weet al wat je wilt gaan vragen.

Ik wilde vragen: hoe zit het dan met positieve emoties zoals liefde en vreugde?

Die zijn onlosmakelijk verbonden met je natuurlijke toestand van innerlijke verbondenheid met Zijn. Bij elke onderbreking van de gedachtestroom zijn glimpen van liefde en vreugde en een kort moment van diepe vrede mogelijk. Bij de meeste mensen treden die onderbrekingen zelden en alleen toevallig op, wanneer het verstand even 'sprakeloos' is, wat soms gebeurt bij het ervaren van grote schoonheid, bij extreem zware lichamelijke inspanningen en zelfs bij groot gevaar. Opeens is de innerlijke stilte daar. En binnen die stilte is er een subtiele maar intense vreugde, er is liefde en vrede.

Gewoonlijk duren zulke momenten niet lang omdat het verstand al snel weer de lawaaige activiteit hervat die wij denken noemen. Liefde, vreugde en vrede kunnen niet tot bloei komen zolang je jezelf niet van de heerschappij van het verstand hebt bevrijd. Maar ik zou deze kwaliteiten geen emoties noemen. Ze gaan de emoties te boven, ze liggen op een veel dieper niveau. Daarom moet je je volkomen bewust worden van je emoties en ze kunnen *voelen* voor je datgene kunt voelen wat op die diepere laag ligt. 'Emotie' betekent letterlijk 'verstoring'. Het woord is afgeleid van het Latijnse woord *emovere*, dat 'verstoren' betekent.

Liefde, vreugde en vrede zijn drie toestanden van zijn, of liever, drie aspecten van de toestand van verbondenheid met Zijn. Ze hebben als zodanig geen tegenpolariteit. Dat komt omdat ze voortvloeien uit iets dat het verstand te boven gaat. Emoties daarentegen, die afkomstig zijn uit het dualistische verstand, zijn onderworpen aan de wet van de tegenstellingen. Dat betekent simpelweg dat je geen goed kunt hebben zonder slecht. Wat in de onverlichte, met het verstand geïdentificeerde

toestand soms ten onrechte vreugde wordt genoemd, is gewoonlijk de kortdurende plezierkant van de onophoudelijk afwisselende cyclus van pijn en plezier. Plezier wordt altijd ontleend aan iets buiten je, terwijl vreugde van binnenuit komt. Wat je vandaag plezier geeft, doet morgen pijn of het verlaat je, zodat je hartzeer hebt om het gemis. En dat wat vaak liefde wordt genoemd kan een tijdlang heerlijk en opwindend zijn, maar het is een verslavende afhankelijkheid, een buitengewoon behoeftige toestand die bij het minste of geringste kan omslaan in zijn tegendeel. Veel zogenaamde liefdesrelaties worden na de euforie van het begin een heen en weer gaande beweging tussen haat en 'liefde', tussen aantrekking en aanval.

Echte liefde laat je niet lijden. Hoe zou dat ook kunnen? Ze verandert niet opeens in haat, zoals werkelijke vreugde niet zomaar verandert in pijn. Zoals ik al zei kun je zelfs voordat je verlicht bent – voordat je je bevrijd hebt van je verstand – al een glimp opvangen van ware vreugde, ware liefde of een diepe innerlijke vrede, stil maar sprankelend van leven. Dit zijn aspecten van je ware aard, die gewoonlijk door je verstand verduisterd wordt. Zelfs binnen een 'normale' verslavende relatie kun je bij momenten iets voelen dat wezenlijker is, dat niet te bederven is. Maar het blijft steeds bij een glimp, die al snel wordt overschaduwd doordat het verstand weer tussenbeide komt. Het kan aanvoelen alsof je iets heel kostbaars had en het weer bent kwijtgeraakt, of je verstand overtuigt je ervan dat het allemaal toch maar een illusie was. Maar in werkelijkheid was het geen illusie en kun je het niet verliezen. Het is een deel van je natuurlijke toestand, die wel door het verstand kan worden verduisterd maar nooit vernietigd. Zelfs als de hemel zwaarbewolkt is, wil dat nog niet zeggen dat de zon verdwenen is. Hij straalt nog steeds, alleen aan de andere kant van de wolken.

*De Boeddha zegt dat pijn en lijden voortkomen
uit begeerte of hunkering en dat we
de banden van de begeerte moeten doorsnijden
om ons van pijn te bevrijden.*

Alle hunkering komt voort uit het verstand dat verlossing of vervulling zoekt in dingen buiten zichzelf en in de toekomst als vervanging voor de vreugde van Zijn. Zolang ik mijn verstand ben, ben ik die verlangens, behoeften, gehechtheden en aversies, en afgezien daarvan is er geen 'ik' behalve als zuivere mogelijkheid, een onvervuld potentieel, een zaad dat nog niet is ontkiemd. In die toestand is zelfs mijn verlangen naar bevrijding of verlichting slechts een hunkeren naar vervulling of vervolmaking in de toekomst. Streef daarom niet naar bevrijding van begeerte en probeer ook niet de verlichting te 'bereiken'. Word aanwezig. Je hoeft er alleen maar te zijn als waarnemer van het verstand. In plaats van de Boeddha te citeren kun je beter de Boeddha *zijn*, de 'ontwaakte' *zijn*, want dat is de betekenis van het woord 'boeddha'.

De mensen zijn al sinds onheuglijke tijden in de greep van pijn, vanaf het moment dat ze in ongenade vielen, het domein van tijd en verstand betraden en het besef van Zijn verloren. Op dat moment begonnen ze zichzelf te beschouwen als zinloze stoffes in een vijandig heelal, afgesneden van de Bron en van elkaar.

Pijn is onvermijdelijk zolang je je met je verstand identificeert, dat wil zeggen zolang je geestelijk gesproken onbewust bent.

Ik heb het hier vooral over emotionele pijn, die overigens de hoofdoorzaak is van lichamelijke pijn en lichamelijke ziekte. Wrok, haat, zelfmedelijden, schuldgevoel, boosheid, depressie, jaloezie, enzovoort, zelfs de geringste irritatie, zijn allemaal uitingen van pijn. En elk genot of emotioneel hoogtepunt draagt de kiem van pijn in zich als zijn onafscheidelijke tegenpolariteit, die zich na verloop van tijd manifesteert.

Iedereen die wel eens drugs heeft gebruikt om high te worden weet dat op de roes een kater volgt, dat het plezier in een vorm van pijn verandert. Veel mensen weten ook uit ervaring hoe makkelijk een persoonlijke relatie van een bron van plezier kan veranderen in een bron van pijn. Vanuit een hoger standpunt bekeken zijn de positieve en negatieve polariteiten de twee zijden van een en dezelfde munt. Ze zijn

allebei onderdeel van de onderliggende pijn die onlosmakelijk deel uitmaakt van de met het verstand geïdentificeerde egoïstische toestand van het bewustzijn.

Deze pijn kent twee niveaus: de pijn die je nu maakt en de pijn uit het verleden, die nog in je geest en lichaam voortbestaat. Ophouden met het veroorzaken van nieuwe pijn en het oplossen van pijn uit het verleden, daar wil ik het nu over gaan hebben.