



ECKHART
TOLLE

Een nieuwe

AARDE

De uitdaging van deze tijd

Een nieuwe aarde

Van Eckhart Tolle verschenen bij Uitgeverij AnkhHermes ook:

- De kracht van het Nu*
- De kracht van het Nu in de praktijk*
- De stilte spreekt*
- Dier en Nu*
- Één met alle leven*

- De kracht van het Nu – 52 inspiratiekaarten*
- De stilte spreekt – 52 inspiratiekaarten*
- Een nieuwe aarde – 52 inspiratiekaarten*

- Eckhart Tolle's Findhorn-retraite (met 2 dvd's)*
- Leven in helder bewustzijn (met dvd)*
- De kracht van stilte (met dvd)*

Samen met Robert S. Friedman schreef Tolle: *Pepijns geheim*

Eckhart Tolle

Een nieuwe aarde

De uitdaging van deze tijd

Twintigste druk

Jubileumuitgave met een nieuw voorwoord van Eckhart Tolle



Dorspronkelijke titel: *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*,
 uitgegeven door Dutton, onderdeel van Penguin USA,
 East Rutherford (NJ), Verenigde Staten

Vertaling: Peter Roelofsen

Zie voor meer informatie www.eckharttolle.com

Eerste druk 2005

Twintigste druk 2016

*Je innerlijke doel is te ontwaken.
 Zo eenvoudig is het. Je hebt dat
 doel gemeen met alle andere
 mensen op de planeet – omdat
 dit het doel van de mensheid is.*

– Eckhart Tolle



CIP-gegevens

ISBN: 9789020212723

ISBN e-book: 9789020208634

NUR: 728

Trefwoord: Eckhart Tolle / spiritualiteit / bewustzijn

© Oorspronkelijke uitgave 2005 Eckhart Tolle

© Nederlandse vertaling 2016 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluiten niets veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud



AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhermes.nl, volg ons op Facebook ([Facebook.com/AnkhHermes](https://www.facebook.com/AnkhHermes)), Twitter (@ankhermes) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Voorwoord van Eckhart Tolle: *Een nieuwe aarde tien jaar later* 13

1 De bloei van het menselijke bewustzijn 17

Evocatie 17

Het doel van dit boek 20

Onze overgeërfde stoornis 22

Het opkomende nieuwe bewustzijn 25

Spiritualiteit en religie 27

De noodzaak van een transformatie 29

Een nieuwe hemel en een nieuwe aarde 31

2 Het ego: de huidige toestand van de mensheid 33

Het illusoire zelf 34

De stem in het hoofd 36

Inhoud en structuur van het ego 39

Identificatie met dingen 39

De verdwenen ring 41

De illusie van bezit 44

Altijd meer willen 46

Identificatie met het lichaam 48

Het innerlijke lichaam voelen 50

Het Zijn vergeten 51

Van Descartes' vergissing naar Sartres inzicht 52

De vrede die alle begrip te boven gaat 53

3 De kern van het ego 55

- Klagen en wrok 56
- Reactie en grieven 58
- Zelfijk hebben, ongelijk geven 60
- Het opnemen voor een illusie 60
- Waarheid: relatief of absoluut? 61
- Het ego is niet persoonlijk 63
- Dorlog is een denkrichting 65
- Wil je vrede of drama? 66
- Het ego voorbij: je ware identiteit 67
- Alles wat we bouwen is instabiel 68
- De behoefte van het ego om zich superieur te voelen 69
- Het ego en roem 70

4 Rollen spelen: de vele gezichten van het ego 73

- Schurk, slachtoffer, minnaar 74
- Afstand doen van zelfdefinities 75
- Traditionele rollen 76
- Tijdelijke rollen 78
- De monnik met zweethanden 79
- Geluk als rol tegenover echt geluk 79
- Ouderschap: rol of functie? 80
- Bewust lijden 83
- Bewust ouderschap 84
- Het erkennen van je kind 85
- Ophouden met rollen spelen 86
- Het pathologische ego 88
- Ongelukkig-zijn als achtergrond 90
- Het geheim van geluk 92
- Verschillende vormen van het pathologische ego 94
- Werken – met en zonder ego 96

- Het ego bij ziekte 98
- Het collectieve ego 98
- Een onweerlegbaar bewijs van onsterfelijkheid 100

5 Het pijnlichaam 103

- De geboorte van emotie 104
- Emoties en het ego 106
- De eend die als een mens dacht 108
- Het verleden met je meedragen 109
- Het pijnlichaam: individueel en collectief 111
- Hoe het pijnlichaam zichzelf vernieuwt 113
- Hoe het pijnlichaam zich voedt met je gedachten 114
- Hoe het pijnlichaam zich voedt met drama 115
- Dichte pijnlichamen 117
- Amusement, de media en het pijnlichaam 118
- Het collectieve vrouwelijke pijnlichaam 120
- Het collectieve pijnlichaam van volkeren en rassen 121

6 Uitbreken 125

- Aanwezigheid 127
- De terugkeer van het pijnlichaam 129
- Het pijnlichaam bij kinderen 130
- Ongelukkig-zijn 132
- Het doorbreken van de identificatie met het pijnlichaam 133
- 'Triggers' 135
- Het pijnlichaam als bewustmaker 137
- Je bevrijden van het pijnlichaam 139

7 Ontdekken wie je echt bent 141

- Wie je denkt te zijn 142
- Overvloed 144

Voorwoord van Eckhart Tolle: *Een nieuwe aarde* tien jaar later

Tien jaar geleden verscheen de eerste druk van *Een nieuwe aarde*. Sindsdien is het in 44 talen vertaald en is het door tallozen over de hele wereld gelezen. Samen met Oprah Winfrey heb ik een 'diepte-webinar' gegeven waarin we de hoofdthema's uit het boek verkenden. Dit webinar werd 35 miljoen keer bekeken. Vanzelfsprekend rijst dan de vraag: waar staan we nu, tien jaar later? Is er inderdaad een 'nieuwe aarde' aan het ontstaan, een wereld waarin het egoïsche bewustzijn in zijn krankzinnig disfunctionele uitingsvormen, zowel individueel als collectief, is verdwenen of tenminste op zijn retour is? En zijn mensen inderdaad gestopt met het creëren van onnodig lijden voor henzelf, jegens elkaar en voor andere vormen van leven op aarde? Of blijft een werkelijke verandering van bewustzijn een onrealistische utopie, zoals een recensent van het boek verzuchtte.

Als we uitsluitend afgaan op de informatie die we dagelijks via nieuwsrubrieken en de mainstream media krijgen voorgeschoteld en we de balans opmaken van de toestand in de wereld in dit nieuwe millennium, dan is die verbijsterend negatief. We zullen dan waarschijnlijk tot de deprimerende conclusie komen dat er niets is veranderd. Voor miljoenen mensen geldt nog steeds dat het merendeel van menselijk leed niet veroorzaakt wordt door natuurrampen maar hun wordt aangedaan door andere mensen. Maar wat we dagelijks als nieuws of in de vorm van commentaren op het nieuws tot ons nemen, is niet het hele plaatje. Niet zelden is het nieuws zoals dat gebracht en becommentarieerd wordt, zelfs door de zogenoemde kwaliteitsmedia, gekleurd en vertekend en wordt ons wereldbeeld er, zonder dat we het beseffen, door beïnvloed en geconditioneerd. En bovendien focust het nieuws meestal op de meest extreme vormen van 'onbewustheid', dat wil zeggen geweld en oorlog, of in ieder geval op ernstig menselijk disfunctioneren. Natuurlijk kunnen we niet ontken-

aandacht aan. Wees er dankbaar voor. Wees innerlijk afgestemd op het Nu door het te laten zijn zoals het is. Dat is het ontstaan van de nieuwe aarde.

Eckhart Tolle

1 De bloei van het menselijke bewustzijn

Evocatie

Plaats: de aarde, tijd: 114 miljoen jaar geleden, een ochtend net na zonsopgang: de allereerste bloem op de planeet gaat open om de zonnestralen welkom te heten. Voor deze gedenkwaardige gebeurtenis, die een evolutionaire transformatie in het leven van planten inluidt, was de aarde al miljoenen jaren met planten bedekt. De eerste bloem leefde waarschijnlijk niet lang en bloemen moeten zeldzame en geïsoleerde verschijnselen zijn gebleven, omdat de omstandigheden waarschijnlijk nog niet gunstig waren voor grote aantallen bloeiende planten. Maar op zekere dag werd er een kritieke drempel bereikt en opeens was er overal op aarde een uitbarsting van kleuren en geuren – als er een toekijkend bewustzijn was geweest om het te zien. Veel later gingen die tere en geurige wezens die wij bloemen noemen een essentiële rol spelen in de evolutie van het bewustzijn van een andere levensvorm. Mensen werden er steeds meer door aangetrokken en gefascineerd. Toen hun bewustzijn zich begon te ontwikkelen, waren bloemen waarschijnlijk de eerste dingen waar mensen waarde aan gingen hechten zonder dat ze nuttig voor hen waren, dat wil zeggen, zonder dat ze bijdroegen aan hun overleving. Ze waren een bron van inspiratie voor ontelbaar veel kunstenaars, dichters en mystici. Jezus zegt ons aan de bloemen te denken en te leren van de manier waarop ze leven. Van de Boeddha wordt gezegd dat hij een ‘stille preek’ heeft gehouden. Tijdens die preek stak hij een bloem omhoog en keek hij er aandachtig naar. Na een tijdje verscheen er een glimlach op het gezicht van een van de aanwezigen, de monnik Mahakasyapa. Volgens het verhaal was hij de enige die de preek begreep. Volgens een legende werd die glimlach (dat wil zeggen, dat inzicht) doorgegeven door achtentwintig meesters en werd hij veel later de grondslag van zen.

Het zien van schoonheid in een bloem kan mensen, al is het maar even, openstellen voor de schoonheid die een wezenlijk onderdeel is van hun diepste wezen, hun ware natuur. De eerste herkenning van schoonheid was een van de belangrijkste gebeurtenissen in de evolutie van het bewustzijn van de mens. De gevoelens van vreugde en liefde zijn intrinsiek met die herkenning verbonden. Zonder dat we het beseften werden bloemen voor ons een uiting in vorm van wat het hoogst, het heiligst en uiteindelijk het vormloze in onszelf is. Bloemen, die vergankelijker, etherischer en kwetsbaarder zijn dan de planten waaruit ze zijn opgekomen, werden net boodschappers uit een ander rijk, als een brug tussen de wereld van de stoffelijke vormen en het vormloze. Ze hadden niet alleen een geur die de mensen lekker en plezierig vonden, maar brachten ook iets geurigs mee uit het rijk van de geest. Als we het woord 'verlichting' ruimer opvatten dan gewoonlijk, kunnen we bloemen zien als de verlichting van planten.

Elke levensvorm in elk rijk – mineraal, plantaardig, dierlijk of menselijk – kan iets ondergaan wat we 'verlichting' kunnen noemen. Maar het komt slechts uiterst zelden voor, omdat het meer is dan een evolutionaire ontwikkeling: het veronderstelt ook een discontinuïteit in ontwikkeling, een sprong naar een volkomen ander niveau van Zijn en, heel belangrijk, een vermindering van het stoffelijke karakter ervan.

Wat kan er zwaarder en ondoordringbaarder zijn dan gesteente, de dichtste van alle vormen? En toch ondergaan sommige gesteenten een verandering in hun moleculaire structuur: ze veranderen in kristallen en worden lichtdoorlatend. Sommige koolstofverbindingen veranderen onder onvoorstelbare hitte en druk in diamant, en sommige zware mineralen veranderen onder bepaalde omstandigheden in andere edelstenen.

De meeste reptielen – de meest aan de aarde gebonden schepselen die er zijn – zijn al miljoenen jaren onveranderd gebleven. Maar een paar lieten veren en vleugels groeien en veranderden in vogels en trotseerden de zwaartekracht die hen zo lang had vastgehouden. Ze werden niet beter in kruipen of lopen, maar ontstegen er helemaal aan.

Al sinds onheuglijke tijden hebben bloemen, kristallen, edelstenen en vogels een bijzondere betekenis voor de mens. Net zoals alle levensvormen zijn het natuurlijk

tijdelijke manifestaties van het onderliggende ene Leven, het ene Bewustzijn. Hun bijzondere betekenis en de reden dat mensen er zo door gefascineerd worden en er zo'n affiniteit mee voelen is toe te schrijven aan het feit dat ze zo etherisch zijn.

Als mensen een bepaalde mate van Aanwezigheid, van stille en alerte aandacht in hun waarneming hebben bereikt, kunnen ze de goddelijke levensessentie, het ene inwonende bewustzijn of de geest in elk schepsel, elke levensvorm, voelen en dat herkennen als iets dat één is met hun eigen essentie en het dus liefhebben zoals zichzelf. Maar zolang dat niet gebeurt, zien de meeste mensen alleen de uiterlijke vorm, omdat ze zich niet bewust zijn van de innerlijke essentie, net zoals ze zich niet bewust zijn van hun eigen essentie en zich alleen identificeren met hun lichamelijke en psychische vorm.

Maar in het geval van een bloem, een kristal, een edelsteen of een vogel kunnen zelfs mensen met weinig Aanwezigheid af en toe voelen dat er meer is dan alleen het stoffelijke bestaan van die vorm, zonder te weten dat dit de reden is dat ze zich ertoe aangetrokken voelen, er affiniteit mee voelen. Door zijn etherische aard verduistert die vorm de inwonende geest niet zo sterk als andere levensvormen. De uitzondering op deze regel zijn alle pasgeboren levensvormen – baby's, pups, kittens, lammetjes enzovoort. Ze zijn kwetsbaar, teer, nog niet helemaal stevig verankerd in de stoffelijkheid. Er schijnt nog een onschuld, iets liefs en een schoonheid doorheen die niet van deze wereld is. Ze brengen zelfs tamelijk ongevoelige mensen in verrukking.

Dus als je alert bent en aandachtig naar een bloem, kristal of vogel kijkt, zonder die mentaal te benoemen, wordt die voor jou een venster op het vormloze. Er is een innerlijke opening, hoe klein ook, naar het rijk van de geest. Dat is waarom deze drie 'verlichte' levensvormen al in de oudheid zo'n belangrijke rol speelden in de evolutie van het bewustzijn van de mens, waarom bijvoorbeeld het juweel in de lotusbloem een centraal symbool is van het boeddhisme en waarom een witte vogel, de duif, in het christendom de Heilige Geest voorstelt. Zij hebben de voorbereidingen getroffen voor een veel diepere verandering in het bewustzijn van de planeet die moet plaatsvinden in de mens. Dat is het spirituele ontwaken dat we nu beginnen te zien.

Het doel van dit boek

Is de mensheid rijp voor een transformatie van het bewustzijn, een zo radicaal en diep innerlijk opbloeien dat de bloei van planten, hoe mooi die ook is, daar maar een flauwe afspiegeling van is? Kunnen mensen van de dichtheid van hun geconditioneerde denkstructuren afkomen en worden als kristallen of edelstenen, zodat ze, zeg maar, het licht van het bewustzijn doorlaten? Kunnen ze de aantrekkingskracht van het materialisme en de stoffelijkheid weerstaan en uitstijgen boven de identificatie met vorm die het ego in stand houdt en hen veroordeelt tot een gevangen zitten in hun eigen persoonlijkheid?

De mogelijkheid van een dergelijke transformatie is de centrale boodschap van de grote wijsheidstradities van de mensheid. De boodschappers – Boeddha, Jezus, en anderen, niet allemaal bekend – waren de eerste bloemen van de mensheid. Ze waren voorlopers, zeldzame en kostbare mensen. Een wijdverbreid opbloeien was toen nog niet mogelijk en hun boodschap werd grotendeels verkeerd begrepen en vaak enorm verdraaid. Hun werk zorgde niet voor een transformatie van het gedrag van de mensheid, behalve dan bij een kleine minderheid.

Is de mensheid er nu rijper voor dan in de tijd van die oude leraren? Waarom zou dat zo zijn? Wat kun je doen, als er al iets gedaan kan worden, om die innerlijke verandering teweeg te brengen of te bespoedigen? Wat kenmerkt nu eigenlijk de oude egoïsche bewustzijnstoestand, en aan welke tekenen kun je het nieuwe opkomende bewustzijn herkennen? Met deze en andere essentiële vragen gaan we in dit boek aan het werk. Belangrijker is dat dit boek zelf een hulpmiddel voor transformatie is dat voortkomt uit het nieuwe opkomende bewustzijn. De hier aangereikte ideeën en concepten kunnen belangrijk zijn, maar ze komen op de tweede plaats. Het zijn niet meer dan richtingborden die de weg naar het ontwaken wijzen. Onder het lezen treedt er een verandering in je op.

Het hoofddoel van dit boek is niet je verstand te voorzien van nieuwe informatie of opvattingen of te proberen je ergens van te overtuigen, maar een verschuiving in je bewustzijn, dat wil zeggen een ontwaken te bewerkstelligen. Zo bezien is dit boek dus niet ‘interessant’. Interessant betekent dat je afstand kunt bewaren, in gedachten met de ideeën en concepten kunt spelen, het er wel of niet mee eens bent. Dit boek

gaat over jou. Het verandert je bewustzijnstoestand of het is zinloos. Het kan alleen opwekken wie er rijp voor is. Niet iedereen is dat al, maar veel mensen wel en met iedere persoon die ontwaakt neemt het gewicht van het collectieve bewustzijn toe en wordt ontwaken voor andere mensen gemakkelijker. Als je nog niet weet wat ontwaken betekent, lees dan door. Alleen door te ontwaken kun je de ware betekenis van dat woord leren kennen. Een glimp ervan is voldoende om het proces van ontwaken, dat onomkeerbaar is, op gang te brengen. Voor sommige mensen komt die glimp terwijl ze dit boek lezen. Voor veel andere mensen is het proces al begonnen, ook al beseffen ze dat misschien nog niet. Dit boek zal die mensen helpen het te herkennen. Voor sommige mensen is het proces begonnen door lijden of door een verlies, voor andere door het contact met een spirituele leraar of leer, door het lezen van *De kracht van het Nu* of door een ander spiritueel levend boek dat daardoor een transformatie kan bewerkstelligen – of door een combinatie van deze mogelijkheden. Als het proces van ontwaken al bij je begonnen is, zal het lezen van dit boek het versnellen en de intensiteit ervan opvoeren.

Een essentieel onderdeel van het ontwaken is het herkennen van het niet-ontwaakte ik, het ego dat denkt, spreekt en handelt, maar ook de herkenning van het collectief geconditioneerde mentale proces dat de niet-ontwaakte toestand laat voortduren. Daarom beschrijft dit boek de belangrijkste aspecten van het ego en de manier waarop ze werken in het individu en in het collectief. Dit is van belang om twee met elkaar samenhangende redenen: de eerste is dat je het ego niet herkent tenzij je de elementaire mechanismen achter de werking ervan kent; dan strikt het ego je door je je er steeds opnieuw mee te laten identificeren.

Dat betekent dat het ego de macht overneemt, een bedrieger die zich voor jou uitleeft. De tweede reden is dat de daad van herkenning zelf een van de manieren is waarop ontwaken plaatsvindt. Als je de onbewustheid in jezelf herkent, is wat de herkenning mogelijk maakt het ontwaken. Je kunt niet vechten tegen het ego en het gevecht winnen, net zoals je niet tegen de duisternis kunt vechten. Het licht van het bewustzijn is alles wat je nodig hebt. Jij bent dat licht.

Onze overgeërfde stoornis

Als we wat beter naar de oude religies en spirituele tradities van de mensheid kijken, ontdekken we onder de vele oppervlakkige verschillen twee fundamentele inzichten waarover de meeste ervan het eens zijn. De woorden waarmee ze deze inzichten beschrijven verschillen, maar ze wijzen allemaal op een tweevoudige fundamentele waarheid. Het eerste deel van deze waarheid is het besef dat de 'normale' geestesgesteldheid van de meeste mensen een sterk element bevat van wat we best een stoornis of zelfs waanzin kunnen noemen. Bepaalde uitspraken uit de kern van het hindoeïsme komen misschien nog het dichtst bij het zien van deze stoornis als een vorm van collectieve geestesziekte. Ze noemen het *maya*, de sluier van de illusie. Ramana Maharshi, een van de grootste Indiase wijzen, zegt botweg: 'Het denken is *maya*.'

Het boeddhisme gebruikt een andere terminologie. Volgens de Boeddha brengt het menselijke verstand in zijn normale toestand *dukkha* voort, wat je kunt vertalen met lijden, onbevredigdheid, en ook gewoon ellende. Hij ziet het als kenmerkend voor het menselijk bestaan. Waar je ook gaat, wat je ook doet, zegt de Boeddha, je ontmoet *dukkha*, en vroeg of laat manifesteert het zich in elke situatie.

Volgens de christelijke leer is de normale collectieve toestand van de mensheid er een van 'erfzonde'. 'Zonde' is een woord dat bijzonder verkeerd begrepen en verkeerd uitgelegd is. Als je het letterlijk vertaalt uit het oude Grieks waarin het Nieuwe Testament geschreven is, betekent zonde dat je het doel mist, zoals een boogschutter die zijn doel mist, zodat zondigen betekent dat je *het doel* van het menselijke bestaan mist. Het betekent dat je onhandig, blindelings leeft, en dat je daardoor lijdt en leed berokkent. Nogmaals, als je deze term ontdoet van zijn culturele bagage en verkeerde interpretaties, verwijst hij naar de stoornis die inherent is aan het menselijk bestaan.

De mensheid heeft indrukwekkende dingen gepresteerd, dat valt niet te ontkennen. We hebben schitterende muziek, literatuur, schilderijen, architectuur en beeldhouwkunst voortgebracht. Nog niet zo lang geleden hebben wetenschap en techniek onze manier van leven radicaal veranderd en we kunnen nu dingen doen en maken die nog maar tweehonderd jaar geleden als wonderbaarlijk zouden zijn beschouwd.

Er valt niet aan te twijfelen: het menselijke verstand is zeer intelligent. Maar aan die intelligentie zit ook een waanzinnige kant. Wetenschap en techniek hebben de vernietigende uitwerking van de stoornis van het menselijke verstand op de aarde, op andere levensvormen en op mensen zelf enorm versterkt. Daarom is die stoornis, die collectieve waanzin, het duidelijkst te herkennen aan de geschiedenis van de twintigste eeuw. Een verdere factor is dat deze waanzin ook nog eens intenser wordt en versnelt.

De Eerste Wereldoorlog brak uit in 1914. Verwoestende en wrede oorlogen, ingegeven door angst, hebzucht en het verlangen naar macht zijn in de hele geschiedenis van de mensheid gewone verschijnselen geweest, net zoals slavernij, martelingen en wijdverbreid geweld om religieuze en ideologische redenen. Mensen leden meer door toedoen van elkaar dan door natuurrampen. Maar tegen 1914 had het zeer intelligente menselijke verstand niet alleen de verbrandingsmotor uitgevonden, maar ook tanks, bommen, machinegeweren, onderzeeërs, vlammenwerpers en gifgas. Intelligentie in dienst van de waanzin! In de loopgravenoorlog in Frankrijk en België sneuvelden miljoenen mannen om een paar kilometer terreinwinst in de modder. Toen de oorlog in 1918 voorbij was, keken de overlevenden vol afgrijzen en onbegrip terug op de verwoesting die de oorlog had achtergelaten: tien miljoen doden, en nog veel meer mensen waren misvormd en verminkt. Nog nooit was de uitwerking van de menselijke waanzin zo vernietigend geweest, zo duidelijk zichtbaar. Ze konden toen niet vermoeden dat dit nog maar het begin was.

Aan het eind van de twintigste eeuw was het aantal mensen dat gestorven was door toedoen van hun medemensen gestegen tot meer dan honderd miljoen. Ze stierven niet alleen door oorlogen tussen naties, maar ook door massamoord en genocide, zoals de moord op twintig miljoen 'klassenvijanden, spionnen en verraders' in de Sovjetunie onder Stalin of de onzegbare verschikkingen van de holocaust in nazi-Duitsland. Ze kwamen ook om bij talloze kleinere interne conflicten, zoals de Spaanse Burgeroorlog en tijdens het bewind van de Rode Khmers in Cambodja, toen daar een kwart van de bevolking werd vermoord.

We hoeven maar naar het dagelijkse nieuws op de televisie te kijken om te kunnen zien dat de waanzin nog niet is afgenomen, dat hij in de eenentwintigste eeuw ge-

woon doorgaat. Een ander aspect van de collectieve stoornis van het menselijke verstand is het nog niet eerder vertoonde geweld dat mensen andere levensvormen en de planeet zelf aandoen – de vernietiging van zuurstof producerende bossen en van ander planten- en dierenleven, de mishandeling van dieren in de bio-industrie en de vergiftiging van rivieren, oceanen en de lucht. Voortgestuwd door hebzucht en onwetend over hun verbondenheid met het geheel blijven mensen volharden in gedrag dat als het niet wordt gestopt alleen maar kan uitmonden in hun eigen ondergang.

De collectieve manifestaties van de waanzin die het menselijk bestaan kenmerkt vormen het grootste deel van de geschiedenis van de mensheid. Die is tot op grote hoogte een geschiedenis van de waanzin. Als de geschiedenis een klinisch geval was van één mens, zou de diagnose als volgt moeten luiden: chronische paranoïde waanen, een pathologische geneigdheid om te moorden en om extreem geweld en wreedheid in te zetten tegen zijn vermeende ‘vijanden’ – zijn eigen onbewuste dat op de buitenwereld geprojecteerd is. Criminele waanzin met slechts enkele heldere momenten.

Angst, hebzucht en honger naar macht zijn niet alleen de psychische drijfveren achter oorlogen tussen naties, stammen, religies en ideologieën, maar ook de oorzaak van continue conflicten in persoonlijke relaties. Ze leiden tot een vertroebeling van je waarneming van andere mensen en jezelf. Door deze factoren interpreteer je elke situatie verkeerd, wat je brengt tot ondoordacht optreden dat bedoeld is om je van angst te bevrijden en je behoefte aan *meer* te bevredigen, wat een bodemloze put is die je nooit vol kunt krijgen.

Het is echter belangrijk dat je je realiseert dat angst, hebzucht en het verlangen naar macht niet de stoornis zijn waar we het hier over hebben, maar dat ze zelf de producten zijn van de stoornis, die een diepgeworteld collectief waandenkbeeld is in het verstand van ieder mens. Enkele spirituele ideeën dragen ons op angst en begeerte los te laten. Maar die spirituele wegen hebben gewoonlijk geen succes. Ze zijn niet tot aan de wortel van de stoornis gegaan. Angst, hebzucht en honger naar macht zijn niet de uiteindelijke oorzakelijke factoren. Proberen een goed of beter mens te worden klinkt als een prijzenswaardig en hoogstaand streven, en toch is het een onder-

neming waarin je uiteindelijk niet kunt slagen tenzij er een verandering in je bewustzijn optreedt. Dat komt doordat het nog steeds een onderdeel is van de stoornis, een subtielere en zeldzamer vorm van vergroting van je ego, van verlangen naar meer en een versterking van je conceptuele identiteit, je zelfgevoel. Je wordt niet goed door te proberen goed te zijn maar door de goedheid te vinden die al in je zit en die goedheid tevoorschijn te laten komen. Maar dat kan alleen gebeuren als er iets fundamenteel verandert aan je bewustzijnstoestand.

De geschiedenis van het communisme, oorspronkelijk geïnspireerd door edele idealen, is een goed voorbeeld van wat er gebeurt wanneer mensen proberen de externe werkelijkheid te veranderen – een nieuwe aarde te scheppen – zonder dat daar een verandering van hun innerlijke werkelijkheid, hun bewustzijnstoestand, aan voorafgaat. Ze maken plannen zonder rekening te houden met de blauwdruk voor stoornis die ieder mens in zich draagt: het ego.

Het opkomende nieuwe bewustzijn

De meeste oude religies en spirituele tradities hebben een bepaald inzicht gemeen, namelijk dat onze ‘normale’ geestesgesteldheid lijdt onder een fundamentele tekortkoming. Maar uit dit inzicht in de aard van de menselijke natuur – dat we het slechte nieuws kunnen noemen – komt een tweede inzicht voort: het goede nieuws dat een radicale transformatie van het bewustzijn van de mens mogelijk is. Binnen het hindoeïsme (en soms ook binnen het boeddhisme) wordt die transformatie aangeduid met *verlichting*. In het onderricht van Jezus heet het *verlossing* en in het boeddhisme is het *het einde van het lijden*. Bevrijding en ontwaken zijn andere termen waarmee deze transformatie wordt aangeduid.

De grootste prestatie van de mensheid is niet de kunst, wetenschap of techniek, maar het inzien van haar eigen stoornis, haar eigen waanzin. In het verre verleden kregen enkelingen dat inzicht al. Een man met de naam Gautama Siddharta, die 2600 jaar geleden in India leefde, was misschien de eerste die het absoluut helder inzag. Later werd hem de titel Boeddha gegeven. Boeddha betekent ‘de ontwaakte’. Ongeveer tegelijkertijd verscheen in China een van de andere vroeg ontwaakte leraren van de mensheid. Zijn naam was Laozi. Hij stelde zijn leer op schrift in de vorm van een van

de diepzinnigste spirituele boeken die ooit geschreven zijn: de *Daodejing*.

Het inzien van de eigen waanzin betekent natuurlijk het begin van geestelijke gezondwording, het begin van heling en transcendentie. Er was een nieuwe dimensie van het bewustzijn op de planeet verschenen, een eerste voorzichtige bloei. Die zeldzame personen praatten toen met hun tijdgenoten. Ze spraken over zonde, over lijden en wanen. Ze zeiden: 'Kijk eens hoe jullie leven. Kijk eens wat jullie doen, naar het lijden dat jullie veroorzaken.' Daarna wezen ze op de mogelijkheid van ontwaken uit de collectieve nachtmerrie van het 'normale' menselijke bestaan. Ze wezen de weg.

De wereld was nog niet rijp voor hen en toch waren ze een essentieel en noodzakelijk deel van het ontwaken van de mensheid. Het was onvermijdelijk dat ze meestal verkeerd werden begrepen door zowel hun tijdgenoten als de generaties na hen. Hun leer werd, al was die eenvoudig en krachtig, verdraaid en verkeerd geïnterpreteerd, in sommige gevallen al wanneer hij door hun leerlingen werd opgeschreven. In de loop der eeuwen werden er veel dingen aan toegevoegd die niets met de oorspronkelijke leer te maken hadden, maar voortkwamen uit een fundamenteel onbegrip. Sommige leraren werden bespot, beschimpt of om het leven gebracht, andere werden als goden aanbeden. Onderricht dat de weg uit de stoornis van het menselijke verstand wees werd verdraaid en werd zelf een deel van de waanzin.

En zo werden godsdiensten in sterke mate scheidende in plaats van verenigende krachten. In plaats van een einde te maken aan haat en geweld door het inzicht van de fundamentele eenheid van al het leven, brachten ze meer geweld en haat, meer verdeeldheid tussen mensen maar ook tussen godsdiensten en zelfs binnen één godsdienst. Ze veranderden in ideologieën, geloofssystemen waarmee mensen zich konden identificeren en die ze dan konden gebruiken ter versterking van hun onware zelfgevoel. Daardoor konden ze zichzelf 'goed' maken en andere mensen 'verkeerd' en zo hun identiteit definiëren op grond van hun vijanden, de 'anderen', de 'ongelovigen' of de 'verkeerd gelovigen', en maar al te vaak meenden ze het recht te hebben hen te doden. De mens schiep 'God' naar zijn beeld. De eeuwige, oneindige en onbenoembare werd teruggebracht tot een mentale afgod waarin je moest geloven en die je moest aanbidden als 'mijn god' of 'onze god'.

En toch... en toch... ondanks alle waanzinnige daden die in naam van de godsdiensten zijn bedreven schijnt de Waarheid waarnaar ze wijzen nog steeds vanuit hun kern. Ze schijnt nog steeds, hoe zwak ook, door dikke lagen van verdraaiing en verkeerde interpretaties. Het is echter niet waarschijnlijk dat je haar daar kunt zien, tenzij je zelf al glimpen van die Waarheid in jezelf hebt opgevangen. Door de hele geschiedenis heen zijn er steeds weer zeldzame mensen geweest die een verandering in hun bewustzijn ervoeren en daarmee in zichzelf dat verwezenlijkten waarnaar alle godsdiensten wijzen. Om die niet-conceptuele Waarheid te beschrijven gebruikten ze dan het conceptuele kader van hun eigen godsdienst.

Door sommige van die mannen en vrouwen kwamen binnen alle grote godsdiensten 'scholen' of bewegingen tot ontwikkeling die niet alleen een herontdekking maar in sommige gevallen ook een versterking van het licht van de oorspronkelijke leer inhielden. Zo zijn de gnosis en de mystiek ontstaan in het vroege en middel-eeuwse christendom, het soefisme in de islam, het chassidisme en de kabbala in het jodendom, Advaita Vedanta in het hindoeïsme en zen en dzogchen in het boeddhisme. De meeste van deze scholen waren iconoclastisch. Ze ruimden vele lagen van geestdodende conceptualisering en mentale geloofsstructuren op en om die reden werden de meeste ervan door de heersende religieuze hiërarchieën argwanend en vaak ook vijandig bekeken. Anders dan de doorsnee-godsdienst benadrukte hun onderricht bewustwording en innerlijke transformatie. Door deze esoterische scholen of bewegingen herwonnen de grote godsdiensten het vermogen tot transformatie van hun oorspronkelijke leer, ook al hadden in de meeste gevallen maar weinig mensen daar toegang toe. Er waren er nooit zoveel dat ze grote invloed konden uitoefenen op het diepe collectieve onbewuste van de meerderheid. Na verloop van tijd werden sommige van die scholen zelf weer zo star geformaliseerd of geconceptualiseerd dat ze hun effectiviteit verloren.

Spiritualiteit en religie

Wat is de rol van de gevestigde religies bij de opkomst van het nieuwe bewustzijn? Veel mensen zijn zich al bewust van het verschil tussen spiritualiteit en religie. Ze beseffen dat het hebben van een geloofssysteem – een verzameling gedachten die

je kunt beschouwen als de absolute waarheid – je nog niet spiritueel maakt, ongeacht de aard van die overtuiging. Hoe meer je je identiteit ontleent aan je gedachten (geloof), des te meer raak je afgesneden van de spirituele dimensie in jezelf. Veel 'religieuze' mensen zitten vast op dat niveau. Ze stellen waarheid gelijk aan gedachten en omdat ze zich volkomen identificeren met hun gedachten (hun verstand), beweren ze in een onbewuste poging hun identiteit te beschermen dat ze de enigen zijn die de waarheid kennen. Ze zijn zich niet bewust van de beperkingen van het denken. Als je niet hetzelfde gelooft (net zo denkt) als zij, ben je in hun ogen verkeerd en in het niet al te verre verleden zouden ze vinden dat ze daarom het recht hadden je daarvoor om het leven te brengen. En sommige mensen denken er nu nog steeds zo over.

De nieuwe spiritualiteit, de transformatie van het bewustzijn, treedt voor een groot deel buiten de structuren van de bestaande geïnstitutionaliseerde religies om aan de dag. Er zijn altijd kleine groepen geweest waar de spiritualiteit bloeide, zelfs in erg door het verstand beheerste religies, al voelden de geïnstitutionaliseerde hiërarchieën zich daardoor bedreigd en probeerden ze die te onderdrukken. Een grootschalig opbloeien van de spiritualiteit buiten de religieuze structuren is een volkomen nieuwe ontwikkeling. In het verleden was dit ondenkbaar, vooral in het Westen, de meest door het verstand beheerste cultuur van allemaal, waar de christelijke kerk in feite een alleenrecht had op spiritualiteit. Je kon niet gewoon in het openbaar een spiritueel verhaal afsteken of een boek over spiritualiteit uitgeven als je daarvoor geen toestemming van de kerk had, en als je het zonder toestemming deed, legde de kerk je al snel het zwijgen op. Maar nu zijn er zelfs binnen bepaalde kerken en religies tekenen van verandering. Dat is hartverwarmend en we zijn blij met zelfs de kleinste tekenen van openheid, zoals het bezoek van paus Johannes Paulus II aan een moskee en een synagoge.

Deels door de spirituele ideeën die buiten de gevestigde religies zijn ontstaan, maar ook door een instroom van oude oosterse wijsheid, is een groeiend aantal volgelingen van de traditionele religies in staat de identificatie met vorm, dogma en starre geloofsovertuigingen los te laten en op hetzelfde moment dat ze de diepte in zichzelf ontdekken de oorspronkelijke diepte van hun eigen spirituele traditie ontdekken.

Ze beseffen dat hoe 'spiritueel' je bent niets te maken heeft met wat je gelooft, maar alles met je bewustzijnstoestand. Dat bepaalt op zijn beurt weer hoe je optreedt in de wereld en hoe je met andere mensen omgaat.

De mensen die niet in staat zijn door de vorm heen te zien, graven zich nog meer in hun geloof, dat wil zeggen, hun verstand, in. We zijn op dit moment niet alleen getuige van een nog niet eerder vertoonde instroom van bewustzijn, maar ook van een verschansing en intensivering van het ego. Sommige religieuze instellingen stellen zich open voor het nieuwe bewustzijn, andere verharderen hun doctrinaire standpunten en gaan deel uitmaken van al die andere door mensen gemaakte structuren met behulp waarvan het collectieve ego zich verdedigt en 'terugvecht'. Sommige kerken, sekten of religieuze bewegingen zijn in wezen collectieve egoïsche entiteiten, net zo sterk geïdentificeerd met hun mentale standpunten als de volgelingen van een politieke ideologie die niet openstaat voor andere interpretaties van de werkelijkheid.

Maar het ego is voorbestemd om uiteen te vallen en al zijn versteende structuren, of het nu religieuze of andere instellingen, bedrijven of overheden zijn, zullen van binnenuit desintegreren, ongeacht hoe diep ze zich ingegraven lijken te hebben. De meest starre structuren, die het minst vatbaar zijn voor verandering, storten het eerst in. Dat is al gebeurd met het sovjetcommunisme. Hoe diep ingegraven, hoe stevig en monolithisch leek dat niet, en toch viel het in luttele jaren van binnenuit uiteen. Niemand die het voorzag. Iedereen werd erdoor verrast. Er staan ons nog veel meer verrassingen te wachten.

Deel 2

De noodzaak van een transformatie

Wanneer een levensvorm of een hele soort voor een radicale crisis komt te staan, als de oude manier om in de wereld te overleven, de wisselwerking met elkaar en met de natuur niet meer werkt, als de overleving bedreigd wordt door schijnbaar onoverkomelijke problemen, zal hij sterven, uitsterven of juist de beperkingen van zijn toestand overwinnen door een evolutionaire sprong te maken.

Men neemt aan dat de levensvormen op aarde eerst in zee evolueerden. Toen er nog geen dier op het droge te vinden was, wemelde het in zee al van de levensvormen. Op een bepaald moment moet een van die zeeschepselen zich op het droge zijn

gaan wagen. Misschien kroop dat daar eerst maar een paar centimeter rond om dan, uitgeput door de sterke zwaartekracht van de aarde, terug te keren naar het water waar de zwaartekracht zo goed als afwezig is en waar het leven gemakkelijker is. En toen probeerde het dat telkens opnieuw en later paste het zich aan het leven op het land aan door voeten in plaats van vinnen te ontwikkelen en longen in plaats van kieuwen. Het is niet erg waarschijnlijk dat een soort zich in zo'n vreemde omgeving zou wagen en zo'n evolutionaire verandering zou ondergaan als hij er niet toe gedwongen werd door een of andere crisissituatie. Er kan een flink stuk zee van de oceaan afgesneden zijn geraakt waar de waterspiegel duizenden jaren lang zakte, waardoor de vissen gedwongen werden hun habitat te verlaten en te veranderen.

Een oplossing vinden voor een radicale crisis die onze overleving bedreigt – dat is de uitdaging waar de mensheid nu voor staat. De stoornis van het egoïsche menselijke verstand, die al meer dan 2500 jaar geleden werd opgemerkt door de oude wijsheidsleren en nu door wetenschap en techniek enorm wordt versterkt, bedreigt voor het eerst de overleving van de planeet zelf. Tot zeer kort geleden was de transformatie van het menselijke bewustzijn – waar ook door de oude leraren op gewezen werd – slechts een mogelijkheid, hier en daar verwezenlijkt door enkele bijzondere individuen, ongeacht hun culturele of religieuze achtergrond. Een wereldwijde bloei van het menselijke bewustzijn vond niet plaats, omdat het nog geen harde noodzaak was.

Een belangrijk deel van de wereldbevolking zal binnenkort inzien – als het dat nog niet gedaan heeft – dat de mensheid nu voor een moeilijke keuze staat: veranderen of sterven. Een nog relatief klein maar snel groeiend percentage van de mensheid ervaart het opbreken van de oude egoïsche denkpatronen en het ontluiken van een nieuwe dimensie van het bewustzijn al in zichzelf.

Wat er nu opkomt is niet een nieuw geloofssysteem, een nieuwe religie, spirituele ideologie of mythologie. We bereiken het einde van niet alleen mythologieën maar ook van ideologieën en geloofssystemen. De verandering gaat dieper dan de inhoud van je verstand, dieper dan je gedachten. In de kern van het nieuwe bewustzijn ligt dan ook de transcendentie van het denken, het nieuw ontdekte vermogen om een dimensie in jezelf te verwezenlijken die oneindig veel groter is dan het denken. Je

ontleent je identiteit en je zelfgevoel dan niet meer aan de onophoudelijke stroom van gedachten die je in het oude bewustzijn voor jezelf houdt. Wat een bevrijding om te beseffen dat de 'stem in mijn hoofd' niet is wie ik ben. Wie ben ik dan? Degene die het ziet. Het bewustzijn dat er was voor het denken, de ruimte waarin het denken – of de emotie of waarneming – plaatsvindt.

Het ego is niet meer dan dit: identificatie met vorm, wat vooral betekent: gedachtevormen. Als het kwaad al een realiteit heeft – en het heeft een relatieve maar niet absolute realiteit – is dit ook de definitie ervan: volledige identificatie met vorm – stoffelijke vormen, gedachtevormen, emotionele vormen. Dat leidt tot een totaal onbewust zijn van mijn verbondenheid met het geheel, mijn intrinsieke eenheid met elke 'ander' en met de Bron. Deze vergeetachtigheid is de erfzonde, lijden, waan. Als deze waan van volkomen alleen zijn ten grondslag ligt aan en beheerst wat ik denk, zeg en doe, wat voor wereld schep ik dan? Om het antwoord op die vraag te vinden moet je eens kijken naar hoe twee mensen met elkaar omgaan, een geschiedenisboek lezen of vanavond naar het journaal kijken.

Als de structuren van het verstand van de mensen onveranderd blijven, zullen we altijd weer fundamenteel dezelfde wereld herscheppen met dezelfde kwaden en dezelfde stoornis.

Een nieuwe hemel en een nieuwe aarde

De inspiratie voor de titel van dit boek kwam uit een bijbelse profetie die nu actueler is dan ooit in de geschiedenis van de mensheid. De profetie staat zowel in het Oude als in het Nieuwe Testament en spreekt over de instorting van de bestaande wereld en over 'een nieuwe hemel en een nieuwe aarde'. We moeten hier wel bedenken dat de hemel niet een plaats is, maar betrekking heeft op het innerlijke rijk van het bewustzijn. Dat is de esoterische betekenis van het woord en die betekenis heeft het ook in de uitspraken van Jezus. De aarde daarentegen is de uiterlijke manifestatie in de vorm, die altijd een afspiegeling is van het innerlijk. Het collectieve menselijke bewustzijn is intrinsiek verbonden met het leven op onze planeet. *'Een nieuwe hemel' is het opkomen van een totaal veranderde toestand van het menselijke bewustzijn en 'een nieuwe aarde' is de afspiegeling daarvan in de stoffelijke wereld.* Omdat het menselijke

leven en het menselijke bewustzijn intrinsiek een zijn met het leven op de planeet, moeten er op veel plaatsen op aarde, als het oude bewustzijn oplost, tegelijkertijd geografische en klimatologische omwentelingen plaatsvinden en sommige daarvan maken we nu al mee.

2 Het ego: de huidige toestand van de mensheid

Woorden, of ze nu worden uitgesproken en omgezet in klanken of onuitgesproken gedachten blijven, kunnen een bijna hypnotiserende invloed op je hebben. Je verliest jezelf er gemakkelijk in en gaat als in trance geloven dat je weet wat iets is als je er een woord aan hebt gekoppeld. Het is echter een feit dat je niet weet wat het is. Je hebt alleen het mysterie verborgen achter een etiket. Elk ding: een vogel, een boom, zelfs zoiets eenvoudigs als een steen, is uiteindelijk onkenbaar. Dat komt door zijn onpeilbare diepte. Alles wat we kunnen waarnemen, ervaren en waar we over na kunnen denken bevindt zich aan de oppervlakte van de werkelijkheid en is minder dan het topje van een ijsberg.

Onder de uiterlijke schijn is alles niet alleen verbonden met al het andere, maar ook met de Bron van al het leven waaruit het voortkwam. Zelfs een steen kan je de weg terug naar God, naar de Bron, naar jezelf tonen, al kan een bloem of een vogel dat beter. Als je ernaar kijkt of hem vasthoudt en hem *er laat zijn* zonder er een woord of een mentaal beeld aan te verbinden, komt er een besef van ontzag, van verwondering bij je op. Het wezen ervan spreekt in stilte met je en spiegelt je eigen wezen naar je terug. Dat is wat grote kunstenaars voelen en in hun kunst weten weer te geven. Vincent van Gogh zei niet: 'Dat is gewoon een oude stoel.' Hij keek, keek en keek. Hij voelde het Zijn van de stoel. Toen ging hij voor de ezel zitten en nam hij het penseel ter hand. De stoel zelf was misschien omgerekend een paar euro waard. Het schilderij van dezelfde stoel zou nu meer dan 25 miljoen euro opleveren.

Als je de wereld niet bedekt met woorden en etiketten, keert er een gevoel voor het wonderbaarlijke terug in je leven dat lang geleden verloren is gegaan toen de mensheid het verstand niet meer gebruikte maar er bezeten door raakte. Er keert een besef van diepte terug in je leven. De dingen krijgen hun nieuwheid, hun frisheid terug.

En het grootste wonder is te ervaren dat je essentiële zelf er is vóór woorden, gedachten, mentale etiketten en beelden. Om dat te laten gebeuren moet je je besef van ik, van Zijn, losmaken van alle dingen waar het mee verward is geraakt, dat wil zeggen, waarmee het zich geïdentificeerd heeft. Over dat losmaken gaat dit boek.

Hoe sneller je verbale of mentale etiketten aan dingen, mensen of situaties hecht, des te oppervlakkiger en levenlozer wordt je werkelijkheid en des te ongevoeliger word je voor de werkelijkheid, het wonder van het leven dat zich voortdurend in en om je heen ontvouwt. Op die manier kun je knap worden, maar gaat er wijsheid verloren en ook vreugde, liefde en levendigheid. Ze zijn verborgen in de stille ruimte tussen waarneming en interpretatie. Natuurlijk moeten we woorden en gedachten gebruiken. Ze hebben hun eigen schoonheid – maar moeten we erin gevangen worden?

Woorden brengen de werkelijkheid terug tot iets dat het verstand kan begrijpen, en dat is niet veel. De taal bestaat uit vijf grondklanken die door de stembanden worden voortgebracht. Dat zijn de klinkers: a, e, i, o, u. De andere klanken zijn de medeklinkers, die ontstaan door luchtdruk: s, f, g enzovoort. Geloof je dat een of andere combinatie van zulke elementaire klanken ooit kan verklaren wie je bent of wat het doel van het heelal is of zelfs wat een boom of een steen in al zijn diepte is?

Het illusoire zelf

Het woordje 'ik' belichaamt de grootste dwaling en de diepste waarheid, afhankelijk van hoe het gebruikt wordt. In conventioneel taalgebruik is het niet alleen een van de meest voorkomende woorden in de taal (samen met de verwante woorden 'mij', 'mijn' en 'mezelf'), maar ook een van de meest misleidende. In normaal alledaags spraakgebruik belichaamt het woordje 'ik' de oorspronkelijke dwaling, een onjuiste waarneming van wie je bent, een illusoir identiteitsbesef. Dat is het ego. Dit illusoire zelfbeeld is wat Albert Einstein, die niet alleen een diep inzicht had in de werkelijkheid van ruimte en tijd maar ook in de menselijke natuur, een 'optische illusie van het bewustzijn' noemde. Dat illusoire zelf wordt vervolgens de basis voor alle verdere interpretaties, of beter, foute interpretaties van de werkelijkheid, alle gedachteprocessen, interacties en relaties. Je werkelijkheid wordt een afspiegeling van de oorspronkelijke illusie.

Er is goed nieuws, en dat is dat de illusie oplost als je kunt zien dat het een illusie is. Het herkennen van een illusie is ook het einde ervan. Voor het voortbestaan ervan moet je haar voor de werkelijkheid aanzien. Als je ziet wie je niet bent, wordt de werkelijkheid van wie je bent vanzelf zichtbaar. Dat is wat er gebeurt bij het langzaam en aandachtig lezen van dit hoofdstuk en het volgende over de mechanismen van het onware zelf dat we het ego noemen. Wat is dan wel de aard van dit illusoire zelf?

Wanneer je 'ik' zegt, is wie je daarmee aanduidt niet wie je werkelijk bent. Door een monsterachtig reductionisme wordt de oneindige diepte van wie je bent verward met een paar klanken of de gedachte van 'ik' in je hoofd en waarmee dat ik zich identificeert. Dus waar hebben de gewone woorden 'ik', 'mij' en 'mijn' betrekking op?

Wanneer een klein kind leert dat een bepaalde reeks door de stembanden van zijn ouders voortgebrachte klanken zijn naam is, begint het een woord, dat in het hoofd een gedachte wordt, gelijk te stellen met wie het is. In dat stadium praten sommige kinderen in de derde persoon enkelvoud over zichzelf: 'Jan heeft honger.' Spoedig daarna leren ze het magische woordje 'ik' en stellen ze dat gelijk aan hun naam, die ze al gelijk hebben gesteld aan wie ze zijn. Dan komen er andere gedachten, die zich vermengen met de oorspronkelijke ik-gedachte. De volgende stap bestaat uit gedachten over mij en mijn om dingen mee aan te duiden die op een of andere manier deel uitmaken van ik. Dat is de identificatie met objecten, wat betekent dat je aan dingen, maar uiteindelijk aan gedachten die dingen vertegenwoordigen, een zelfgevoel toekent en er daardoor een identiteit aan ontleent. Als 'mijn' speelgoed kapot gaat of wordt afgepakt, komt er een intens lijden op. Niet door enige intrinsieke waarde van het speelgoed – het kind verliest er al snel alle belangstelling voor en de plaats ervan wordt ingenomen door ander speelgoed, andere objecten – maar door de gedachte van 'mijn'. Het speelgoed werd een deel van het zich ontwikkelende zelfgevoel, besef van ik, van het kind.

En zo trekt, terwijl het kind opgroeit, de oorspronkelijke ik-gedachte andere gedachten naar zich toe: het wordt geïdentificeerd met een sekse, met bezittingen, het door de zintuigen waargenomen lichaam, een nationaliteit, ras, godsdienst, beroep. Andere dingen waarmee het ik zich identificeert zijn rollen – moeder, vader, echtgenoot (m/v) enzovoort – verzamelde kennis of meningen, voorkeuren en antipathieën, en

ook dingen die 'mij' in het verleden zijn overkomen, herinneringen die uit gedachten bestaan die het gevoel van een zelf verder definiëren als 'mij en mijn verhaal'. Dit zijn maar een paar dingen waar mensen hun identiteitsbesef aan ontleen. Het zijn uiteindelijk niet meer dan ideeën die slechts bijeengehouden worden door het feit dat je ze allemaal een gevoel een afzonderlijk wezen te zijn hebt gegeven. Deze mentale constructie is wat je gewoonlijk bedoelt als je 'ik' zegt. Nauwkeuriger gezegd: een groot deel van de tijd spreek jij helemaal niet als je 'ik' denkt of zegt, maar spreekt een aspect van dat mentale bouwsel, het egoïsche zelf. Als je ontwaakt bent, gebruik je nog steeds het woordje 'ik', maar dan komt het uit een veel diepere laag in jezelf.

De meeste mensen identificeren zich nog steeds helemaal met de onophoudelijke stroom van het verstand, van het dwangmatige denken, waarvan het grootste deel zich steeds herhaalt en zinloos is. Dat is wat spiritueel onbewust zijn betekent. Als je zulke mensen zegt dat er een stem in hun hoofd zit die nooit ophoudt met praten, zeggen ze: 'Welke stem?', of ze ontkennen het boos, wat natuurlijk de stem *is*, de denker, het niet-waargenomen verstand. Je zou het bijna kunnen zien als een entiteit die bezit van hen heeft genomen.

Sommige mensen vergeten nooit meer de eerste keer dat ze de identificatie met hun gedachten opgaven en zo heel kort de verschuiving in identiteit van inhoud in hun hoofd naar het bewustzijn op de achtergrond ervoeren. Bij anderen gebeurt het op zo'n subtiele manier dat ze het nauwelijks opmerken of alleen een stroom van vreugde of innerlijke vrede ervaren zonder dat ze de reden kennen.

De stem in het hoofd

Die eerste glimp van bewustzijn kreeg ik als eerstejaarsstudent aan de universiteit van Londen. Ik ging twee keer per week met de ondergrondse naar de universiteitsbibliotheek, meestal rond negen uur 's ochtends, tegen het eind van het spitsuur. Op een ochtend zat er een vrouw van in de dertig tegenover me. Ik had haar al een paar keer in die trein gezien. Je kon niet om haar aanwezigheid heen. Hoewel de trein vol was, bleven de stoelen naast haar onbezet, en de reden daarvoor was ongetwijfeld dat ze de indruk maakte knettergek te zijn. Ze zag er zeer gespannen uit en zat onophoudelijk met een harde en boze stem in zichzelf te praten. Ze ging zo op in haar gedachten

dat ze zich geheel niet bewust leek te zijn van andere mensen of van haar omgeving. Haar hoofd was naar beneden en iets naar links gericht, alsof ze tegen iemand praatte in de lege stoel naast haar. Ik kan me de inhoud niet precies herinneren, maar haar monoloog ging ongeveer als volgt: 'En toen zei ze tegen mij... dus zei ik tegen haar: je bent een leugenaar, hoe durf je me te beschuldigen van... terwijl jij altijd degene bent geweest die misbruik van me heeft gemaakt, ik vertrouwde je en je hebt mijn vertrouwen beschaamd...' Haar stem had de boze klank van iemand die onrecht was aangedaan, die haar standpunt moet verdedigen omdat ze er anders aan onderdoor gaat.

Toen de trein bij het station van Tottenham Court Road aankwam, stond ze op en liep naar de deur zonder de stroom van woorden die uit haar mond kwam te onderbreken. Ik moest daar ook uitstappen, dus ik liep achter haar aan. Op straat gekomen liep ze in de richting van Bedford Square, nog steeds verdiept in haar ingebeelde dialoog, nog steeds boos beschuldigend en haar standpunt uiteenzettend. Mijn nieuwsgierigheid was nu gewekt, en dus volgde ik haar zolang ze ongeveer dezelfde kant op liep als ik. Hoewel ze helemaal opging in haar ingebeelde dialoog, scheen ze te weten waar ze heen ging. Al snel kwam het indrukwekkende gebouw van Senate House in zicht, een uit de jaren dertig daterend flatgebouw waar de centrale administratie en de bibliotheek van de universiteit zich bevonden. Ik schrok behoorlijk. Was het mogelijk dat we naar dezelfde plaats gingen? Ja, daar ging ze inderdaad heen. Was ze een docente, een studente, een kantooremployee of een bibliothecaresse? Misschien was ze het onderzoeksobject van een psycholoog.

Het antwoord ben ik nooit te weten gekomen. Ik liep twintig passen achter haar en toen ik het gebouw betrad (dat ironisch genoeg model stond voor het hoofdkwartier van de 'gedachtepolitie' uit de filmversie van George Orwells roman *1984*) was ze al opgeslokt door een van de liften.

Ik was nogal van mijn stuk gebracht door wat ik zojuist had meegemaakt. Als rijpe eerstejaarsstudent van 25 jaar zag ik mezelf als een intellectueel in wording en ik was ervan overtuigd dat de antwoorden op alle dilemma's van het menselijk bestaan met het intellect, dat wil zeggen, door denken, te vinden zijn. Ik besepte nog niet dat denken zonder bewustzijn het belangrijkste dilemma van het menselijk bestaan *is*. Ik zag

de professoren als wijze mensen die een antwoord hadden op alle vragen en de universiteit als de tempel van kennis. Hoe kon een krankzinnig iemand als zij daarbij horen?

Ik was nog steeds in gedachten bij haar toen ik op mijn weg naar de bibliotheek naar het toilet ging. Terwijl ik mijn handen stond te wassen dacht ik: ik hoop dat ik niet net zo word als zij. De man naast me keek kort in mijn richting en met een schok besepte ik dat ik die woorden niet alleen had gedacht maar ook mompelend uitgesproken. Mijn God, ik ben al net zoals zij, dacht ik. Was mijn hoofd niet net als het hare onophoudelijk bezig? De verschillen tussen ons waren maar klein. De belangrijkste onderliggende emotie van haar denken was blijkbaar woede. In mijn geval was het groten-deels angst. Ze dacht hardop. Ik dacht – voor het grootste deel – in mijn hoofd. Als zij gek was, was iedereen het, ik ook. Er waren alleen graduele verschillen.

Heel even kon ik een stap terug doen en naar mijn denken kijken en het als het ware vanuit een dieper perspectief zien. Er was een korte overgang van denken naar bewust zijn. Ik was nog steeds in het herentoilet, maar nu alleen, en keek naar mijn gezicht in de spiegel. Op dat moment van onthechting van mijn gedachten moest ik hard lachen. Het klonk misschien krankzinnig, maar het was de lach van geestelijke gezondheid, de lach van de Boeddha's met de dikke buiken. 'Het leven is niet zo ernstig als mijn verstand het wil laten lijken.' Dat leek het lachen te willen zeggen. Maar het was slechts een glimp die ik al snel weer zou vergeten. De drie jaar daarna leefde ik in angst en met depressies, volkomen geïdentificeerd met mijn verstand. Ik was dicht bij zelfmoord geweest voor mijn bewustzijn terugkwam, en toen was het veel meer dan een glimp. Ik werd bevrijd van dwangmatig denken en van het onware, door het verstand voortgebrachte ik.

Het bovenstaande incident gaf me niet alleen een eerste glimp van bewust zijn, het plantte ook de eerste twijfel aan de absolute geldigheid van het menselijke verstand. Een paar maanden later gebeurde er iets tragisch waardoor mijn twijfel groeide. Op een maandagochtend kwamen we voor een college van een hoogleraar die ik enorm bewonderde om zijn verstand, en toen kregen we te horen dat hij zich tijdens het weekend had doodgeschoten. Ik was verbijsterd. Hij was als docent alom gerespecteerd en hij scheen alles te weten. Maar ik zag toen nog geen alternatief voor het

stimuleren van het denken. Ik besepte toen nog niet dat denken maar een heel klein onderdeel is van het bewustzijn dat we zijn en evenmin wist ik iets over het ego, laat staan dat ik het in mezelf op kon merken.

Inhoud en structuur van het ego

Het egoïsche verstand is volkomen geconditioneerd door het verleden. Die conditionering is tweeledig: qua inhoud en qua structuur.

In het geval van het kind dat diep lijdt en huilt omdat zijn speelgoedje van hem is afgenomen stelt het speelgoed inhoud voor. Het is uitwisselbaar met andere inhoud, ander speelgoed of een ander object. De inhoud waarmee je je identificeert is geconditioneerd door je omgeving, je opvoeding en de cultuur om je heen. Of het kind arm is of rijk, of dat het speelgoed een stuk hout is in de vorm van een dier of een ingewikkeld elektronisch hebbedingetje maakt geen verschil voor het lijden om het verlies ervan. De reden dat er zo'n hevig lijden optreedt zit opgesloten in het woord 'mijn' en dat is iets structureels. De onbewuste dwang om je identiteit te versterken door associatie met een voorwerp is ingebouwd in de structuur van het egoïsche verstand.

Een van de meest fundamentele structuren van het verstand waardoor het ego zich kan manifesteren is identificatie. Het woord 'identificatie' is afgeleid van het Latijnse 'idem', dat 'zelfde' betekent, en 'facere', dat 'maken' betekent. Dus als ik me met iets identificeer, 'maak ik er hetzelfde van'. Hetzelfde als wat? Hetzelfde als ik. Ik verleen er een zelfgevoel aan en zo wordt het een deel van mijn 'identiteit'. Een van de meest fundamentele niveaus van identificatie is die met dingen: mijn speelgoed wordt later mijn auto, mijn huis, mijn kleren enzovoort. Ik probeer mezelf in dingen te vinden, maar slaag daar nooit helemaal in en het eindigt ermee dat ik me erin verlies. Dat is het lot van het ego.

Identificatie met dingen

De mensen in de reclame-industrie weten maar al te goed dat als je iets wilt verkopen wat mensen niet echt nodig hebben, je ze ervan moet overtuigen dat het iets toevoegt aan hoe ze zichzelf zien en door andere mensen gezien worden, met ande-

re woorden, dat het iets toevoegt aan hun zelfgevoel. Ze doen dat bijvoorbeeld door je te vertellen dat je je onderscheidt van de massa door dat product te gebruiken en zo bij implicatie meer jezelf bent. Of ze suggereren een verband in je gedachten tussen het product en een beroemd persoon of een jong, aantrekkelijk of gelukkig iemand. Zelfs foto's van oude of overleden beroemdheden uit hun glorie tijd werken heel goed voor dat doel. De onuitgesproken veronderstelling is dat je door dat product te kopen door een magische daad van inlijving wordt als zij of in elk geval uiterlijk op hen gaat lijken. En dus koop je in veel gevallen geen product maar een 'versterker van je identiteit'. Designer labels zijn in de eerste plaats collectieve identiteiten waarin je je inkoopt. Ze zijn duur en daarom 'exclusief'. Als iedereen ze zou kopen, zouden ze hun psychologische waarde verliezen en zou alleen hun materiële waarde overblijven, die waarschijnlijk maar een fractie bedraagt van wat je ervoor betaald hebt.

Het soort dingen waarmee je je identificeert verschilt van persoon tot persoon, afhankelijk van leeftijd, geslacht, inkomen, sociale klasse, mode, de cultuur enzovoort. **Waarmee** je je identificeert heeft alles met inhoud te maken, terwijl de onbewuste drang om je te identificeren structureel is. Het is een van de meest elementaire manieren waarop het egoïsche verstand werkt.

Het paradoxale is dat de zogenaamde consumptiemaatschappij alleen maar blijft draaien doordat je pogingen om jezelf te vinden door dingen niet werken: de bevrediging van het ego is van korte duur en dus blijf je op zoek naar meer; je blijft kopen, blijft consumeren.

Natuurlijk zijn dingen in deze stoffelijke dimensie die ons uiterlijke zelf bewoont een noodzakelijk en onontkoombaar deel van ons leven. We hebben onderdak, kleren, meubels, hulpmiddelen en vervoer nodig. Er kunnen ook dingen in ons leven zijn die we waarderen om hun schoonheid of inherente kwaliteit. We moeten de wereld van de dingen eren, niet verachten. Elk ding heeft Zijn in zich, is een tijdelijke vorm die zijn oorsprong heeft in het vormloze Ene Leven, de bron van alle dingen, alle lichamen, alle vormen. In de meeste oude culturen geloofden de mensen dat alles, zelfs dat wat wij onbezielde objecten noemen, een inwonende geest had, en in dat opzicht waren ze dichterbij de waarheid dan wij nu. Als je in een wereld leeft die door mentale abstractie ongevoelig is geworden, besef je niet meer dat het heelal leeft. De meeste

mensen wonen niet in een levende werkelijkheid, maar in een geconceptualiseerde. Maar we kunnen dingen niet echt eren als we ze gebruiken als een middel ter versterking van onszelf, dat wil zeggen, als we proberen onszelf door die dingen te vinden. Dat is precies wat het ego doet. De identificatie van het ego met dingen schept een gehechtheid aan dingen, een obsessie met dingen, die op zijn beurt weer onze consumptiemaatschappij en economische structuren voortbrengt waarin de enige maatstaf voor vooruitgang altijd *meer* is. Het onbeheerste streven naar meer, naar eindeloze groei, is een stoornis en een ziekte. Het is dezelfde stoornis die de kanker cel manifesteert, die als enig doel heeft zichzelf te vermeerderen, zich niet bewust van het feit dat hij zijn eigen ondergang bewerkstelligt door het organisme waarvan hij deel uitmaakt te vernietigen. Sommige economen zijn zo gehecht aan het woord 'groei' dat ze er niet meer buiten kunnen en een recessie een periode van 'negatieve groei' noemen.

Een groot deel van het leven van veel mensen wordt verteerd door een dwangmatige preoccupatie met dingen. Om die reden is een van de kwaden van onze tijd de wildgroei van objecten. Als je het leven dat je bent niet meer kunt voelen, ga je waarschijnlijk proberen je leven op te vullen met dingen. Ik stel als spirituele oefening voor dat je je relatie met de wereld onderzoekt door jezelf te observeren en vooral door het observeren van dingen die je met 'mijn' aanduidt. Je moet alert en eerlijk zijn om bijvoorbeeld te ontdekken of je gevoel van eigenwaarde verbonden is met bezittingen. Hebben bepaalde dingen een zeker gevoel van belangrijkheid of superioriteit? Geeft het gebrek eraan je het gevoel dat je minder bent dan mensen die meer hebben dan jij? Noem je soms terloops dingen die je hebt of schep je erover op om je gevoel van eigenwaarde in de ogen van iemand anders te versterken en daardoor ook in die van jezelf? Ben je ontstemd of boos en voel je je op een of andere manier minder waard als iemand anders meer heeft dan jij of als je iets kwijtraakt dat veel waarde voor je had?

De verdwenen ring

Toen ik als counselor en spiritueel leraar actief was, ging ik twee keer per week op bezoek bij een vrouw die kanker had met uitzaaiingen. Ze was lerares, midden in de

veertig en haar artsen gaven haar nog hooguit een paar maanden te leven. Soms werden er tijdens die visites wat woorden gesproken, maar meestal zaten we stil bij elkaar, en wanneer we dat deden kreeg ze haar eerste glimpen van de stilte in zichzelf waarvan ze tijdens haar drukke bestaan als lerares nooit had geweten.

Maar op een dag trof ik haar bij mijn aankomst in een toestand van grote bedroefdheid en woede aan. 'Wat is er gebeurd?' vroeg ik. Haar diamanten ring, met een grote materiële waarde en even grote gevoelswaarde, was verdwenen, en ze was er zeker van dat de vrouw die elke dag een paar uur voor haar kwam zorgen hem gestolen had. Ze zei dat ze niet begreep hoe iemand zo gemeen en harteloos kon zijn. Ze vroeg me of ze de vrouw hiermee moest confronteren of dat het beter zou zijn om de politie er meteen bij te halen. Ik zei dat ik haar niet kon vertellen wat ze moest doen, maar vroeg haar eens uit te zoeken hoe belangrijk een ring of iets anders op dit punt in haar leven nog was. 'Je begrijpt het niet', zei ze. 'Het was de ring van mijn grootmoeder. Ik heb hem elke dag gedragen tot ik ziek werd en mijn handen te veel opzwellen. Voor mij is het geen gewone ring. Hoe zou ik er niet van streek over kunnen zijn?'

De snelheid waarmee haar antwoord kwam en de woede en het verdedigende in haar stem wezen erop dat ze nog niet aanwezig genoeg was om in zichzelf te kunnen kijken en de reactie los te maken van de gebeurtenis en ze allebei waar te nemen. Haar woede en haar verdedigende houding waren tekenen dat het ego nog door haar sprak. Ik zei: 'Ik ga je een paar vragen stellen, maar in plaats van daar nu antwoord op te geven moet je proberen de antwoorden in jezelf te vinden. Na elke vraag wacht ik even. Als er een antwoord opkomt hoeft dat niet in de vorm van woorden te zijn.' Ze zei dat ik kon beginnen. Ik vroeg: 'Besef je dat je een keer afstand moet doen van die ring, misschien al heel snel? Hoeveel tijd heb je nodig voor je zover bent dat je er afstand van kunt doen? Word je er minder van als je er afstand van doet? Is *wie je bent* minder geworden van het verlies?' Na de laatste vraag was het een paar minuten stil.

Toen ze begon te praten, lag er een glimlach op haar gezicht en ze zag er vredig uit. 'De laatste vraag deed me iets belangrijks inzien. Eerst raadpleegde ik mijn verstand voor het antwoord en mijn verstand zei: "Ja, natuurlijk ben ik er minder van gewor-

den." Toen stelde ik mezelf de vraag opnieuw. "Is wie ik ben er minder van geworden?" Deze keer probeerde ik het antwoord te voelen in plaats van het te denken. En opeens voelde ik mijn Zijn-heid. Ik heb dat nog nooit eerder gevoeld. Als ik het Ik Ben zo sterk kan voelen, dan is wie ik ben helemaal niet minder geworden. Ik voel het nu, iets vredigs maar heel levend.' 'Dat is de vreugde van Zijn', zei ik. 'Je voelt het alleen als je uit je hoofd komt. *Zijn* moet je voelen. Je kunt het niet denken. Het ego weet er niets van omdat het bestaat uit denken. De ring zat in werkelijkheid in je hoofd als een gedachte, die je verwarde met het besef van Ik Ben. Je dacht dat het Ik Ben of een deel ervan in de ring zat.

Wat het ego zoekt en waar het zich aan hecht zijn surrogaten voor het Zijn dat het niet kan voelen. Je kunt dingen waarderen en erom geven, maar als je eraan gehecht raakt, weet je dat het ego aan het werk is. En je bent nooit echt gehecht aan een ding maar aan een gedachte waar "ik", "mij" of "mijn" in voorkomt. Telkens als je een verlies helemaal aanvaardt, laat je het ego achter je en dan komt wie je bent, het Ik Ben dat bewustzijn zelf is, tevoorschijn.' Ze zei: 'Nu begrijp ik iets dat Jezus zei en dat ik nooit heb begrepen: "Wil iemand... uw hemd nemen, laat hem ook uw mantel."'' 'Dat klopt', zei ik. 'Het betekent niet dat je de deur niet op slot moet doen. Het betekent alleen maar dat dingen loslaten soms veel krachtiger is dan je verdedigen of je ergens aan vastklampen.'

In de laatste paar weken van haar leven werd haar lichaam steeds zwakker en begon ze steeds meer te stralen, alsof er een licht door haar heen scheen. Ze gaf veel van haar bezittingen weg, sommige aan de vrouw die ze ervan verdacht haar ring te hebben gestolen, en met elk ding dat ze weggaf verdiepte haar vreugde zich. Toen haar moeder me opbelde om me te vertellen dat ze overleden was, vertelde ze erbij dat ze na haar dood de ring in het medicijnkastje in de badkamer hadden gevonden. Had de vrouw de ring teruggelegd of had hij daar al die tijd gelegen? Dat zullen we nooit te weten komen. Maar één ding weten we wel. Het leven geeft je de ervaringen die je het meeste helpen met de evolutie van je bewustzijn. Hoe weet je dat dit de ervaring is die je nodig hebt? Omdat dit de ervaring is die je op dit moment hebt. Is het dan verkeerd om trots te zijn op je bezit of boos te zijn op mensen die meer hebben dan jij? Helemaal niet. Dat gevoel van trots, van je moeten onderscheiden, de

schijnbare versterking van je zelf door 'meer dan' en vermindering door 'minder dan' is niet goed en niet verkeerd – het is het ego. Het ego is niet verkeerd; het is gewoon onbewust. Als je het ego in jezelf waarneemt, begin je er los van te komen. Neem het ego niet te serieus. Als je egoïsch gedrag bij jezelf bespeurt, lach er dan een beetje om. Soms kun je er zelfs hard om lachen. Hoe kan het dat de mensheid zich hier zo lang door heeft laten beetnemen? Wees je er vooral van bewust dat het ego niet persoonlijk is. Het is niet wie je bent. Als je het ego beschouwt als je persoonlijke probleem, is dat gewoon meer ego.

De illusie van bezit

Iets 'bezitten' – wat betekent dat eigenlijk? Wat betekent het iets tot het 'mijne' te maken? Als je in een straat in New York staat en op een immense wolkenkrabber wijst en zegt: 'Dat gebouw is van mij', ben je of heel erg rijk, lijdt je aan wanen of ben je een leugenaar. In elk geval vertel je een verhaal waarin de gedachtevorm 'ik' en de gedachtevorm 'gebouw' zich met elkaar vermengen. Zo werkt het mentale concept van eigendom. Als iedereen het met je verhaal eens is, zijn er ondertekende stukken papier die bevestigen dat ze het ermee eens zijn. Je bent rijk. Als niemand het met je eens is, sturen ze je naar een psychiater. Je lijdt aan wanen of je bent een dwangmatige leugenaar.

Het is van belang dat je hier inziet dat het verhaal en de gedachtevormen waaruit het verhaal bestaat, of de mensen het er nu mee eens zijn of niet, helemaal niets te maken hebben met wie je bent. Zelfs als mensen het ermee eens zijn, is het uiteindelijk fictie. Veel mensen beseffen pas op hun sterfbed, als alle uiterlijke dingen wegvallen, dat *geen enkel ding* ooit iets te maken had met wie ze zijn. Als de dood naderbij komt, wordt het hele concept van bezit als totaal betekenisloos ontmaskerd. In de laatste momenten van hun leven beseffen ze dan ook dat, terwijl ze hun hele leven op zoek waren naar een volledig zelfgevoel, hun Zijn, waar ze in werkelijkheid naar zochten, er al die tijd gewoon was, maar verborgen was door hun identificatie met dingen, wat uiteindelijk identificatie met hun verstand betekent.

'Zalig de armen van geest', zei Jezus, 'want hunner is het Koninkrijk der Hemelen.'² Wat betekent 'arm van geest'? Geen innerlijke bagage, geen identificaties. Niet met

dingen, niet met mentale concepten die een zelfgevoel in zich dragen. En wat is het koninkrijk van de hemel? De eenvoudige maar diepe vreugde van Zijn die er is als je identificaties opgeeft en zo 'arm van geest' wordt.

Om die reden is het opgeven van al je bezittingen al een oeroude spirituele oefening in Oost en West. Het opgeven van al je bezittingen bevrijdt je echter niet automatisch van het ego. Dat probeert zijn overleving veilig te stellen door iets anders te vinden waarmee het zich kan identificeren, bijvoorbeeld een mentaal beeld van jezelf als iemand die niet meer hecht aan aardse bezittingen en daarom beter, *spiritueler*, is dan andere mensen. Er zijn mensen die al hun bezit hebben opgegeven maar een groter ego hebben dan sommige miljonairs. Als je één middel voor identificatie wegneemt, vindt het ego al snel een ander. Uiteindelijk maakt het voor het ego niet uit waarmee het zich identificeert, zolang het maar een identiteit heeft. Anti-consumentisme en anti-privébezit zijn gewoon andere gedachtevormen die identificatie met bezit kunnen vervangen. Daardoor kun je jezelf in het gelijk stellen en andere mensen in het ongelijk stellen. Zoals we verderop nog zullen zien is jezelf als goed aanmerken en andere mensen als fout een van de belangrijkste egoïsche denkpatronen, een van de hoofdvormen van onbewust zijn. Met andere woorden: de inhoud van het ego kan veranderen, de verstandelijke structuur die het in leven houdt niet.

Een van de onbewuste aannames is dat je door identificatie met een object op grond van de fictie van eigendom de schijnbare vastheid en permanentie van dat materiële object een meer solide en blijvend karakter verleent aan je gevoel een afzonderlijk wezen te zijn. Dat gaat vooral op voor gebouwen en zelfs nog meer voor land, omdat dat het enige is waarvan je denkt dat je het kunt bezitten maar niet vernietigen. De absurditeit van het bezit wordt in het geval van land zelfs nog duidelijker. In de tijd dat de blanken Amerika koloniseerden, vonden de inheemse bewoners het concept van landbezit onbegrijpelijk. En zo verloren ze het land toen de Europeanen hen dwongen papieren te ondertekenen die voor hen in feite onbegrijpelijk waren. Ze vonden dat ze bij het land hoorden, maar het land was niet van hen.

Het ego neigt ertoe hebben gelijk te stellen met Zijn: ik heb, dus ik besta. En hoe meer ik heb, des te meer besta ik. Het ego leeft door vergelijking. Hoe je door andere mensen gezien wordt verandert in hoe je jezelf ziet. Als iedereen in een landhuis

woonde of rijk was, zou je landhuis of rijkdom niet meer werken als een manier om je zelfgevoel te versterken. Je zou dan in een eenvoudige hut gaan wonen, je rijkdom opgeven en een identiteit herwinnen door jezelf als spiritueler te zien dan andere mensen en ook zo gezien te worden. Hoe je door andere mensen gezien wordt, wordt de spiegel die je vertelt hoe en wie je bent. Het gevoel van eigenwaarde van het ego is in de meeste gevallen verbonden met de waarde die je hebt in de ogen van andere mensen. Je hebt andere mensen nodig om je een zelfgevoel te geven en als je in een cultuur leeft die eigenwaarde tot op grote hoogte gelijkstelt met hoeveel en wat je hebt ben je, als je deze collectieve waan niet doorziet, gedwongen de rest van je leven achter dingen aan te jagen, in de ijdele hoop je waarde en de complete- ring van je zelfgevoel daarin te vinden.

Hoe laat je gehechtheid aan dingen los? Dat moet je zelfs niet proberen te doen. Dat is onmogelijk. Gehechtheid aan dingen valt vanzelf weg als je niet meer probeert jezelf in dingen te vinden. Tot die tijd hoef je je alleen maar bewust te zijn van je gehechtheid aan dingen. Soms weet je niet dat je aan iets gehecht bent, dat wil zeggen, je ermee identificeert, tot je het verliest of dreigt te verliezen. Als je dan ontzet, angstig, enzovoort reageert, wil dat zeggen dat je eraan gehecht bent. Als je je ervan bewust bent dat je je met een ding identificeert, is de identificatie al niet meer totaal. 'Ik ben het bewustzijn dat zich bewust is van gehechtheid.' Dat is het begin van de transformatie van het bewustzijn.

Altijd meer willen

Het ego identificeert zich met hebben, maar de bevrediging van bezit is niet groot en duurt maar kort. Er zit een diepgeworteld gevoel van ontevredenheid, van niet compleet zijn, van 'niet genoeg' in het ego verborgen. 'Ik heb nog niet genoeg', wat voor het ego in werkelijkheid betekent: 'Ik *ben* nog niet genoeg.'

Zoals we hebben gezien, is *hebben* – het concept van bezit – een fictie die het ego geschapen heeft om zichzelf vastigheid en permanentie te geven en zichzelf te onderscheiden, bijzonder te maken. Maar omdat je jezelf niet kunt vinden door bezit, zit er een andere, krachtiger drift onder die eigen is aan de structuur van het ego: de behoefte aan meer, die we ook 'willen hebben' kunnen noemen. Geen enkel ego

houdt het lang vol zonder de behoefte aan meer. Daarom houdt willen hebben het ego veel meer in leven dan alleen hebben. En zo wordt de schrale bevrediging van bezit steeds vervangen door meer willen. Dat is de psychische behoefte aan meer, dat wil zeggen, aan meer dingen om je mee te identificeren. Het is een verslavende behoefte, geen authentieke.

In bepaalde gevallen wordt de psychische behoefte aan meer of het gevoel niet genoeg te hebben dat zo karakteristiek is voor het ego overgedragen op het lichaam. Dan ontstaat er onverzadigbare honger. Mensen die lijden aan boulimie steken vaak hun vinger in hun keel om over te geven zodat ze nog meer kunnen eten. Hun hoofd heeft honger, niet hun lichaam. Deze eetstoornis zou over kunnen gaan als de patiënte in plaats van zich te identificeren met haar verstand contact zou maken met haar lichaam en zo de werkelijke behoeften van het lichaam zou gaan voelen in plaats van de pseudo-behoeften van het egoïsche verstand.

Sommige ego's weten wat ze willen en streven dat doel na met grimmige en meedogenloze vastberadenheid – Djengis Khan, Stalin, Hitler, om maar een paar uitschieters te noemen. De energie achter hun wil schept echter een tegengestelde energie van dezelfde intensiteit die uiteindelijk tot hun ondergang leidt. Tot dat moment maken ze zichzelf en veel andere mensen ongelukkig en maken ze een hel op aarde. De meeste ego's hebben botsende verlangens. Ze willen verschillende dingen op verschillende momenten of weten niet eens wat ze willen behalve dat ze niet willen wat er is: het huidige moment. Onbehagen, rusteloosheid, verveling, angst en ontevredenheid zijn het resultaat van niet vervulde wensen. Willen hebben is structureel, en dus kan geen enkele hoeveelheid inhoud ooit blijvende bevrediging schenken zolang die mentale structuur blijft bestaan. Intens willen zonder specifiek object is soms te vinden bij het zich nog ontwikkelende ego van tieners, van wie sommigen in een permanent negatieve en ontevreden toestand verkeren.

In de fysieke behoeften aan voedsel, water, beschutting, kleding en elementair comfort zou voor alle mensen op aarde met gemak voorzien kunnen worden als de krankzinnige en inhalige behoefte aan meer, de hebzucht van het ego, niet zo'n onevenwichtigheid in de beschikbaarheid van hulpbronnen had geschapen. Dat komt collectief tot uitdrukking in de economische structuren van deze wereld, zoals de

immense ondernemingen, die niets anders zijn dan egoïsche instellingen die met elkaar om meer concurreren. Ze hebben maar één blind doel en dat is winst maken. Ze streven dat doel volkomen meedogenloos na. De natuur, dieren, mensen, zelfs hun eigen medewerkers zijn niet meer dan cijfertjes op een balans, levenloze objecten die je gebruikt en daarna afdankt.

De gedachtevormen van *ik* en *mij*, van *meer dan*, van *ik wil*, *ik moet hebben* en *niet genoeg* horen niet bij de inhoud, maar bij de structuur van het ego. De inhoud is inwisselbaar. Zolang je die gedachtevormen niet in jezelf herkent, zolang ze onbewust blijven, geloof je in wat ze zeggen; je bent er dan toe veroordeeld volgens die onbewuste gedachten te leven, veroordeeld tot zoeken en niet te vinden – omdat wanneer die gedachtevormen in werking zijn geen bezit, plaats, persoon of omstandigheid je ooit kan bevredigen. Geen inhoud zal je ooit bevredigen zolang de egoïsche structuur in stand blijft. Wat je ook hebt of krijgt, je bent niet gelukkig. Je bent altijd op zoek naar iets anders dat meer bevrediging belooft, dat belooft je incomplete gevoel van wie je bent aan te vullen en belooft die leegte in je binnenste op te vullen.

Identificatie met het lichaam

Een andere elementaire identificatievorm is die met *mijn* lichaam. Het lichaam is in de eerste plaats mannelijk of vrouwelijk, en dus neemt het man- of vrouw-zijn bij de meeste mensen een groot deel van het zelfgevoel in. Gender wordt identiteit. Identificatie met gender wordt al op jonge leeftijd aangemoedigd en dwingt je in een rol, in geconditioneerde gedragspatronen die alle aspecten van je leven beïnvloeden, en niet alleen de seksualiteit. Het is een rol waarin veel mensen gevangen komen te zitten, in traditionele samenlevingen nog meer dan in de westerse cultuur, waar de identificatie met gender wat aan het afnemen is. In sommige traditionele culturen is het ergste wat een vrouw kan overkomen dat ze ongehuwd blijft of onvruchtbaar is en voor mannen is het impotentie en geen kinderen kunnen voortbrengen. Het leven lijkt samen te vallen met je genderidentiteit.

In het Westen draagt de fysieke verschijning van het lichaam veel bij aan het gevoel van wie je denkt te zijn: zijn kracht of zwakte, veronderstelde schoonheid of lelijkheid in vergelijking met andere mensen. Voor veel mensen hangt het gevoel van eigen-

waarde nauw samen met hun lichaamskracht, aantrekkelijkheid, fitheid en uiterlijke verschijning. Veel mensen voelen zich minder waard als ze hun lichaam als lelijk of onvolmaakt zien.

In bepaalde gevallen is het mentale beeld of concept van 'mijn lichaam' een totale vertekening van het lichaam. Een jonge vrouw kan van zichzelf vinden dat ze te zwaar is en zichzelf daarom uithongeren, terwijl ze in werkelijkheid erg slank is. Ze ziet haar lichaam niet meer. Het enige wat ze 'ziet' is het mentale concept van haar lichaam, dat zegt: 'ik ben te dik', of 'ik word te dik'. Aan de basis van deze toestand ligt de identificatie met het verstand. Terwijl mensen zich steeds meer met hun verstand zijn gaan identificeren, wat een verheving van de egoïsche stoornis is, is er de laatste decennia ook een sterke stijging opgetreden in het aantal mensen met anorexia. Als de patiënte naar haar lichaam kon kijken zonder de tussenbeide komende oordelen van haar verstand, of die oordelen zou doorzien in plaats van ze te geloven, of nog beter, als ze haar lichaam vanbinnen kon voelen, zou dat het begin van haar herstel zijn.

Mensen die zich identificeren met hun aantrekkelijke uiterlijk, hun lichaamskracht of lichamelijke vermogens moeten lijden als die kenmerken beginnen te vervagen en verdwijnen, wat ze natuurlijk eens doen. Hun hele identiteit die daarop berustte wordt dan met instorting bedreigd. In elk geval – mooi of lelijk – ontnemen mensen een flink deel van hun identiteit, of die nu positief is of niet, aan hun lichaam. Nauwkeuriger gezegd: ze ontnemen hun identiteit aan de ik-gedachte die ze ten onrechte hechten aan het mentale beeld of concept van hun lichaam, dat immers niet meer is dan een fysieke vorm die deelt in het lot van alle vormen – vergankelijkheid en uiteindelijk het verval ervan.

Het gelijkstellen van het fysieke, zintuiglijk waarneembare lichaam dat voorbestemd is om oud te worden, weg te kwijnen en te sterven met het 'ik', leidt vroeg of laat tot lijden. Je niet met je lichaam identificeren betekent niet dat je het verwaarloost, veracht of er niet meer om geeft. Als het sterk, mooi of krachtig is, kun je van die eigenschappen genieten – zolang als het duurt. Je kunt ook de conditie van je lichaam verbeteren door goede voeding en lichaamsbeweging. Als je je lichaam niet gelijkstelt aan wie je bent, en je schoonheid vervaagt, lichaamskracht afneemt en het li-

chaam te oud wordt om te werken, heeft dat geen enkele invloed op je eigenwaarde of identiteit. Als het lichaam begint te verzwakken, kan de vormloze dimensie, het licht van het bewustzijn, juist gemakkelijker door de vervagende vorm gaan schijnen. Niet alleen mensen met een mooi of bijna volmaakt lichaam zijn geneigd het gelijk te stellen met wie ze zijn. Je kunt je net zo gemakkelijk identificeren met een 'problematisch' lichaam, en van de onvolmaaktheid, ziekte of handicap van het lichaam een identiteit maken. Je kunt dan over jezelf praten en denken als een 'lijder' aan deze of die chronische ziekte of kwaal. Je krijgt veel aandacht van artsen en andere mensen die je voortdurend bevestigen in je conceptuele identiteit van lijder of patiënt. Je klampt je dan onbewust vast aan je ziekte omdat die het belangrijkste deel geworden is van hoe je jezelf ziet. Ze is een gedachtevorm geworden waarmee je ego zich kan identificeren. Als het ego een identiteit gevonden heeft, wil het die niet meer loslaten. Het is verbazingwekkend maar het komt niet zelden voor dat het ego, op zoek naar een sterkere identiteit, ziekten opwekt om zichzelf daardoor sterker te maken.

Het innerlijke lichaam voelen

De identificatie met het lichaam is weliswaar een van de meest elementaire uitingsvormen van het ego, maar het is gelukkig ook de vorm die je het gemakkelijkst af kunt schudden. Dat bereik je niet door te proberen jezelf ervan te overtuigen dat je niet je lichaam bent, maar door je aandacht te verplaatsen van de buitenkant van je lichaam en van je gedachten over je lichaam – mooi, lelijk, sterk, zwak, te dik, te dun – naar het voelen van het leven aan de binnenkant. Ongeacht hoe je lichaam er vanbuiten uitziet, afgezien van die uiterlijke vorm, is het een intens levend energieveld. Als je niet vertrouwd bent met het je bewust zijn van je innerlijke lichaam, doe je ogen dan even dicht en onderzoek of er leven in je handen zit. Vraag het niet aan je verstand. Dat zal zeggen: 'Ik voel niets.' Waarschijnlijk zegt het ook: 'Geef me eens iets interessanter om over na te denken.' In plaats van het aan je verstand te vragen moet je dus direct naar je handen gaan. Daarmee bedoel ik dat je je bewust wordt van het subtiele gevoel van leven erin. Het is er. Je hoeft er alleen maar met je aandacht heen te gaan om het op te merken. In het begin voel je misschien alleen een zwak tintelen,

later een gevoel van energie of leven. Als je je aandacht een tijdje in je handen houdt, wordt het gevoel van leven sterker. Sommige mensen hoeven hun ogen niet eens dicht te doen. Ze kunnen 'het binnenste van hun handen' voelen terwijl ze dit lezen. Ga vervolgens naar je voeten, blijf daar ongeveer een minuut met je aandacht en begin dan met het voelen van je handen én voeten. Voeg dan andere delen van je lichaam toe – benen, armen, onderbuik, borstkas enzovoort – aan dat gevoel tot je je bewust bent van je hele innerlijke lichaam, als een overkoepelend besef van levendigheid.

Wat ik het 'innerlijke lichaam' noem is eigenlijk niet meer het lichaam maar levensenergie, de brug tussen vorm en vormloosheid. Maak er een gewoonte van het innerlijke lichaam zo vaak te voelen als je kunt. Na een tijdje hoef je je ogen niet meer dicht te doen om het te voelen. Probeer bijvoorbeeld eens je innerlijke lichaam te voelen als je naar iemand zit te luisteren. Het klinkt bijna als een paradox: als je je innerlijke lichaam voelt, ben je niet meer geïdentificeerd met je lichaam en ook niet meer met je verstand. Dat wil zeggen dat je niet meer geïdentificeerd bent met vorm, maar van identificatie met vorm gaat naar het vormloze, dat we ook Zijn kunnen noemen. Dat is je diepste identiteit. Lichaamsbewustzijn verankert je niet alleen in het huidige moment, het is ook een poort uit de gevangenis die het ego is. Het versterkt bovendien het immuunsysteem en het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Het Zijn vergeten

Ego is altijd identificatie met vorm, op zoek naar jezelf en daarbij jezelf verliezen in een of andere vorm. Vormen zijn niet alleen materiële objecten en fysieke lichamen. Fundamenteler dan de uiterlijke vormen – dingen en lichamen – zijn de gedachtevormen die voortdurend in het bewustzijnsveld opkomen. Dat zijn energieformaties, weliswaar fijner en minder dicht dan fysieke materie, maar het zijn toch vormen. Wat je misschien bemerkt als een stem in je hoofd die nooit ophoudt met praten is de stroom van onophoudelijk en dwangmatig denken. Als elke gedachte je aandacht helemaal opslokt, als je zo geïdentificeerd bent met de stem in je hoofd en de emoties die hem vergezellen dat je jezelf helemaal verliest in elke gedachte en elke emo-

tie, ben je volkomen geïdentificeerd met vorm en daarmee in de greep van ego. Ego is een patroon van terugkerende gedachtevormen en geconditioneerde mentaal-emotionele patronen die een besef van ik, een besef een afzonderlijk wezen te zijn hebben gekregen. Ego komt op wanneer je besef van Zijn, van 'Ik Ben', dat vormloos bewustzijn is, verward raakt met vorm. Dat is de betekenis van identificatie. Dat is het vergeten van Zijn, de oorspronkelijke vergissing, de illusie van absolute afgescheidenheid, die de werkelijkheid in een nachtmerrie verandert.

Van Descartes' vergissing naar Sartres inzicht

De zeventiende-eeuwse filosoof René Descartes, die beschouwd wordt als de grondlegger van de moderne filosofie, formuleerde deze fundamentele vergissing met zijn beroemde motto (dat hij als fundamentele waarheid beschouwde): 'Ik denk, dus ik ben.' Dat was het antwoord dat hij vond op de vraag: wat kan ik met absolute zekerheid weten? Hij besepte dat het feit dat hij altijd dacht boven alle twijfel verheven was, en dus stelde hij denken gelijk aan Zijn, dat wil zeggen, identiteit – ik ben – met denken. In plaats van de diepste waarheid ontdekte hij de wortel van het ego, maar dat wist hij niet.

Het duurde bijna driehonderd jaar voordat een andere beroemde filosoof iets in die uitspraak zag dat Descartes, maar ook iedereen na hem, over het hoofd had gezien. Dat was Jean-Paul Sartre. Hij keek eens heel goed naar Descartes' uitspraak 'Ik denk, dus ik ben' en besepte toen opeens, in zijn eigen woorden: 'Het bewustzijn dat zegt: "Ik ben" is niet het bewustzijn dat denkt.' Wat bedoelde hij daarmee? Als je je ervan bewust bent dat je denkt, maakt dat bewustzijn geen deel uit van het denken. Het is een andere dimensie van bewustzijn. En het is dat bewustzijn dat zegt: 'Ik ben.' Als er niets anders in je was dan gedachten, zou je niet eens weten dat je denkt. Je zou als een dromer zijn die niet weet dat hij droomt. Je zou je net zo identificeren met elke gedachte als de dromer zich identificeert met elk beeld uit zijn droom. Veel mensen leven nog steeds zo, als slaapwandelaars, gevangen in een oude gestoorde geestegesteldheid die telkens weer dezelfde nachtmerrieachtige werkelijkheid herschept. Als je weet dat je droomt, ben je wakker in de droom. Dan is er een andere dimensie van het bewustzijn verschenen.

De implicatie van het inzicht van Sartre was groot, maar hij was zelf nog te veel geïdentificeerd met het denken om de volle betekenis te beseffen van wat hij had ontdekt: een nieuwe dimensie van bewustzijn in opkomst.

De vrede die alle begrip te boven gaat

Er zijn veel verhalen van mensen die deze opkomende nieuwe dimensie van bewustzijn ervoeren door een tragisch verlies op een bepaald moment in hun leven. Sommigen verloren al hun bezittingen, anderen hun kinderen of huwelijkspartner, hun maatschappelijke positie, reputatie of lichamelijke vermogens. In een aantal gevallen, door een oorlog of een ramp, verloren ze alles tegelijk en hadden ze 'niets' meer. We kunnen dat een grenssituatie noemen. Alles waarmee ze zich identificeerden, alles wat hun een zelfgevoel gaf, was hen afgenomen. En dan maakte opeens en op onverklaarbare wijze de smart of de intense angst die ze eerst voelden plaats voor een heilig besef van Aanwezigheid, een diepe vrede en rust, en waren ze volkomen bevrijd van angst. Dat verschijnsel moet ook Paulus bekend zijn geweest, die de uitdrukking 'de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat'³ gebruikte. Het is inderdaad een vrede die tegen alles indruist en de mensen die haar ervoeren hebben zich afgevraagd hoe ze onder zulke omstandigheden zo'n vrede konden voelen.

Het antwoord is eenvoudig als je beseft wat het ego is en hoe het werkt. Als de vormen waarmee je je identificeerde, die je een zelfgevoel gaven, instorten of weggenomen worden, kan dat leiden tot een ineenstorting van het ego, omdat het ego identificatie met vorm is. Als er niets meer is waarmee je je kunt identificeren, wie ben je dan? Als er vormen om je heen sterven en ook bij het naderen van de dood wordt je besef van Zijn, van Ik Ben, bevrijd uit zijn relatie met vorm: Geest wordt bevrijd uit zijn gevangenschap in vorm. Je wordt je bewust van je wezenlijke identiteit als vormloos, als een allesdoordringende Aanwezigheid, van Zijn dat er was vóór alle vormen, alle identificaties. Je wordt je bewust van je ware identiteit als bewustzijn zelf in plaats van datgene waarmee bewustzijn zich identificeerde. Dat is de vrede van God. De diepste waarheid van wie je bent is niet 'ik ben dit' of 'ik ben dat', maar Ik Ben.

Niet iedereen die een groot verlies meemaakt ervaart ook dit ontwaken, dit opgeven van de identificatie met vorm. Sommige mensen scheppen meteen een sterk men-

taal beeld of een gedachtevorm waarin ze zichzelf zien als slachtoffer – van de omstandigheden, van andere mensen of van God. Met deze gedachtevorm en de emoties die hij opwekt, zoals woede, wrok, zelfmedelijden enzovoort, identificeren ze zich heel sterk en zo neemt hij de plaats in van alle identificaties die door het verlies zijn verdwenen. Met andere woorden: het ego vindt snel een nieuwe vorm. Het feit dat dit nieuwe ego diep ongelukkig is kan het ego niet zoveel schelen, zolang het een identiteit heeft, goed of slecht. Dit nieuwe ego is meer samengetrokken, star en ondoordringbaar dan het oude.

Bij elk tragisch verlies geef je mee of verzet je je. Sommige mensen worden bitter of heel boos, andere worden meedogend, wijs en liefdevol. Meegeven betekent innerlijke aanvaarding van wat is. Je staat open voor het leven. Verzet is een je innerlijk samentrekken, een verharding van de schil van het ego. Je bent gesloten. Wat voor actie je onderneemt in een toestand van innerlijk verzet (wat we ook negativiteit zouden kunnen noemen), schept meer uiterlijk verzet, en dan staat het heelal niet aan jouw kant en is het leven niet behulpzaam. Als de luiken gesloten zijn, kan het zonlicht niet binnenkomen. Als je innerlijk meegeeft, als je je overgeeft, gaat er een nieuwe dimensie van bewustzijn open. Als het mogelijk of noodzakelijk is in actie te komen, zal wat je doet afgestemd zijn op het geheel en steun krijgen van een creatieve intelligentie, het ongeconditioneerde bewustzijn waar je in een toestand van innerlijke openheid één mee wordt. De omstandigheden en mensen worden dan behulpzaam en werken mee. Het toeval werkt mee. Als het niet mogelijk is iets te doen, rust je in de vrede en innerlijke stilte die samengaan met overgave. Je rust in God.

3 De kern van het ego

De meeste mensen identificeren zich zo sterk met de stem in hun hoofd – de onophoudelijke stroom van onvrijwillige en dwangmatige gedachten en de daarmee gepaard gaande emoties – dat we kunnen zeggen dat ze bezeten zijn door hun verstand. Zolang je je daar helemaal niet bewust van bent, beschouw je de denker als degene die je bent. Dat is het egoïsche verstand. We noemen het egoïsch omdat er een zelfgevoel, een besef van ik (ego) verbonden is met elke gedachte – elke herinnering, interpretatie, mening, reactie, emotie en elk gezichtspunt. Dat is, spiritueel gesproken, onbewust zijn. Je denken, de inhoud van je verstand, is natuurlijk geconditioneerd door het verleden: je opvoeding, cultuur, achtergrond van je familie enzovoort. De centrale kern van al je verstandelijke activiteit bestaat uit bepaalde steeds terugkerende en hardnekkige gedachten, emoties en reactieve patronen waarmee je je het sterkst identificeert. Deze entiteit is het ego zelf.

In de meeste gevallen is als je 'ik' zegt het ego aan het woord, en niet jij, zoals we hebben gezien. Het ego bestaat uit gedachten en emoties, uit een verzameling herinneringen waarmee je je identificeert als 'ik en mijn verhaal', van rollen die je uit gewoonte speelt zonder dat te beseffen, van collectieve identificaties als nationaliteit, religie, ras, sociale klasse of politieke affiniteit. Ook de persoonlijke identificatie, niet alleen met bezittingen maar ook met meningen, uiterlijke verschijning, langdurige woede of concepten van jezelf als beter dan of niet zo goed als anderen, en succes of mislukking, horen erbij.

De inhoud van het ego verschilt van persoon tot persoon, maar in elk ego werkt dezelfde structuur. Met andere woorden: ego's verschillen alleen aan de buitenkant. Diep vanbinnen zijn ze allemaal hetzelfde. In welk opzicht zijn ze hetzelfde? Ze leven van identificatie en afscheiding. Als je leeft door het zelf, dat een product is van het

verstand en bestaat uit gedachten en emoties die het ego vormen, is de basis van je identiteit wankel, omdat gedachten en emoties van nature van voorbijgaande aard, vluchtig zijn.

Elk ego is dus continu aan het vechten om te overleven, aan het proberen zichzelf te beschermen en te vergroten. Om de 'ik-gedachte' overeind te houden heeft het de tegengestelde gedachte van 'de ander' nodig. De conceptuele 'ik' kan niet overleven zonder de conceptuele 'ander'. De anderen zijn vooral anders als ik ze als mijn vijanden zie.

Aan het ene uiteinde van de schaal van dit onbewuste egoïsche patroon ligt de dwangmatige gewoonte om andere mensen op fouten te betrappen en te klagen. Jezus had het daarover toen hij zei: 'Wat ziet gij de splinter in het oog van uw broeder, maar de balk in uw eigen oog bemerkt gij niet?'¹ Aan het andere eind van de schaal bevindt zich het lichamelijke geweld tussen personen en oorlogvoering tussen naties. In de Bijbel blijft het antwoord op de vraag van Jezus onbeantwoord, maar het antwoord is natuurlijk: omdat als ik andere mensen bekritiseer of veroordeel, ik mezelf groter en beter voel.

Klagen en wrok

Klagen is een van de favoriete strategieën van het ego om zichzelf te versterken. Elke klacht is een verhaaltje dat het verstand verzint en waar je helemaal in gelooft. Of je hardop klaagt of alleen in gedachten maakt niets uit. Sommige ego's die misschien niet veel anders hebben om zich mee te identificeren, weten gemakkelijk te overleven door alleen maar te klagen. Als je in de greep bent van zo'n ego, is klagen, vooral over andere mensen, een gewoonte en natuurlijk onbewust, wat betekent dat je niet weet wat je doet. Het geven van negatieve etiketten aan anderen, in hun gezicht of, wat meer voorkomt, als je met andere mensen over iemand praat of alleen maar aan iemand denkt, is vaak een onderdeel van dit patroon. Schelden is de grofste vorm van een dergelijk etiketteren en van de behoefte van het ego gelijk te hebben en over andere mensen te triomferen: 'lul, zak, teef', allemaal definitieve uitspraken waarover geen discussie mogelijk is. Op het volgende niveau op de schaal van onbewustheid komt schreeuwen en gillen, en niet veel lager dan dat, lichamelijk geweld.

Wrok is de emotie die samengaat met klagen en het mentaal etiketteren van mensen en hij voegt nog meer energie toe aan het ego. Wrok betekent dat je je bitter voelt, geërgerd, gegriefd of gekwetst. Je verwijt andere mensen hun hebzucht, hun oneerlijkheid, hun gebrek aan integriteit, wat ze nu doen, wat ze vroeger deden, wat ze zeiden, wat ze hadden moeten doen maar niet deden, wat ze wel of niet hadden behoren te doen. Het ego is er gek op. Je ziet de onbewustheid van andere mensen niet door de vingers, maar maakt er hun identiteit van. Wie doet dat? Het onbewuste in jou, het ego. Soms is de 'fout' die je bij een ander ziet er niet eens. Het is een totaal verkeerde interpretatie, een projectie van het verstand dat geconditioneerd is om vijanden te zien en zichzelf als goed en superieur voor te stellen. Een andere keer kan het zijn dat er wel een fout is, maar door je aandacht erop te richten, soms met uitsluiting van al het andere, versterk je die. En datgene waarop je in een ander reageert versterk je in jezelf.

Niet reageren op het ego in andere mensen is een van de meest effectieve manieren om niet alleen je eigen ego voorbij te gaan maar ook het collectieve menselijke ego op te lossen. Maar je kunt alleen in een toestand van niet-reageren verkeren als je kunt zien dat het gedrag van iemand anders voortkomt uit het ego, als een uiting van de collectieve menselijke stoornis. Als je beseft dat het niet persoonlijk is, verdwijnt de dwang om er zo op te reageren. Door niet op het ego te reageren slaag je er vaak in het normale in andere mensen – dat is het ongeconditioneerde in tegenstelling tot het geconditioneerde bewustzijn – naar voren te halen. Soms moet je praktische maatregelen nemen om jezelf te beschermen tegen diep onbewuste mensen. Dat kun je doen zonder ze tot je vijanden te maken. Je beste bescherming is echter bewust te zijn. Iemand wordt een vijand als je de onbewustheid die het ego is persoonlijk maakt. Niet reageren is geen zwakte maar kracht. Een ander woord voor niet reageren is 'vergeven'. Vergeven betekent dat je iets door de vingers ziet, of beter, erdoorheen ziet. Je kijkt door het ego naar de normaliteit die in ieder mens als zijn wezen aanwezig is.

Het ego houdt er niet alleen van te klagen over en verontwaardiging te voelen jegens anderen, maar doet hetzelfde met situaties. Wat je met een mens kunt doen, kun je ook met een situatie doen: er een vijand van maken. De implicatie is altijd: dit zou niet

mogen gebeuren, ik wil hier niet zijn, ik wil dit niet doen, ik word oneerlijk behandeld. En de allergrootste vijand van het ego is natuurlijk het huidige moment, dat wil zeggen, het leven zelf. *

Klagen moet je niet verwarren met iemand informeren over een vergissing of tekortkoming zodat die rechtgezet kan worden. En je onthouden van klagen betekent niet noodzakelijk dat je genoeg neemt met slechte kwaliteit of slecht gedrag. Er zit geen ego in als je tegen de ober zegt dat de soep koud is en opgewarmd moet worden – als je je tot de feiten bepaalt, die altijd neutraal zijn. 'Hoe durft u me koude soep te serveren...'. Dat is klagen. Hier is een 'ik' dat ervan houdt zich persoonlijk gekwetst te voelen door de koude soep en daar een geweldige scène over maakt, een 'ik' dat graag iemand in het ongelijk stelt. Dit klagen staat in dienst van het ego en niet in dienst van verandering. Soms wordt duidelijk dat het ego helemaal geen verandering wil, zodat het kan blijven klagen.

Probeer de stem in je hoofd te pakken, dat wil zeggen, op te merken, misschien op het moment dat hij ergens over klaagt, en zie dan wat hij is: de stem van het ego, niet meer dan een geconditioneerd denkpatroon, een gedachte. Telkens als je die stem opmerkt, beseft je ook dat je niet die stem bent maar degene die zich van die stem bewust is. Je bent het bewustzijn dat zich bewust is van de stem. Op de achtergrond is bewustzijn. Op de voorgrond is de stem, de denker. Op die manier bevrijdt je je van het ego, bevrijdt je je van het niet waargenomen verstand. Op het moment dat je je bewust wordt van het ego in je is het strikt genomen niet meer het ego maar gewoon een oud, geconditioneerd denkpatroon. Ego veronderstelt onbewustheid. Bewustzijn en ego kunnen niet naast elkaar bestaan. Het oude denkpatroon of de mentale gewoonte kan overleven en nog een tijdje terugkeren zolang het de stuwkracht van duizenden jaren collectieve menselijke onbewustheid achter zich heeft, maar elke keer dat het herkend wordt, wordt het zwakker.

Reactie en grieven

Terwijl verontwaardiging vaak de emotie is die samengaat met klagen, kan het ook samengaan met een sterkere emotie, zoals woede of een vorm van geschokt zijn. Op die manier wordt het geladen met een sterkere energie. Klagen verandert dan in rea-

geren, een van de andere manieren van het ego om zichzelf te versterken. Er zijn veel mensen die altijd staan te wachten op het volgende ding om tegen te ageren, om zich aan te ergeren of zich ongerust over te maken – en het duurt nooit lang om zoiets te vinden. 'Dit is een schandaal', zeggen ze. 'Hoe durf je...'. 'Ik voel me beledigd.' Ze zijn verslaafd aan geschokt zijn en woede zoals andere mensen verslaafd zijn aan drugs. Door te reageren tegen dit of dat bevestigen en versterken ze hun zelfgevoel. Lang gekoesterde verontwaardiging is een grief. Als je met een grief rondloopt, verkeer je in een permanente toestand van 'tegen', en om die reden vormen grieven een belangrijk onderdeel van het ego van veel mensen. Collectieve grieven kunnen eeuwenlang overleven in de psyche van een volk of stam en de brandstof leveren voor een eindeloze geweldsspiraal.

Een grief is een sterke negatieve emotie die verbonden is met een gebeurtenis uit het soms verre verleden, die in leven wordt gehouden door dwangmatig denken, door steeds opnieuw in je hoofd of hardop het verhaal te vertellen over 'wat iemand mij heeft aangedaan' of 'wat iemand ons heeft aangedaan'. Een grief tast ook andere delen van je leven aan. Als je bijvoorbeeld aan je grief denkt en die voelt, kan de negatieve emotionele energie ervan je waarneming van een gebeurtenis die nu plaatsvindt kleuren of invloed uitoefenen op de manier waarop je nu met iemand praat of hoe je je tegenover hem gedraagt. Eén sterke grief is genoeg om grote delen van je leven te vervuilen en je in de greep van het ego te houden.

Je moet heel eerlijk zijn om te zien of je nog grieven koestert, of er iemand in je leven is die je nog niet helemaal vergeven hebt, een 'vijand'. Als je dat doet, word je dan bewust van de grief als gedachte en als emotie, dat wil zeggen, wees je bewust van de gedachten die de grief in leven houden en voel de emotie die het antwoord is van het lichaam op die gedachten. Je moet niet proberen de grief los te laten. *Proberen* los te laten, te vergeven, werkt niet. Vergeving gaat vanzelf als je ziet dat de grief geen ander doel heeft dan een onwaar zelfgevoel te versterken, het ego in stand te houden. Het zien werkt bevrijdend. Jezus' opdracht 'je vijanden te vergeven' gaat vooral over het uitschakelen van een van de belangrijkste egoïsche structuren in het menselijke verstand.

Het verleden heeft niet de macht je te verhinderen *nu* aanwezig te zijn. Alleen je grief

over het verleden kan dat. En wat is een grief? De bagage van oude gedachten en emoties.

Gelijk hebben, ongelijk geven

Klagen, maar ook muggenziften en reactiviteit versterken het besef van grenzen en afgescheidenheid van het ego waarvan zijn overleving afhankelijk is. Maar ze versterken het ego ook op een andere manier, door het een gevoel van superioriteit te geven waarop het goed gedijt. Het hoeft niet onmiddellijk duidelijk te zijn hoe klagen, laten we zeggen over een verkeersopstopping, over politici, over de 'hebzuchtige rijken' of de 'luie werklozen', of je collega's of ex-partner, mannen of vrouwen, een gevoel van superioriteit kan geven. Dit is de reden: als je klaagt heb je impliciet gelijk en de persoon of situatie waarover je klaagt of waar je tegen ageert heeft ongelijk. Niets sterkt het ego zo als gelijk hebben. Gelijk hebben is identificatie met een mentale stellingname – een gezichtspunt, een mening, een oordeel, een verhaal. Als jij gelijk hebt, heb je natuurlijk iemand anders nodig die ongelijk heeft, en daarom houdt het ego ervan iemand ongelijk te geven om zelf gelijk te hebben. Met andere woorden: je moet andere mensen als verkeerd neerzetten om een sterker zelfgevoel te krijgen. Niet alleen een persoon maar ook een situatie kun je door klagen en reactiviteit als verkeerd neerzetten, wat altijd veronderstelt dat 'dit niet hoort te gebeuren'. Gelijk hebben plaatst je in een positie van denkbeeldige morele superioriteit ten opzichte van de persoon of situatie waarover je oordeelt en die je tekort vindt schieten. Het is dat gevoel van superioriteit waarnaar het ego hunkert en waardoor het zichzelf vergroot.

Het opnemen voor een illusie

Feiten bestaan ongetwijfeld. Als je zegt: 'Licht plant zich sneller voort dan geluid' en iemand anders zegt dat het omgekeerde waar is, heb je duidelijk gelijk en heeft de ander ongelijk. De eenvoudige waarneming dat de bliksemflits voorafgaat aan de donder kan dat bevestigen. Dus je hebt niet alleen gelijk, je weet ook dat je gelijk hebt. Is het ego daarbij betrokken? Dat kan, maar het hoeft niet. Als je eenvoudig zegt wat naar je beste weten de waarheid is, speelt het ego er helemaal geen rol in, omdat

er geen identificatie is. Identificatie met wat? Met een mentaal standpunt. Maar zo'n identificatie kan gemakkelijk naar binnen sluipen. Als je jezelf hoort zeggen: 'Geloof me, ik weet het', of: 'Waarom geloof je me nooit?', is het ego al naar binnen geslopen. Het verbergt zich in het woordje 'me'. Een eenvoudige uitspraak: 'Licht plant zich sneller voort dan geluid' staat, hoewel hij waar is, nu in dienst van een illusie, het ego. Hij is vervuild met een onwaar besef van 'ik', hij is persoonlijk geworden, in een mentaal standpunt veranderd. Het 'ik' voelt zich verzwakt of beledigd omdat iemand niet gelooft wat 'ik' zei.

Het ego vat alles persoonlijk op. Er komt emotie op, een verdedigende houding, misschien zelfs agressie. Ben je de waarheid aan het verdedigen? Nee, de waarheid heeft in geen geval verdediging nodig. Licht of geluid geeft niet om wat jij of iemand anders denkt. Je verdedigt jezelf, of beter gezegd de illusie van jezelf, het door het verstand gemaakte surrogaat. Het zou zelfs nog beter zijn om te zeggen dat de illusie zichzelf verdedigt. Als zelfs de eenvoudige en rechtlijnige wereld van de feiten zich kan lenen tot egoïsche verdraaiing en illusie, hoeveel te meer dan de minder concrete wereld van de meningen, gezichtspunten en oordelen, die stuk voor stuk gedachtevormen zijn waaraan gemakkelijk een besef van 'ik' kan worden verleend.

Elk ego verwacht meningen en gezichtspunten met feiten. Bovendien kan het geen verschil zien tussen een gebeurtenis en zijn reactie op die gebeurtenis. Elk ego is een meester in selectief waarnemen en onzuiver interpreteren. Alleen door bewustzijn – niet door denken – kun je verschil zien tussen feit en mening. Alleen door bewustzijn ben je in staat te zien: daar is de situatie en hier is de woede die ik erover voel, en dan besef je dat er andere manieren zijn om met de situatie om te gaan, andere manieren om haar te zien en aan te pakken. Alleen door bewustzijn kun je de situatie of persoon in zijn geheel overzien in plaats van een beperkt gezichtspunt in te nemen.

Waarheid: relatief of absoluut?

Buiten het rijk van eenvoudige en verifieerbare feiten is de zekerheid dat 'ik gelijk heb en jij ongelijk' gevaarlijk in persoonlijke relaties en in relaties tussen volkeren, stammen, religies enzovoort.

Maar als het geloof 'ik heb gelijk; jij hebt ongelijk' een van de manieren is waarop het

ego zichzelf versterkt, als jezelf gelijk geven en andere mensen ongelijk geven een mentale stoornis is die scheiding en conflicten tussen mensen in stand houdt, betekent dat dan dat er niet zoiets als goed of verkeerd gedrag, daden of geloof bestaat? En zou dat niet het morele relativisme zijn dat volgens sommige hedendaagse christelijke opvattingen het grote kwaad van onze tijd is?

De geschiedenis van het christendom is natuurlijk een schoolvoorbeeld van hoe het geloof dat je de enige bent die de waarheid kent, dat wil zeggen, gelijk heeft, je daden en gedrag tot in het waanzinnige kan corrumperen. Eeuwenlang werd het martelen en levend verbranden van mensen met opvattingen die ook maar iets afweken van de leer van de kerk of enge interpretaties van de schrift (de 'Waarheid') als goed gezien omdat de slachtoffers 'verkeerd' waren. Ze waren zo verkeerd dat ze omgebracht moesten worden. De waarheid werd als belangrijker beschouwd dan mensenlevens. En wat was de waarheid? Een verhaal waar je in moest geloven, een verzameling gedachten.

Tot de een miljoen mensen die de krankzinnige dictator Pol Pot van Cambodja liet ombrengen behoorden alle mensen met een bril. Waarom? Voor hem was de marxistische interpretatie van de geschiedenis de absolute waarheid en volgens zijn versie daarvan behoorden brildragers tot de goed opgeleide klasse, de bourgeoisie, de uitbuiters van de boeren. Zij moesten worden uitgeschakeld om plaats te maken voor een nieuwe maatschappelijke orde. Zijn waarheid was ook een verzameling gedachten.

De katholieke en andere kerken hebben wel gelijk met hun waarneming dat het relativisme, het geloof dat er geen absolute waarheid is die kan dienen als maatstaf voor het menselijk handelen, een van de kwaden van onze tijd is; maar je vindt geen absolute waarheid als je zoekt op plaatsen waar die niet te vinden is: in doctrines, ideologieën, verzamelingen regels, of verhalen. Wat hebben die met elkaar gemeen? Ze bestaan uit gedachten. Een gedachte kan in het beste geval naar de waarheid wijzen, maar *is* nooit de waarheid. Daarom zeggen de boeddhisten: 'De vinger die naar de maan wijst is niet de maan.' Alle religies zijn in dezelfde mate onwaar en waar, afhankelijk van hoe je ze gebruikt. Je kunt ze gebruiken in dienst van het ego en je kunt ze gebruiken in dienst van de Waarheid. Als je gelooft dat alleen jouw geloof de Waar-

heid is, gebruik je het in dienst van het ego. Op zo'n manier gebruikt wordt religie een ideologie en schept ze een illusoir gevoel van superioriteit en van verdeeldheid en conflict tussen mensen. In dienst van de Waarheid zijn religieuze ideeën richtingborden of kaarten die door verlichte mensen zijn achtergelaten om je te helpen met je spirituele ontwaken, dat wil zeggen, om je te bevrijden van je identificatie met vorm. Er is maar één absolute Waarheid, en alle andere waarheden komen daaruit voort. Als je die Waarheid vindt, is wat je doet erop afgestemd. Menselijk handelen kan getuigen van de Waarheid en van een illusie. Kan de Waarheid onder woorden worden gebracht? Ja, maar de woorden zijn natuurlijk niet die Waarheid. Ze wijzen er alleen naar.

De Waarheid is onlosmakelijk verbonden met wie je bent. Ja, je *bent* de Waarheid. Als je er ergens anders naar gaat zoeken, word je elke keer bedrogen. Het Wezen dat je bent is de Waarheid. Jezus probeerde dat over te brengen toen hij zei: 'Ik ben de weg en de waarheid en het leven.'² Deze door Jezus uitgesproken woorden behoren tot de krachtigste en meest directe wegwijzers naar de Waarheid, als je ze goed begrijpt. Als je ze verkeerd opvat, worden ze echter een geweldig obstakel. Jezus spreekt over het binnenste Ik Ben, de wezenlijke identiteit van elke man en vrouw, van elke levensvorm in feite. Hij spreekt over het leven dat jij bent. Sommige christelijke mystici hebben dat de Christus in zichzelf genoemd, boeddhisten noemen het je Boeddha-natuur, voor hindoes is het Atman, de inwonende God. Als je in contact staat met die dimensie in jezelf – en ermee in contact staan is je natuurlijke toestand, niet een of andere wonderbaarlijke prestatie – blijkt uit al je daden en relaties de eenheid van al het leven die je diep vanbinnen voelt. Dat is Liefde. Wetten, geboden, regels en verordeningen zijn nodig voor mensen die afgesneden zijn van wie ze zijn, de Waarheid in zichzelf. Ze voorkomen de ergste uitwassen van het ego en zelfs dat niet altijd. Augustinus zei: 'Heb lief en doe wat je wilt.' Veel dichters kunnen woorden niet bij de Waarheid komen.

Het ego is niet persoonlijk

Op collectief niveau is de denkhouding 'wij hebben gelijk en zij hebben ongelijk' vooral diepgeworteld in die delen van de wereld waar conflicten tussen twee volke-

ren, rassen, stammen, religies of ideologieën al lange tijd bestaan, extreem en endemisch zijn. Beide kanten van het conflict zijn in gelijke mate geïdentificeerd met het eigen gezichtspunt, het eigen 'verhaal', dat wil zeggen, geïdentificeerd met gedachten. Beide partijen zijn even weinig in staat om te zien dat er ook een ander gezichtspunt, een ander verhaal kan bestaan dat ook geldig is. De Israëliische schrijver Y. Halevi spreekt over de mogelijkheid 'ruimte te bieden aan een concurrerend verhaal'³, maar in veel delen van de wereld kunnen of willen de mensen dat nog niet. Beide kanten geloven dat zijzelf de waarheid bezitten. Beide beschouwen zichzelf als slachtoffers en de 'ander' als slecht, en omdat ze anderen als de vijand hebben geconceptualiseerd en daarmee ontmenselijkt, kunnen ze hen doden en allerlei vormen van geweld aandoen, zelfs kinderen, zonder hun menselijkheid en lijden te voelen. Ze worden de gevangenen van een krankzinnige spiraal van misdaad en vergelding, van actie en reactie.

Hier wordt duidelijk dat het ego van de mens in zijn collectieve aspect als 'wij' tegen 'zij' nog krankzinniger is dan het 'ik', het individuele ego, hoewel het mechanisme hetzelfde is. Verreweg het grootste deel van het geweld dat mensen elkaar aandoen is niet het werk van criminelen of geestelijk ontspoorde mensen, maar van normale, fatsoenlijke burgers in dienst van het collectieve ego. Je kunt wel zeggen dat op deze planeet 'normaal' hetzelfde is als krankzinnig. Wat ligt er aan de basis van deze krankzinnigheid? Totale identificatie met gedachten en emoties, dat wil zeggen, met ego. Hebzucht, egoïsme, uitbuiting, wreedheid en geweld zijn nog steeds alomtegenwoordig op deze planeet. Als je ze niet herkent als individuele en collectieve manifestaties van een onderliggende stoornis of geestesziekte, maak je de fout ze te verpersoonlijken. Je construeert een conceptuele identiteit voor een individu of groep en zegt: 'Zo is hij. Zo zijn zij.' Als je het ego dat je in andere mensen waarneemt verwart met hun identiteit, is dat het werk van je eigen ego, dat deze onjuiste waarneming gebruikt om zichzelf te versterken door gelijk te hebben en dus superieur te zijn en door met veroordeling, verontwaardiging en vaak woede op de zogenaamde vijand te reageren. Dat alles is geweldig bevredigend voor het ego. Het versterkt het gevoel van afstand tussen jezelf en de anderen, wier 'anders-zijn' zo wordt versterkt dat je de gemeenschappelijke menselijkheid niet meer voelt en ook niet het samen geworteld

zijn in het ene Leven, dat je met elk mens gemeen hebt, je gezamenlijke goddelijkheid.

Die egoïsche patronen bij andere mensen waar je het sterkst op reageert en die je verwacht met hun identiteit heb je zelf ook, maar je kunt of wilt ze niet in jezelf bespeuren. In die zin kun je veel leren van je vijanden. Wat vind je het schokkendst, het meest verontrustend aan hen? Hun egoïsme? Hun hebzucht? Hun behoefte aan macht en controle? Hun onoprechtheid, oneerlijkheid, geneigdheid tot het gebruiken van geweld, of wat dan ook? Alles waar je boos van wordt of waar je hevig op reageert zit ook in jou. Maar het is niet meer dan een vorm van ego en als zodanig is het volkomen onpersoonlijk. Het heeft niets te maken met wie die persoon is, en het heeft ook niets te maken met wie jij bent. Alleen als je het verwacht met wie jij bent kan het waarnemen ervan in jezelf bedreigend zijn voor je zelfgevoel.

Oorlog is een denkrichting

In bepaalde gevallen moet je jezelf of iemand anders ertegen beschermen dat je elkaar kwaad doet, maar pas ervoor op dat je er geen missie van maakt om 'het kwaad uit te roeien', want dan verander je waarschijnlijk in datgene waar je tegen vecht. Vechten tegen onbewustheid trekt jou ook in de onbewustheid. Onbewustheid, gestoord egoïsch gedrag, kun je nooit overwinnen door het aan te vallen. Zelfs als je je tegenstander overwint, blijkt de onbewustheid gewoon zijn intrek te hebben genomen bij jou, of de tegenstander neemt een nieuwe vorm aan. Wat je bestrijdt versterk je, en iets waartegen je je verzet houdt stand.

Dezer dagen hoor je vaak de uitdrukking 'de oorlog tegen' dit of dat, en telkens als ik dat hoor weet ik dat het op een mislukking zal uitdraaien. We hebben de oorlog tegen drugs, de oorlog tegen de misdaad, de oorlog tegen het terrorisme, de oorlog tegen kanker, de oorlog tegen de armoede enzovoort. Ondanks de oorlog tegen drugs en misdaad bijvoorbeeld is het aantal misdrijven en met drugs samenhangende vergripen de afgelopen 25 jaar enorm gestegen. In de Verenigde Staten is het aantal gedetineerden gestegen van minder dan 300.000 in 1980 tot het verbijsterende aantal van 2,1 miljoen in 2004.⁴ De oorlog tegen ziekte heeft ons onder andere de antibiotica opgeleverd. Aanvankelijk waren die buitengewoon succesvol en leek het

erop dat we daarmee de oorlog tegen infectieziekten zouden kunnen winnen. Nu zijn veel experts het erover eens dat het wijdverbreide en onzorgvuldige gebruik van antibiotica een tijdbom heeft opgeleverd en dat bacteriestammen die resistent zijn geworden tegen antibiotica naar alle waarschijnlijkheid voor een terugkeer van die ziekten en mogelijk epidemieën gaan zorgen. Volgens het *Journal of the American Medical Association* is medisch handelen in de Verenigde Staten de meest voorkomende doodsoorzaak na hart- en vaatziekten en kanker. Homeopathie en acupunctuur zijn voorbeelden van alternatieve benaderingen van de geneeskunde die ziekte niet als vijand beschouwen en daarom geen nieuwe ziekten scheppen.

Oorlog is een denkrichting en elk handelen dat voortkomt uit zo'n denkrichting versterkt de vijand, het veronderstelde kwaad of, als de oorlog gewonnen is, schept het een nieuwe vijand, een nieuw kwaad, even erg als en vaak erger dan de overwonene. Er is een diepe verbondenheid tussen je bewustzijnstoestand en de externe werkelijkheid. Als je in de greep bent van een denkrichting zoals 'oorlog', wordt je waarneming extreem selectief en gekleurd. Met andere woorden: je ziet alleen wat je wilt zien en dat interpreteer je verkeerd. Je kunt je voorstellen wat voor soort handelen er voortkomt uit zo'n systeem van wanen. In plaats van het je voor te stellen kun je ook vanavond naar het nieuws kijken.

Je moet het ego zien zoals het is: een collectieve stoornis, de waanzin van het menselijke verstand. Als je ziet wat het ego is, zie je het niet meer ten onrechte aan voor iemands identiteit. Als je ziet wat het ego is, wordt het veel gemakkelijker er niet-reactief tegenover te staan. Je vat het niet meer persoonlijk op. Dan is het uit met klagen, verwijten maken, beschuldigen en ongelijk geven. Niemand heeft ongelijk. Het is het ego in hen, dat is alles. Er komt mededogen bij je op als je inziet dat iedereen lijdt aan dezelfde ziekte van het denken, de een acuter dan de ander. Je geeft geen brandstof meer aan het drama dat deel uitmaakt van alle egoïsche relaties. Wat is de brandstof daarvoor? Reactiviteit. Het ego gedijt er goed op.

Wil je vrede of drama?

Je wilt vrede. Er is niemand die geen vrede wil. En toch is er iets anders in je dat het drama wil, dat conflicten wil. Misschien kun je het op dit moment niet voelen. Mis-

schien moet je wachten op een situatie of zelfs maar een gedachte die een reactie bij je opwekt: iemand beschuldigt je van dit of dat, erkent je niet, begeeft zich op jouw territorium, zet vraagtekens bij de manier waarop je dingen doet, maakt ruzie over geld. Kun je dan de geweldige golf van kracht door jezelf heen voelen gaan, de angst, die misschien gemaskeerd wordt door woede of vijandigheid? Kun je horen dat je stem opeens rauw of schril wordt, of harder en een paar octaven lager? Kun je je ervan bewust zijn dat je verstand op volle toeren draait om zijn positie te verdedigen, te rechtvaardigen, aan te vallen, te beschuldigen? Met andere woorden, kun je ontwaken op het moment van onbewustheid? Kun je voelen dat er iets in je oorlog voert, iets dat zich bedreigd voelt en ten koste van alles wil overleven, dat het drama nodig heeft om zijn identiteit te bevestigen als het zegevierende personage in die theaterproductie? Kun je voelen dat er iets in je is dat liever gelijk heeft dan vrede?

Het ego voorbij: je ware identiteit

Als het ego oorlog voert, bedenk dan dat het niet meer is dan een illusie die vecht voor haar overleving. Die illusie denkt dat ze jou is. Het is in het begin niet gemakkelijk er te zijn als de waarnemende Aanwezigheid, vooral als het ego zich in de overlevingstoestand bevindt of als er een emotioneel patroon uit het verleden actief is geworden, maar als je er de smaak van te pakken hebt, groeit de kracht van je Aanwezigheid en verliest het ego zijn macht over je. En zo komt er een kracht in je leven die veel groter is dan het ego, groter dan het verstand. Het enige wat nodig is om je te bevrijden van het ego is je er bewust van te zijn, omdat ego en bewustzijn niet samengaan. Bewustzijn is de kracht die verborgen is in het huidige moment. Daarom kunnen we het ook Aanwezigheid noemen. Het hoogste doel van het menselijk bestaan, dat wil zeggen, jouw doel, is die kracht in de wereld te brengen. En dat is ook de reden dat je van de bevrijding van het ego niet een doel kunt maken dat je in de toekomst kunt bereiken. Alleen Aanwezigheid, in het Nu zijn, kan je van het ego bevrijden, niet gisteren of morgen. Alleen Aanwezigheid kan het verleden in je afbreken en zo je bewustzijnstoestand een transformatie doen ondergaan.

Wat is spirituele zelfverwezenlijking? Het geloof dat je geest bent? Nee, dat is een gedachte. Een beetje dichter bij de waarheid dan de gedachte die gelooft dat je bent

wat er op je geboortebewijs staat, maar nog steeds een gedachte. Spirituele zelfverwezenlijking wil zeggen dat je duidelijk ziet dat wat je waarneemt, ervaart, denkt of voelt uiteindelijk niet is wie je bent, dat je jezelf niet kunt vinden in al die dingen die voortdurend voorbijgaan. De Boeddha was waarschijnlijk de eerste die dat duidelijk zag en dus werd *anata* (geen zelf) een van de centrale punten van zijn leer. En toen Jezus zei: 'Verloochen jezelf', was wat hij bedoelde: ontken (en vernietig) de illusie van het zelf. Als het zelf – ego – werkelijk is wie ik ben, zou het absurd zijn om het te 'verloochen'.

Wat overblijft is het licht van het bewustzijn waarin waarnemingen, ervaringen, gedachten en gevoelens komen en gaan. Dat is Zijn, dat is het diepere, ware Ik. Als ik mezelf ken als dat, is wat er ook in mijn leven gebeurt niet meer van absoluut maar alleen nog van relatief belang. Ik erken het, maar het verliest zijn absolute ernst, zijn gewicht. Het enige wat er uiteindelijk toe doet is dit: kan ik op elk moment in de achtergrond van mijn leven mijn essentiële Zijn voelen, het Ik Ben? Kan ik mijn essentiële identiteit als bewustzijn voelen? Of verlies ik mezelf in wat er gebeurt, verlies ik mezelf in het verstand, in de wereld?

Alles wat we bouwen is instabiel

Welke vorm het ook aanneemt, de onbewuste drang achter het ego is het beeld van wie ik ben te versterken, het fantoomzelf dat ontstond toen het denken – tegelijk een geweldige zegen en een geweldige vloek – de macht greep en de eenvoudige en toch diepe vreugde van de verbondenheid met Zijn, de Bron, God verduisterde. Wat het gedrag van het ego ook manifesteert, de verborgen, drijvende kracht is altijd dezelfde: de behoefte zich te onderscheiden, bijzonder te zijn, de baas te zijn, de behoefte aan macht, aan aandacht, aan meer. En natuurlijk de behoefte aan een gevoel van afscheiding, dat wil zeggen, aan tegenstand, vijanden.

Het ego wil altijd iets van andere mensen of van situaties. Er is altijd een verborgen agenda, altijd een besef van 'nog niet genoeg', van ontoereikendheid en tekort dat moet worden aangevuld. Het gebruikt mensen en situaties om te krijgen wat het wil, en zelfs als het daarin slaagt is het nooit lang tevreden. Vaak wordt het in zijn streven gedwarsboomd en vooral de kloof tussen 'ik wil' en 'wat is' wordt een constante bron

van ontsteltenis en smart. De beroemde en nu klassieke popsong 'I can't get no satisfaction' is het lied van het ego. De onderliggende emotie die alle activiteiten van het ego beheerst is angst. De angst om niemand te zijn, de angst niet te bestaan, de angst voor de dood. Al zijn activiteiten zijn uiteindelijk bedoeld om deze angst uit te bannen, maar het beste dat het ego ooit kan doen is hem tijdelijk verhullen met een intieme relatie, nieuw bezit, of ergens bij winnen. De illusie bevredigt je nooit. Alleen de waarheid van wie je bent bevrijdt je als je je er bewust van wordt.

Vanwaar die angst? Omdat het ego bestaat bij de gratie van identificatie met vorm, en het diep vanbinnen weet dat geen enkele vorm blijvend is, dat alle vormen voorbijgaan. Het ego kent dus altijd een gevoel van onzekerheid, hoewel het aan de buitenkant zelfverzekerd lijkt.

Ik was eens met een vriend aan het wandelen in een natuurgebied in de buurt van Malibu in Californië toen we bij de ruïnes van een landhuis kwamen dat enkele decennia eerder door brand was verwoest. Toen we het landgoed naderden, dat allang overwoekerd was door bomen en allerlei prachtige planten, zagen we aan de rand van het pad een bord staan dat daar door de plaatselijke autoriteiten was neergezet. Er stond op: 'Gevaar. Alles wat we bouwen is instabiel.' Ik zei tegen mijn vriend: 'Dat is een diepe soetra' (heilig geschrift). En daar stonden we vol ontzag. Als je beseft dat alles wat we bouwen kan instorten (instabiel is), zelfs het schijnbaar vaste materiële, komt er vrede in je op. Dat komt doordat het inzicht in de vergankelijkheid van alle vormen je herinnert aan de dimensie van het vormloze in jezelf, aan wat de dood te boven gaat. Jezus noemt dat 'eeuwig leven'.

De behoefte van het ego om zich superieur te voelen

Er zijn veel subtiele maar gemakkelijk te missen vormen van ego bij andere mensen en, belangrijker, bij jezelf waar te nemen. Onthoud dat op het moment dat je je bewust wordt van het ego in jezelf, dat opkomende bewustzijn is wie je meer bent dan het ego, het diepere 'ik'. De herkenning van het onware is al het opstijgen van het ware.

Een voorbeeld: je staat op het punt iemand een nieuwtje te vertellen. 'Raad eens? Weet je het nog niet? Laat mij het je vertellen!' Als je alert genoeg, aanwezig genoeg

bent, bespeur je misschien een heel kortdurend gevoel van tevredenheid in jezelf net voor je het nieuws vertelt, zelfs als het slecht nieuws is. Dat komt door het feit dat er heel even in de ogen van het ego een onevenwichtigheid in jouw voordeel is tussen jou en de ander. Dat korte moment weet je *meer* dan de ander. De tevredenheid die je voelt is van het ego, dat een sterker zelfgevoel voelt dan de ander. Zelfs als hij de minister-president of de paus is, voel je je op dat moment even beter omdat je *meer* weet. Veel mensen zijn deels om die reden verslaafd aan roddelen. Daar komt bij dat roddelen vaak een element van boosaardige kritiek en veroordeling van andere mensen bevat, en zo versterkt ook dat het ego door de veronderstelde maar ingebeelde morele superioriteit die overal te vinden is waar je een negatief oordeel aan iemand verbindt.

Als iemand meer heeft, meer weet of meer kan dan ik, voelt het ego zich bedreigd omdat het gevoel van 'minder' zijn ingebeelde zelfgevoel ten opzichte van de ander aantast. Het kan dan proberen zichzelf te herstellen door op een of andere wijze de waarde van de bezittingen, kennis of vermogens van de ander aan te tasten, te bekritisseren of te minimaliseren. Of het ego verlegt zijn strategie en versterkt zichzelf door in plaats van zich met die persoon te meten, zich bij hem aan te sluiten als zo iemand in de ogen van andere mensen belangrijk is.

Het ego en roem

Het bekende verschijnsel van het terloops noemen van de naam van iemand die je kent, is een onderdeel van de strategie van het ego om in de ogen van anderen en daarmee in eigen ogen een superieure identiteit te krijgen door de band met een 'belangrijke' persoon. De vloek van beroemd zijn in deze wereld is dat wie je bent volkomen verduisterd wordt door een collectief mentaal beeld. Bijna alle mensen die je ontmoet willen hun identiteit versterken – het mentale beeld van wie ze zijn – door een band met jou. Misschien weten ze zelf niet dat ze helemaal niet in jouzelf geïnteresseerd zijn maar alleen in het versterken van hun uiteindelijk fictieve zelfgevoel. Ze geloven dat ze door jou meer kunnen zijn. Ze proberen zichzelf volledig te maken door jou, of liever door het mentale beeld dat ze van je hebben als beroemdheid, een buitengewone collectieve conceptuele identiteit.

De absurde overwaardering van roem is maar een van de vele uitingen van de egoïsche waanzin in onze wereld. Sommige beroemde mensen vallen in dezelfde valkuil en identificeren zich met de collectieve fictie, het beeld dat de mensen en de media van hen geschapen hebben, en gaan zichzelf zien als superieur aan gewone stervelingen. Het gevolg daarvan is dat ze meer en meer van zichzelf en van andere mensen vervreemd raken, steeds ongelukkiger worden, steeds afhankelijker worden van het voortduren van hun populariteit. Omdat ze alleen mensen om zich heen hebben die hun opgeblazen zelfgevoel bij hen voeden, kunnen ze geen echte relaties meer aangaan.

Albert Einstein, die werd bewonderd als een bijna bovenmenselijke figuur en wiens lot het was een van de beroemdste mensen op aarde te worden, heeft zich nooit geïdentificeerd met het beeld dat het collectieve verstand van hem geschapen heeft. Hij bleef nederig, egoloos. Hij sprak zelfs over 'een groteske tegenstelling tussen wat mensen beschouwen als mijn prestaties en vermogens en de werkelijkheid van wie ik ben en wat ik kan'.⁵ Om die reden is het voor een beroemdheid moeilijk een echte relatie te hebben met andere mensen. Een echte relatie is er een die niet beheerst wordt door het ego met zijn beeldvorming en ambities. In een echte relatie is er een naar buiten gerichte stroom van open, alerte aandacht voor de ander, en daar komt geen willen of nodig hebben bij. Die alerte aandacht is Aanwezigheid. Dit is noodzakelijk voor een authentieke relatie. Het ego wil altijd iets of verkeert, als het gelooft dat er bij de ander niets te halen valt, in een toestand van onverschilligheid: het geeft niets om je. En zo zijn de drie overheersende toestanden van egoïsche relaties: willen, gefrustreerd willen (woede, wrok, verwijten, klagen) en onverschilligheid.

4 Rollen spelen: de vele gezichten van het ego

Een ego dat iets wil van iemand anders – en welk ego wil dat niet – speelt gewoonlijk een soort rol om zijn ‘behoeften’ te bevredigen, of dat nu materieel gewin, een gevoel van macht, superioriteit of bijzonder zijn of een of andere vorm van lichamelijke of psychische bevrediging is. Gewoonlijk zijn mensen zich geheel niet bewust van de rollen die ze spelen. Ze *zijn* die rollen. Sommige rollen zijn subtiel, andere liggen er duimendik bovenop, behalve voor de persoon die de rol speelt. Sommige rollen zijn gewoon ontworpen om de aandacht van andere mensen te trekken. Het ego gedijt goed op aandacht van anderen, die immers een vorm van psychische energie is. Het ego weet niet dat de bron van alle energie zich in je bevindt en zoekt die dus buiten je. Het ego zoekt niet de vormloze aandacht die Aanwezigheid is, maar aandacht in een bepaalde *vorm*, zoals erkenning, lof, bewondering, of gewoon op een of andere manier opgemerkt te worden, erkenning te krijgen voor zijn bestaan.

Verlegen mensen die bang zijn voor de aandacht van andere mensen zijn niet vrij van ego maar hebben een ambivalent ego, dat aandacht van andere mensen tegelijkertijd verlangt en vreest. De angst is dat de aandacht de vorm aanneemt van afkeuring of kritiek, dat wil zeggen, iets wat het zelfgevoel niet versterkt maar verzwakt. De angst voor aandacht van verlegen mensen is dus groter dan hun behoefte aan aandacht. Verlegenheid gaat vaak samen met een overwegend negatief zelfconcept, het geloof tekort te schieten. Elk conceptueel zelfgevoel – mezelf zien als dit of dat – is ego, of het nu overwegend positief is (ik ben de beste) of negatief (ik deug nergens voor). Achter elk positief zelfconcept schuilt de angst niet goed genoeg te zijn. Achter elk negatief zelfconcept schuilt het verlangen de beste of beter dan anderen te zijn. Achter het gevoel van en de continue behoefte aan superioriteit van het zelfverzekerde ego schuilt de onbewuste angst voor inferioriteit. Omgekeerd heeft het verlegen,

inadequate ego dat zich inferieur voelt een sterk verborgen verlangen naar superioriteit. Veel mensen worden heen en weer geslingerd tussen gevoelens van superioriteit en inferioriteit, afhankelijk van de situaties of mensen waarmee ze te maken krijgen. Het enige wat je hoeft te weten en in jezelf hoeft waar te nemen is dit: als je je beter of minder voelt dan een ander, is dat het ego in je.

Schurk, slachtoffer, minnaar

Sommige ego's nemen, als ze geen lof of bewondering kunnen krijgen, genoegen met andere vormen van aandacht en spelen een rol om die te krijgen. Als ze geen positieve aandacht kunnen krijgen, proberen ze het met negatieve aandacht, door een negatieve reactie bij iemand anders uit te lokken. Sommige kinderen doen dat ook al. Ze misdragen zich om aandacht te krijgen. Het spelen van negatieve rollen wordt vooral heel uitgesproken als het ego versterkt wordt door een actief pijnlichaam, dat wil zeggen, emotionele pijn uit het verleden die zichzelf wil vernieuwen door meer pijn te ervaren. Sommige ego's plegen misdaden in hun streven naar roem. Zij zoeken aandacht door beruchtheid en de veroordeling door andere mensen. 'Zeg me alsjeblieft dat ik besta, dat ik niet onbetekenend ben', lijken ze te zeggen. Zulke pathologische vormen van ego zijn alleen maar extremere vormen van gewone ego's.

Een heel veel gespeelde rol is die van slachtoffer, en de vorm van aandacht die deze rol zoekt is sympathie, medelijden of belangstelling van andere mensen voor *mijn* problemen, 'mij en mijn verhaal'. Jezelf als slachtoffer zien is een element van veel egoïsche patronen, zoals klagen, gekwetst zijn, woede enzovoort. Natuurlijk wil ik, als ik me eenmaal geïdentificeerd heb met een verhaal waarin ik mezelf de rol van slachtoffer heb toebedeeld, niet dat er een eind aan komt en dus wil het ego, zoals iedere therapeut weet, niet dat er een eind komt aan zijn 'problemen', omdat ze bij zijn identiteit horen. Als niemand naar mijn treurige verhaal wil luisteren, kan ik het mezelf in gedachten vertellen, telkens opnieuw, en medelijden met mezelf hebben, en zo een identiteit hebben als iemand die oneerlijk wordt behandeld door het leven en andere mensen, het lot of God. Het verleent een scherpheid aan mijn zelfgevoel, maakt me tot iemand, en dat is het enige wat er voor het ego toe doet.

In de beginstadiën van veel zogenaamde romantische relaties komt toneelspelen veel voor om degene die door het ego wordt gezien als iemand die 'me gelukkig gaat maken, me het gevoel geeft bijzonder te zijn en mijn behoeften gaat bevredigen' aan te trekken en vast te houden. 'Ik speel wie jij wilt dat ik ben en jij speelt wie ik wil dat jij bent.' Dat is de onuitgesproken en onbewuste overeenkomst. Maar een rol spelen is zwaar werk en zo komt het dat het spelen van die rollen niet eindeloos kan worden volgehouden, vooral niet als je samen gaat wonen. Als die rollen uitgespeeld raken, wat zie je dan? Helaas, in de meeste gevallen, nog niet de ware essentie van dat wezen maar datgene wat de ware essentie verhuult: het rauwe ego dat van zijn rollen beroofd is, met zijn pijnlichaam en zijn gedwarsboomde verlangen dat nu verandert in woede, zeer waarschijnlijk gericht tegen de partner omdat die de onderliggende angst en gevoelens van gebrek, die een intrinsiek deel van het egoïsche zelfgevoel vormen, niet heeft weggenomen.

Wat gewoonlijk 'verliefd worden' heet is in de meeste gevallen een intensivering van egoïsch willen en nodig hebben. Je wordt verslaafd aan een andere persoon of liever aan je beeld van die andere persoon. Het heeft niets te maken met ware liefde, die in het geheel geen willen in zich draagt. De Spaanse taal is het eerlijkst als het gaat om conventionele uitingen van liefde: *Te quiero* betekent zowel 'ik wil je' als 'ik hou van je'. De andere uitdrukking voor 'ik hou van je', *te amo*, die deze dubbelzinnigheid niet heeft, wordt zelden gebruikt – misschien wel omdat ware liefde even zeldzaam is.

Afstand doen van zelfdefinities

Toen tribale culturen zich ontwikkelden tot de oude beschavingen, ging men bepaalde functies toewijzen aan bepaalde mensen: heerser, priester of priesteres, krijger, boer, koopman, ambachtsman, arbeider enzovoort. Er ontwikkelde zich een klassensysteem. Je functie, die je meestal op grond van je geboorte kreeg, bepaalde je identiteit, bepaalde wie je in de ogen van anderen en in je eigen ogen was. Je functie werd een rol, maar werd niet als rol herkend: de rol was wie je was of dacht te zijn. Alleen buitengewone wezens van die tijd, zoals Boeddha of Jezus, zagen dat kasten en sociale klassen in wezen betekenisloos waren, dat het een identificatie met vorm was en dat zo'n identificatie met het geconditioneerde en het wereldse het licht ver-

duistert van het ongeconditioneerde en eeuwige dat in ieder mens schijnt. In onze wereld van vandaag zijn de sociale structuren minder star, minder duidelijk omschreven dan vroeger. Hoewel de meeste mensen natuurlijk nog steeds geconditioneerd worden door hun milieu, krijgen ze niet meer automatisch een functie en daarmee een identiteit. In de moderne wereld voelen dan ook steeds meer mensen zich onzeker over hun plaats in het geheel, over wat hun doel is en zelfs over wie ze zijn. Gewoonlijk feliciteer ik mensen als ze tegen me zeggen dat ze niet meer weten wie ze zijn. Dan kijken ze me verbijsterd aan en vragen: 'Wilt u soms zeggen dat het goed is om in de war te zijn?' Ik vraag ze dan een onderzoek in te stellen. Wat betekent het in de war te zijn? 'Ik weet het niet' is geen verwarring. Verwarring is: 'Ik weet het niet, maar ik zou het moeten weten' of 'Ik weet het niet, maar ik moet het weten'. Is het mogelijk van het idee af te komen dat je moet weten wie je bent? Met andere woorden, kun je ophouden met zoeken naar conceptuele definities om je een zelfgevoel te geven? Kun je ophouden met *denken* te zien als een identiteit? Als je het geloof dat je zou moeten of moet weten wie je bent loslaat, wat gebeurt er dan met de verwarring? Die is opeens verdwenen. Als je helemaal aanvaardt dat je het niet weet, betreed je in werkelijkheid een toestand van vrede en helderheid die dichterbij is bij wie je werkelijk bent dan denken ooit kan komen. Jezelf definiëren door denken betekent dat je jezelf beperkt.

Traditionele rollen

Natuurlijk vervullen verschillende mensen verschillende functies in deze wereld. Dat kan niet anders. In intellectueel en fysiek opzicht – kennis, vaardigheden, talenten en energie – verschillen mensen enorm. Wat er werkelijk toe doet is niet welke functie je in de wereld hebt, maar of je je zozeer met je functie identificeert dat je in de macht ervan komt en die functie een rol wordt die je speelt. Als je een rol speelt, ben je onbewust. Als je jezelf erop betrapt dat je een rol speelt, schept dat inzicht afstand tussen jou en de rol. Dat is het begin van bevrijding van die rol. Als je helemaal met een rol geïdentificeerd bent, verwar je een gedragspatroon met wie je bent en neem je jezelf erg serieus. Je gaat ook automatisch rollen toekennen aan andere mensen die bij die van jou passen. Als je bijvoorbeeld een arts bezoekt die helemaal met zijn rol

geïdentificeerd is, ziet hij je niet als een mens maar als een patiënt of een geval. Hoewel de sociale structuren in de moderne wereld minder star zijn dan in oude culturen, zijn er nog steeds veel vooraf bepaalde functies of rollen waarmee mensen zich gemakkelijk identificeren en die dus een onderdeel van hun ego worden. Dat leidt ertoe dat interacties tussen mensen inauthentiek, onmenselijk en vervreemdend worden. Die vooraf bepaalde rollen kunnen je een wat geruststellend gevoel van een identiteit geven, maar uiteindelijk verlies je jezelf erin. De functies die mensen hebben in hiërarchische organisaties, zoals het leger, de kerk, overheidsinstellingen of grote ondernemingen, laten zich gemakkelijk veranderen in rolidentiteiten. Authentieke menselijke interacties worden onmogelijk wanneer je jezelf in een rol verliest.

Sommige vooraf bepaalde rollen zouden we sociale archetypen kunnen noemen. Om er maar een paar te noemen: de huisvrouw uit de middenklasse (niet meer zo veelvoorkomend als vroeger, maar er zijn er nog steeds veel), de man als harde macho, de vrouwelijke verleider, de 'non-conformistische' kunstenaar of artiest, iemand met 'cultuur' (een in Europa veel gespeelde rol) die op dezelfde wijze te koop loopt met zijn kennis van literatuur, schone kunsten en muziek als iemand anders met een dure jurk of auto. En dan is er de universele rol van volwassene. Als je die rol speelt, neem je jezelf en het leven erg serieus. Spontaniteit, luchthartigheid en vreugde horen niet bij die rol.

De hippiebeweging, die in de jaren zestig aan de westkust van de Verenigde Staten ontstond en zich daarna over het hele Westen verspreidde, kwam voort uit een door veel jongeren gedeelde afwijzing van sociale archetypen, rollen, vooraf bepaalde gedragspatronen en egoïsch bepaalde sociale en economische structuren. Zij weigerden de rollen te spelen die hun ouders en de maatschappij hun wilden voorschrijven. Het is veelbetekenend dat dit samenviel met de verschrikkingen van de oorlog in Vietnam, waar meer dan 57.000 Amerikanen en meer dan drie miljoen Vietnamezen de dood vonden en waardoor de waanzin van het systeem en de onderliggende geesteshouding voor iedereen zichtbaar werden. Waren de Amerikanen in de jaren vijftig nog uiterst conformistisch in hun denken en gedrag, in de jaren zestig gaven miljoenen mensen hun identificatie met een collectieve conceptuele identiteit op

omdat de waanzin van het collectief zo duidelijk zichtbaar was. De hippiebeweging stond voor een losser worden van de tot die tijd starre egoïsche structuren in de psyche van de mensheid. De beweging zelf raakte in verval en bestaat nu niet meer, maar ze liet een opening na, en niet alleen bij de mensen die bij de beweging hoorden. Door die opening kon oude oosterse wijsheid naar het Westen komen en daar een belangrijke rol spelen bij het ontwaken van het wereldwijde bewustzijn.

Tijdelijke rollen

Als je wakker en bewust genoeg bent om je interactie met andere mensen te kunnen observeren, merk je subtiele veranderingen op in hoe je praat, in je houding en gedrag, afhankelijk van de persoon met wie je te maken hebt. In het begin kan het gemakkelijker zijn dat bij andere mensen te zien, later merk je het ook bij jezelf op. De manier waarop je met de directeur van de onderneming praat wijkt op subtiele manieren af van de manier waarop je met de conciërge praat. Hoe je met een kind praat wijkt weer af van hoe je met een volwassene praat. **Waarom is dat zo? Je speelt rollen. Je bent niet jezelf, niet bij de directeur of bij de conciërge of bij het kind. Als je een winkel binnengaat om iets te kopen, als je naar een restaurant, de bank, het postkantoor gaat, kun je merken dat je in een welomschreven sociale rol glijdt. Je wordt een klant en treedt als zodanig op. En je kunt als klant behandeld worden door de verkoper of de ober, die ook een rol speelt. Er treedt tussen twee mensen een heel scala van geconditioneerde gedragspatronen in werking die de aard van de interactie bepalen. In plaats van een wisselwerking tussen mensen is er een wisselwerking tussen conceptuele mentale beelden. Hoe meer mensen zich identificeren met de rollen die ze spelen, hoe minder authentiek de relaties worden.**

Je hebt niet alleen een mentaal beeld van wie de ander is maar ook van wie je zelf bent, vooral in relatie tot de persoon met wie je in wisselwerking staat. Dus *jij* gaat helemaal niet met die persoon om, maar wie je denkt dat je bent gaat om met wie je denkt dat de ander is en omgekeerd. Het conceptuele beeld dat je verstand van jezelf heeft gemaakt gaat om met zijn eigen schepping, namelijk het conceptuele beeld dat het van de ander heeft gemaakt. Het verstand van de ander heeft waarschijnlijk hetzelfde gedaan, zodat elke egoïsche interactie tussen twee mensen in werkelijk-

heid de interactie tussen vier conceptuele, door het verstand gemaakte identiteiten is die uiteindelijk allemaal fictief zijn. Het is daarom niet verbazend dat er in relaties zoveel conflicten voorkomen. *Er is geen echte relatie.*

De monnik met zweethanden

Kasan, een zenleraar en monnik, moest eens de begrafenis van een beroemde edelman leiden. Terwijl hij stond te wachten op de komst van de gouverneur van de provincie en andere heren en dames, merkte hij dat zijn handpalmen bezweet waren.

De volgende dag riep hij zijn leerlingen bij elkaar en bekende dat hij nog geen echte leraar kon zijn. Hij legde uit dat hij nog niet in staat was zich tegenover iedereen op dezelfde manier te gedragen, bedelaar of koning. Hij was nog niet bij machte door sociale rollen en conceptuele identiteiten heen te kijken en in ieder mens het wezenlijk gelijke te zien. Toen vertrok hij en ging in de leer bij een andere meester. Acht jaar later keerde hij verlicht naar zijn vroegere leerlingen terug.

Geluk als rol tegenover echt geluk

‘Hoe gaat het?’ ‘Geweldig. Kon niet beter.’ Waar of onwaar?

In veel gevallen is geluk een rol die mensen spelen en achter de vrolijke façade gaat veel pijn schuil. Depressies, inzinkingen en overdreven fel reageren zijn heel normaal wanneer ongelukkig-zijn verborgen is achter een glimlachend uiterlijk en stralend witte tanden, bij ontkenning, zelfs tegenover jezelf, dat er veel ongelukkige gevoelens zijn.

‘Geweldig’ is een rol die het ego in Amerika vaker speelt dan in bepaalde andere landen, waar je ellendig voelen en er ellendig uitzien bijna de norm is en daarom sociaal meer aanvaardbaar. Het is waarschijnlijk overdreven, maar ik heb eens gehoord dat je in de hoofdstad van een land in Noord-Europa het risico loopt gearresteerd te worden op verdenking van dronkenschap als je op straat tegen vreemden lacht.

Als er ongelukkige gevoelens in je zitten, moet je eerst erkennen dat die er zijn. Maar zeg niet: ‘Ik ben ongelukkig.’ Ongelukkig-zijn heeft niets te maken met wie je bent.

Zeg: 'Er zitten ongelukkige gevoelens in me.' Ga ze vervolgens onderzoeken. Het kan zijn dat het te maken heeft met een situatie waarin je terecht bent gekomen. Misschien moet je actie ondernemen om de situatie te veranderen of je eruit te verwijderen. Als je er niets aan kunt doen, zie dat dan onder ogen en zeg: 'Oké, zo is het nu. Ik kan het accepteren of mezelf ongelukkig maken.' De hoofdoorzaak van ongelukkig-zijn is nooit de situatie maar je gedachten erover. Wees je bewust van de gedachten die je denkt. Scheid ze van de situatie, die altijd neutraal is, die altijd is zoals ze is. Dáár is de situatie of het feit en h er zijn mijn gedachten erover. Houd je in plaats van verhalen te verzinnen bij de feiten. Bijvoorbeeld: 'Ik ben geruïneerd' is een verhaal. Het beperkt je en verhindert dat je effectieve actie onderneemt. 'Ik heb nog vijftig cent op de bank' is een feit. Feiten onder ogen zien geeft je altijd kracht. Wees je ervan bewust dat wat je denkt tot op grote hoogte de emoties schept die je voelt. Je moet het verband zien tussen je gedachten en je emoties. In plaats van je gedachten en emoties te zijn moet je het bewustzijn erachter zijn. Streef niet naar geluk. Als je dat doet, vind je het niet, want streven is de antithese van geluk. Geluk is altijd vluchtig, maar vrij zijn van ongelukkige gevoelens is nu bereikbaar door onder ogen te zien wat het is in plaats van er verhalen over te vertellen. Ongelukkig-zijn verbergt je natuurlijke toestand van welbevinden en innerlijke vrede, de bron van echt geluk.

Ouderschap: rol of functie?

Veel volwassenen spelen een rol als ze met kleine kinderen praten. Ze gebruiken mal-le woorden en klanken. Ze praten neerbuigend tegen het kind. Ze behandelen het kind niet op voet van gelijkheid. Het feit dat je tijdelijk meer weet of groter bent betekent niet dat het kind niet je gelijke is. De meerderheid van de volwassenen is een poos vader of moeder, en dat zijn twee van de meest universele rollen. De allesbeheersende vraag daarbij is: ben je in staat de functie van het vader of moeder zijn te vervullen en goed te vervullen, zonder je met die functie te identificeren, dat wil zeggen, zonder een rol te worden? Het hoort bij de noodzakelijke functie van het ouderschap dat je rekening houdt met de behoeften van het kind, voorkomt dat het kind in gevaar komt en dat je wanneer nodig tegen het kind zegt wat het wel en niet

mag doen. Maar als het vader of moeder zijn een identiteit wordt, als je zelfbeeld er geheel of grotendeels op gaat berusten, wordt de functie al snel te veel benadrukt, overdreven en word je die functie. Het kind geven wat het nodig heeft ontaardt in verwennerij; voorkomen dat het kind in gevaar komt wordt overbeschermend gedrag en hindert het in zijn behoefte om de wereld te verkennen en dingen zelf uit te proberen. Je kinderen vertellen wat ze wel en niet mogen doen verandert in heers-zuchtig, bazig gedrag.

Belangrijk is ook dat de een rol spelende identiteit nog lang blijft bestaan nadat de noodzaak voor die speciale functie verdwenen is. De ouder kan geen afstand doen van het ouder zijn wanneer het kind volwassen is geworden. Hij kan zich niet losmaken van de behoefte nodig te zijn voor het kind. Zelfs als het volwassen kind veertig jaar is, kunnen de ouders het idee 'ik weet wat goed voor je is' niet van zich afzetten. De rol van ouder wordt nog steeds dwangmatig gespeeld en er is dus geen authentieke relatie. De ouders definiëren zichzelf op grond van die rol en zijn onbewust bang voor identiteitsverlies als ze geen vader of moeder meer zouden zijn. Als ze gedwarsboemd worden in hun verlangen de daden van hun volwassen kind te beheersen of te beïnvloeden – wat gewoonlijk gebeurt – beginnen ze kritiek te uiten of laten ze hun afkeuring blijken of proberen ze het kind zich schuldig te laten voelen, allemaal in een onbewuste poging hun rol, hun identiteit te behouden. Aan de oppervlakte lijkt het erop dat ze zich bezorgd maken om hun kind en dat geloven ze zelf ook, maar ze maken zich eigenlijk alleen zorgen om het behoud van hun rol-identiteit. Alle egoïsche drijfveren zijn gericht op versterking van het zelf en op het eigenbelang, soms knap vermomd, zelfs voor de persoon in wie het ego werkt.

Een moeder of vader die zich met haar of zijn rol identificeert kan ook proberen zich door de kinderen completer te maken. De behoefte van het ego om andere mensen zodanig te manipuleren dat ze het tekort aanvullen dat het ego voortdurend voelt wordt dan op de kinderen gericht. Als de overwegend onbewuste aannames en drijfveren achter de dwangmatige behoefte van de ouder om de kinderen te manipuleren bewust werden gemaakt en werden uitgesproken, zouden daar waarschijnlijk een paar van de volgende tussen zitten: 'Ik wil dat je bereikt wat ik nooit heb bereikt; ik wil dat je belangrijk wordt zodat ik dat door jou ook word. Stel me niet teleur; ik heb

zoveel offers voor je gebracht: Mijn afkeuring heeft als doel dat je je zo schuldig en ongemakkelijk voelt dat je eindelijk aan mijn wensen tegemoet komt. En het spreekt vanzelf dat ik het beste weet wat goed voor je is. Ik houd van je en ik blijf van je houden als je doet wat volgens mij goed voor je is.' Wanneer je zulke onbewuste drijfveren bewust maakt, zie je meteen hoe absurd ze zijn. Het ego dat erachter verborgen was wordt zichtbaar en ook de stoornis ervan. Sommige van de ouders met wie ik sprak beseften opeens: mijn god, is dit wat ik al die tijd heb gedaan? Als je ziet wat je doet of gedaan hebt, zie je ook het zinloze ervan, en dan komt er vanzelf een eind aan het onbewuste patroon. Bewustzijn is het beste instrument voor verandering.

Als je ouders je dit aandoen, vertel ze dan niet dat ze onbewust en in de macht van het ego zijn. Dat maakt ze waarschijnlijk nog onbewuster, omdat het ego zich dan gaat verdedigen. Het is voldoende dat je zelf inziet dat het het ego in hen is en niet wie ze werkelijk zijn. Egoïsche patronen, zelfs patronen die al lang bestaan, lossen soms als door een wonder op als je er geen verzet tegen biedt. Tegenstand geeft ze alleen maar nieuwe kracht. Maar ook als ze niet verdwijnen, kun je het gedrag van je ouders met mededogen accepteren, zonder dat de behoefte opkomt om erop te reageren, dat wil zeggen, zonder het persoonlijk te maken.

Je moet je ook bewust zijn van je eigen onbewuste veronderstellingen of verwachtingen die schuilgaan achter je oude, tot gewoonte geworden reacties op je ouders. 'Mijn ouders zouden goed moeten vinden wat ik doe. Ze zouden me moeten begrijpen en me moeten aanvaarden zoals ik ben.' O ja? Waarom zouden ze? Het is een feit dat ze het niet doen, omdat ze het niet kunnen. Hun evoluerende bewustzijn heeft de kwantumsprong naar het niveau van bewust zijn nog niet gemaakt. Ze zijn nog niet in staat hun identificatie met hun rol los te laten. 'Ja, maar ik kan me niet gelukkig en op mijn gemak voelen zonder hun goedkeuring en begrip.' O ja? Wat maakt hun goedkeuring en begrip echt uit voor wie je bent? Al zulke ononderzochte veronderstellingen wekken veel negatieve emoties op en veel onnodige ellende.

Je moet alert zijn. Zijn sommige van de stemmen in je hoofd de verinnerlijkte stemmen van je vader of moeder, en zeggen ze bijvoorbeeld: 'Je bent nooit goed genoeg; je zult nooit wat bereiken'? Of verwoorden ze een ander oordeel of mentaal standpunt? Als er bewust zijn in je is, ben je in staat in te zien wat die stem in je hoofd is:

een oude gedachte die geconditioneerd is door het verleden. Als er bewust zijn in je is, hoef je niet meer elke gedachte te geloven die in je opkomt. Het is een oude gedachte, niet meer dan dat. Bewust zijn betekent Aanwezigheid en alleen Aanwezigheid kan het onbewuste verleden in je oplossen.

'Als je denkt dat je verlicht bent', zei Ram Dass, 'ga dan eens een week bij je ouders logeren.' Dat is goede raad. De relatie met je ouders is niet alleen je eerste relatie, die de toon zet voor alle relaties die daarna komen, maar is ook een goede test voor de mate van je Aanwezigheid. Hoe groter het aandeel gedeeld verleden in een relatie, des te aanwezig moet je zijn; anders word je gedwongen het verleden telkens opnieuw te beleven.

Bewust lijden

Als je opgroeiende kinderen hebt, geef ze dan naar vermogen hulp, leiding en bescherming, maar wat nog belangrijker is, geef ze de ruimte – de ruimte om zichzelf te zijn. Ze komen door jou in deze wereld, maar ze zijn niet 'van jou'. Het geloof 'ik weet wat het beste voor je is' kan waar zijn als ze nog erg jong zijn, maar hoe ouder ze worden, hoe meer het aan waarheid inboet. Hoe meer verwachtingen je hebt over hoe hun leven zich moet ontplooien, hoe meer je in je hoofd zit in plaats van voor hen aanwezig te zijn. Uiteindelijk maken ze fouten en ervaren ze lijden in een of andere vorm, net zoals alle mensen. Misschien zijn het wel alleen fouten in jouw ogen. Wat voor jou een vergissing is, is misschien precies wat ze moeten doen of ervaren. Geef ze zoveel hulp en leiding als je kunt, maar bedenk dat je ze soms ook fouten moet laten maken, vooral wanneer ze bijna volwassen zijn. Soms moet je ze ook de gelegenheid geven om te lijden. Het lijden kan ze overvallen en het kan komen als het gevolg van hun eigen fouten. Zou het niet prachtig zijn als je ze het lijden kon besparen? Nee, dat is niet prachtig. Ze zouden zich niet ontwikkelen tot echte mensen en oppervlakkig blijven, geïdentificeerd met de uiterlijke vorm van de dingen. Het lijden dwingt je dieper te gaan. De paradox is dat lijden veroorzaakt wordt door identificatie met vorm en tegelijk de identificatie met vorm uitholt. Een groot deel ervan wordt veroorzaakt door het ego, hoewel lijden het ego uiteindelijk vernietigt – maar dat gebeurt pas als je bewust lijdt.

De mensheid is voorbestemd om een einde aan het lijden te maken, maar dat gebeurt op een andere manier dan het ego denkt. Een van de vele onjuiste veronderstellingen van het ego, een van zijn vele waanvoorstellingen, is 'Het is niet goed dat ik moet lijden'. Soms wordt die gedachte overgedragen op iemand die je na staat: 'Mijn kind mag niet lijden.' Die gedachte zelf ligt aan de basis van het lijden. Lijden heeft een edel doel: de evolutie van het bewustzijn en het opbranden van het ego. De man aan het kruis is een archetypisch beeld. Hij is elke man en elke vrouw. Zolang je je verzet tegen het lijden, is het een langzaam proces omdat het verzet meer ego voortbrengt dat verbrand moet worden. Maar als je het lijden aanvaardt, gaat het proces sneller door het feit dat je bewust lijdt. Je kunt het lijden voor jezelf aanvaarden of het voor iemand anders aanvaarden, zoals je kind of je vader of moeder. In het midden van het bewuste lijden vindt de verandering al plaats. Het vuur van het lijden verandert in het licht van het bewustzijn.

Het ego zegt: 'Het is verkeerd dat ik moet lijden', en door die gedachte moet je veel meer lijden. Het is een verdraaiing van de waarheid die altijd paradoxaal is. De waarheid is dat je 'ja' moet zeggen tegen het lijden voordat je er boven kunt staan.

Bewust ouderschap

Veel kinderen koesteren verborgen woede en wrok jegens hun ouders en de oorzaak daarvan is vaak dat de relatie niet authentiek is. Het kind verlangt er diep naar dat de vader of moeder er is als mens, en niet als rol, hoe gewetensvol die rol ook wordt gespeeld. Je kunt alle goede dingen doen en het uiterste uit jezelf halen voor je kind, maar zelfs het beste doen wat je kunt is niet goed genoeg. *Doen is nooit genoeg als je Zijn verwaarloost.* Het ego weet niets van Zijn maar gelooft dat je uiteindelijk wel wordt gered door dingen te doen. Als je in de macht van het ego bent, geloof je dat je door meer en meer te doen uiteindelijk genoeg 'doen' verzamelt om je op een bepaald moment in de toekomst compleet te kunnen voelen. Dat gebeurt echter nooit. Je verliest jezelf alleen in het doen. De hele beschaving verliest zichzelf in doen dat niet in Zijn geworteld is en daardoor zinloos wordt.

Hoe breng je Zijn in het leven van een druk gezin, in de relatie met je kind? De sleutel daartoe is aandacht voor je kind. Er zijn twee soorten aandacht. De ene soort zou je

aandacht voor de vorm kunnen noemen, de andere is vormloze aandacht. Aandacht voor de vorm heeft altijd op een of andere manier te maken met doen of beoordelen. 'Heb je je huiswerk al gemaakt? Eet je bord leeg. Ruim je kamer op. Poets je tanden. Doe dit. Houd daar eens mee op. Schiet eens op, maak je klaar.'

Wat is het volgende dat we moeten doen? Deze vraag vat aardig goed samen waar het gezinsleven in veel gezinnen op neerkomt. Aandacht voor de vorm is natuurlijk nodig en heeft zijn plaats, maar als dat alles is in je relatie met je kind, ontbreekt de belangrijkste dimensie en wordt Zijn helemaal verduisterd door doen, door 'de zorgen van de wereld', zoals Jezus het noemde. Vormloze aandacht valt niet los te zien van de dimensie van Zijn. Hoe werkt dat?

Als je naar je kind kijkt, luistert, het aanraakt, het met iets helpt, ben je alert, stil, helemaal tegenwoordig; je wilt niets anders dan dat moment zoals het is. Op die manier maak je ruimte voor Zijn. Op dat moment ben je, als je aanwezig bent, geen vader of moeder. Je bent de alertheid, de stilte, de Aanwezigheid die luistert, kijkt, aanraakt en zelfs praat. Je bent het Zijn achter het doen.

Het erkennen van je kind

Wat betekent mens zijn? Meesterschap over het leven is geen kwestie van beheersing maar van het vinden van een evenwicht tussen mens en Zijn. Moeder, vader, echtgenoot, echtgenote, jong, oud, de rollen die je speelt, de functies die je vervult, wat je allemaal ook doet – al die dingen behoren tot de menselijke dimensie. Het heeft zijn plaats en je moet er recht aan doen, maar op zichzelf is het niet genoeg voor een rijke, werkelijk betekenisvolle relatie of leven. Het menselijke alleen is nooit genoeg, hoe goed je ook je best doet en hoeveel je ook bereikt. Dan is daar Zijn. Je treft het aan in de stille, alerte Aanwezigheid van Bewustzijn zelf, van het Bewustzijn dat jij bent. Menselijk is vorm. Zijn is vormloos. Mens en Zijn staan niet los van elkaar maar zijn met elkaar verweven.

In de menselijke dimensie ben je ongetwijfeld superieur aan je kind. Je bent groter, sterker, je weet meer, kunt meer. Als die dimensie alles is wat je kent, voel je je, misschien alleen onbewust, superieur aan je kind. En je zorgt ervoor dat je kind zich, misschien alleen onbewust, inferieur voelt. Er is geen gelijkheid tussen jou en je kind

omdat er alleen vorm is in je relatie, en in vorm ben je natuurlijk niet gelijk. Je kunt van je kind houden, maar je liefde is alleen menselijk, dat wil zeggen, voorwaardelijk, bezitterig, met tussenpozen. Alleen als je boven vorm komt te staan, in Zijn, zijn jullie gelijk, en alleen als je de vormloze dimensie in jezelf kunt ontdekken, kan er ware liefde in die relatie zijn. De Aanwezigheid die je bent, het tijdloze Ik Ben, herkent zich in de ander, en de ander, in dit geval het kind, voelt zich geliefd, dat wil zeggen, (h) erkend.

Liefhebben is jezelf herkennen in iemand anders. Het 'anders zijn' van de ander wordt dan ontmaskerd als een illusie die hoort bij de zuiver menselijke wereld, de wereld van vorm. Het verlangen naar liefde dat ieder kind in zich draagt is het verlangen herkend te worden, niet op het niveau van vorm maar op het niveau van Zijn. Als ouders alleen rekening houden met de menselijke dimensie van het kind maar Zijn verwaarlozen, voelt het kind dat de relatie niet goed is, dat er iets essentieels aan ontbreekt, en dan hoopt het kind pijn op in zichzelf en soms verontwaardiging jegens de ouders, zonder zich daarvan bewust te zijn. 'Waarom herken je me niet?' Dat is wat de pijn en de verontwaardiging zeggen.

Wanneer iemand anders je erkent, trekt die erkenning de dimensie van Zijn door jullie allebei meer in deze wereld. Dat is de liefde die de wereld verlost. Ik heb het hier vooral gehad over je relatie met je kinderen, maar het geldt natuurlijk voor alle relaties.

Mensen zeggen wel dat God liefde is, maar dat is niet helemaal juist. God is het Ene Leven in en boven de ontelbare levensvormen. Liefde veronderstelt dualiteit: degene die liefheeft en de geliefde, subject en object. Liefde is dus de herkenning van eenheid in de wereld van de dualiteit. Dat is de geboorte van God in de wereld van de vormen. Liefde maakt de wereld minder werelds, minder dicht, transparanter voor de goddelijke dimensie, het licht van het bewustzijn.

Ophouden met rollen spelen

Doen wat je moet doen in een willekeurige situatie zonder een rol te worden waarmee je je identificeert is een essentiële les in de kunst van het leven die ieder mens moet leren, daarvoor zijn we hier. Je wordt heel goed in wat je doet als je het doet

om het doen en niet als een manier om je rol-identiteit te beschermen of te versterken of je eraan aan te passen. Elke rol is een fictief zelfgevoel en daardoor wordt alles persoonlijk gemaakt en op die manier gecorrumpeerd en verdraaid door het 'kleine ik' dat door het verstand is voortgebracht en de rol die het op dat moment speelt. De meeste machtige mensen in deze wereld, zoals politici, tv-persoonlijkheden, topmensen uit het bedrijfsleven en religieuze leiders, identificeren zich volkomen met hun rol; er zijn maar weinig uitzonderingen. Ze worden misschien als vips beschouwd, maar het zijn niet meer dan onbewuste spelers in het egoïsche spel, een spel dat er o zo belangrijk uitziet maar uiteindelijk geen werkelijk doel heeft. Het is, in de woorden van Shakespeare, 'een door een idioot verteld verhaal, vol klank en woede, dat nergens heen gaat'. Het verbluffende is dat Shakespeare geen televisie nodig had om tot deze conclusie te komen. Als het egoïsche aardedrama al een doel heeft, is het een indirect doel: het scheidt meer en meer lijden op de planeet, en lijden leidt uiteindelijk, ook al is het grotendeels het product van het ego, tot de ondergang van dat ego. Het is het vuur waarin het ego zichzelf verteert.

In een wereld van rollen spelende persoonlijkheden zijn maar weinig mensen die geen verstandelijk beeld projecteren – en zulke mensen heb je zelfs op de televisie, in de media en het bedrijfsleven – maar functioneren vanuit de diepere kern van hun Zijn, die zich niet als beter voordoen dan ze zijn maar gewoon zichzelf zijn. Zulke mensen zijn opmerkelijk en het zijn de enigen die in deze wereld werkelijk wat uitmaken. Zij zijn het die het nieuwe bewustzijn brengen. Wat ze doen krijgt kracht omdat het afgestemd is op het doel van het geheel. Hun invloed reikt echter ver voorbij wat ze doen, ver voorbij hun functie. Alleen al door hun Aanwezigheid – eenvoudig, natuurlijk, bescheiden – veranderen ze iedereen met wie ze in contact komen.

Wanneer je geen rollen speelt, is het zelf (ego) niet betrokken bij wat je doet. Je hebt geen dubbele agenda: bescherming of versterking van je zelf. Wat je doet heeft daarvoor veel meer macht. Je bent met al je aandacht bij de situatie. Je wordt er één mee. Je probeert niet iemand in het bijzonder te zijn. Je bent het machtigst, bereikt het meest, als je helemaal jezelf bent. Maar probeer niet jezelf te zijn. Dat is een andere rol. Die rol heet 'de natuurlijke, spontane ik'. Zodra je probeert dit of dat te zijn, speel je een rol. 'Je moet gewoon jezelf zijn' is goede raad, maar kan ook erg misleidend

zijn. Het verstand komt tussenbeide en zegt: 'Laat eens kijken. Hoe kan ik mezelf zijn?' Dan ontwikkelt het verstand een soort strategie: 'hoe ik mezelf moet zijn'. Nog een rol. 'Hoe kan ik mezelf zijn?' is in feite de verkeerde vraag. Hij veronderstelt dat je iets moet doen om jezelf te zijn. Maar dat is hier niet van toepassing, want je bent jezelf al. Je hoeft alleen maar op te houden met onnodige bagage toe te voegen aan wie je al bent. 'Maar ik weet niet wie ik ben. Ik weet niet wat het betekent mezelf te zijn.' Als je je helemaal op je gemak kunt voelen als je niet weet wie je bent, is wat er overblijft wie je bent – het Zijn achter de mens, een veld van zuivere potentie in plaats van iets wat al vastligt.

Houd op met jezelf definiëren – tegenover jezelf of tegenover andere mensen. Dan ga je niet dood. Je komt tot leven. En maak je geen zorgen over hoe andere mensen je definiëren. Als ze je definiëren, beperken ze zichzelf, dus dat is hun probleem. Telkens als je met andere mensen te maken hebt, moet je niet in de eerste plaats aanwezig zijn als functie of rol, maar als veld van bewuste Aanwezigheid.

Waarom speelt het ego rollen? Vanwege één niet-onderzochte veronderstelling, één fundamentele vergissing, één onbewuste gedachte. Die gedachte is: ik ben niet genoeg. Andere onbewuste gedachten volgen: ik moet een rol spelen om te krijgen wat ik nodig heb om helemaal mezelf te zijn; ik moet meer hebben zodat ik meer kan zijn. Maar je kunt niet meer zijn dan je bent omdat je onder je fysieke en psychische vorm één bent met het Leven zelf, één met Zijn. In vorm ben je altijd inferieur aan sommige mensen en superieur aan andere mensen, en dat zal altijd zo blijven. Maar in wezen ben je niet beter of minder dan iemand anders. Uit dat inzicht komen echt zelfrespect en echte nederigheid voort. In de ogen van het ego botsen zelfrespect en nederigheid met elkaar. In werkelijkheid zijn ze een en hetzelfde.

Het pathologische ego

In een ruimere betekenis van het woord is het ego zelf pathologisch, welke vorm het ook aanneemt. Als we naar de oude Griekse wortel van het woord 'pathologisch' kijken, ontdekken we hoe goed die term op het ego van toepassing is. Hoewel het woord gewoonlijk gebruikt wordt ter aanduiding van een ziekelijke toestand, is het afgeleid van *pathos*, wat lijden betekent. Dat is natuurlijk precies wat Boeddha al 2600

jaar geleden ontdekte als een kenmerk van het menselijk bestaan.

Iemand die in de macht van het ego verkeert ziet het lijden echter niet als lijden maar als de enig juiste reactie in een bepaalde situatie. Het ego is in zijn verblindingsniet bij machte het lijden te zien dat het zichzelf en anderen berokkent. Ongelukkig-zijn is een door het ego geschapen mentaal-emotionele ziekte, die epidemische vormen heeft aangenomen. Het is het geestelijke equivalent van de milieuvervuiling. Negatieve toestanden zoals woede, angst, haat, wrok, ontevredenheid, jaloezie enzovoort worden niet als negatief gezien maar als volkomen gerechtvaardigd, en worden verder ten onrechte niet gezien als iets wat het ego zelf geschapen heeft maar als het werk van iemand anders of van een externe factor. 'Ik houd jou verantwoordelijk voor mijn pijn.' Dat is wat het ego impliciet zegt.

Het ego kan geen onderscheid maken tussen een situatie en zijn interpretatie ervan en zijn reactie op die situatie. Je zou kunnen zeggen 'Wat een afschuwelijke dag' zonder te beseffen dat de kou, de wind en de regen of op wat voor weer je ook reageert niet afschuwelijk zijn. Ze zijn zoals ze zijn. Wat afschuwelijk is, is je reactie, je innerlijke verzet ertegen en de emotie die door dat verzet ontstaat. In de woorden van Shakespeare: 'Niets is van zichzelf goed of slecht, maar het denken maakt het zo.'² Eveneens belangrijk is dat lijden of negativiteit vaak ten onrechte door het ego als plezier wordt gezien omdat het ego zich er tot op zekere hoogte door versterkt voelt. Woede en wrok bijvoorbeeld vergroten het ego enorm doordat ze het gevoel versterken dat je op jezelf staat, benadrukken dat de anderen anders zijn en een schijnbaar onneembaar defensief mentaal standpunt van het eigen gelijk scheppen. Als je de fysiologische veranderingen kon waarnemen die in je lichaam optreden wanneer je bezeten bent door zulke negatieve toestanden, hoe ze de werking van het hart, de spijsvertering en het immuunsysteem en nog talloze andere lichaamsfuncties in ongunstige zin beïnvloeden, zou het zeer duidelijk worden dat zulke toestanden inderdaad pathologisch zijn, vormen van lijden en niet van plezier.

Wanneer je in een negatieve toestand bent, is er iets in je dat die negativiteit wil, als plezierig ervaart of gelooft dat je daardoor kunt krijgen wat je wilt hebben. Wie zou anders vasthouden aan negativiteit en zichzelf en andere mensen ongelukkig maken en een ziekte in het lichaam bewerkstelligen? Dus steeds als er negativiteit in je is, en

je kunt je er op dat moment van bewust worden dat er iets in je is dat daar plezier in heeft of gelooft dat het ergens nuttig voor is, dan word je je direct bewust van het ego. Op het moment dat dat gebeurt is je identiteit verschoven van het ego naar bewust zijn. Dat betekent dat het ego krimpt en het bewust zijn groeit.

Als je in het midden van negativiteit in staat bent in te zien dat je op dat moment lijden voor jezelf schept, is dat voldoende om je uit te tillen boven de beperkingen van geconditioneerde egoïsche toestanden en reacties. Dat schept oneindig veel mogelijkheden die je krijgt als er bewustzijn is – andere ontzaglijk veel intelligentere manieren om met situaties om te gaan. Je hebt dan het vermogen je ongelukkig-zijn van je af te zetten op het moment dat je beseft dat het niet intelligent is. Negativiteit is niet intelligent. Het is altijd het ego. Het ego mag dan slim zijn, intelligent is het niet. Slimheid streeft zijn eigen kleine doelen na. Intelligentie ziet het grotere geheel waarin alles met elkaar verbonden is. Slimheid wordt ingegeven door eigenbelang en is uiterst kortzichtig. De meeste politici en zakenlieden zijn slim. Erg weinigen van hen zijn intelligent. Wat door slimheid bereikt wordt bestaat niet lang en is op termijn contraproductief. Slimheid verdeelt, intelligentie verenigt.

Ongelukkig-zijn als achtergrond

Het ego schept scheiding en scheiding schept lijden. Het ego is daarom duidelijk pathologisch. Behalve de duidelijke vormen van negativiteit, zoals woede, haat enzovoort, zijn er andere, subtielere vormen, die zoveel voorkomen dat ze meestal niet als zodanig worden gezien, zoals ongeduld, irritatie, nervositeit, ergens van 'balen' enzovoort. Zij vormen het ongelukkig-zijn op de achtergrond dat bij de meeste mensen de meest voorkomende innerlijke toestand is. Je moet uiterst alert en absoluut aanwezig zijn om ze te bespeuren. Telkens als je daarin slaagt, is er een moment van ontwaken, van opgeven van de identificatie met het verstand.

Hier is een van de meest voorkomende negatieve toestanden die je juist zo gemakkelijk over het hoofd ziet omdat hij zoveel voorkomt, zo gewoon is. Je zult hem wel kennen. Heb je vaak een gevoel van ontevredenheid dat zich het best laat beschrijven als een soort wrevel op de achtergrond? Het kan specifiek zijn, maar dat hoeft niet. Veel mensen brengen een groot deel van hun leven in die toestand door. Ze zijn

er zo mee geïdentificeerd dat ze geen stap terug kunnen doen om het te zien. Aan dat gevoel liggen bepaalde onbewuste opvattingen, dat wil zeggen, gedachten, ten grondslag. Je denkt die gedachten net zoals je je dromen droomt als je slaapt. Met andere woorden, je weet niet dat je die gedachten denkt, net zoals de dromer niet weet dat hij droomt.

Hierna volgen een paar van die veelvoorkomende onbewuste gedachten die het gevoel van ontevredenheid of wrevel op de achtergrond in leven houden. Ik heb de inhoud uit de gedachten gehaald zodat alleen de kale structuur overblijft. Zo zijn ze gemakkelijker te zien. Telkens als er een ongelukkig gevoel is op de achtergrond van je leven (of zelfs op de voorgrond), kun je nagaan welke van die gedachten van toepassing is en afhankelijk van je persoonlijke situatie je eigen inhoud toevoegen:

'Er moet iets gebeuren in mijn leven voordat ik vrede kan hebben (gelukkig of voldaan kan zijn enzovoort). En ik baal ervan dat het nog niet gebeurd is. Misschien dat het een keer gebeurt doordat ik zo baal.'

'Er is eens iets gebeurd dat niet had mogen gebeuren en daar baal ik van. Als dat niet was gebeurd, zou ik nu vrede hebben.'

'Er gebeurt nu iets dat niet zou moeten gebeuren en daardoor heb ik nu geen vrede.'

Vaak zijn de onbewuste opvattingen gericht op een persoon, en dan verandert 'gebeuren' in 'doen':

'Je zou dit of dat moeten doen zodat ik vrede kan hebben. En ik baal ervan dat je het nog niet gedaan hebt. Misschien ga je het doen omdat ik zo baal.'

'Iets wat jij (of ik) een keer deed of zei of niet deed verhindert dat ik nu vrede kan hebben.'

'Door wat jij doet of juist niet doet kan ik nu geen vrede hebben.'

Het geheim van geluk

Alle bovenstaande uitspraken zijn veronderstellingen, ononderzochte gedachten die verward worden met de werkelijkheid. Het zijn verhalen die het ego bedenkt om je ervan te overtuigen dat je je nu niet prettig kunt voelen of niet helemaal jezelf kunt zijn. Je prettig voelen en zijn wie je bent, dat is jezelf zijn, zijn één. Het ego zegt: misschien kan ik me op een moment in de toekomst prettig voelen – als dit, dat of iets anders gebeurt, of als ik dit krijg of dat word. Of het zegt: ik kan me nooit prettig voelen vanwege iets wat vroeger gebeurd is. Luister eens naar de verhalen van mensen en je zult zien dat ze allemaal als titel konden hebben: 'Waarom ik nu geen vrede kan hebben'. Het ego weet niet dat je enige gelegenheid om vrede te hebben *nu* is. Of misschien weet het dat wel en is het bang dat je het ook ontdekt. Vrede is immers het einde van het ego.

Hoe kun je *nu* vrede hebben? Door vrede te sluiten met het huidige moment. Het huidige moment is het veld waarop het spel van het leven gespeeld wordt. Het kan nergens anders gespeeld worden. Je moet eens zien wat er gebeurt als je vrede hebt gesloten met het huidige moment, zien wat je kunt doen of besluiten te doen, of nauwkeuriger gezegd wat het leven dan door je doet. Er zijn vier woorden die het geheim van de kunst van het leven, het geheim van succes en geluk in zich dragen: Eén Met Het Leven. Eén zijn met het Leven is één zijn met Nu. Je beseft dan dat jij niet je leven leeft maar dat het leven jou leeft. Het leven is de danser en jij bent de dans. Het ego is verzot op zijn boosheid op de werkelijkheid. Wat is de werkelijkheid? Wat er is. Boeddha noemde het *tatata* – het zo-zijn van het leven, dat niet meer is dan het zo-zijn van dit moment. Tegenstand tegen dat zo-zijn is een van de belangrijkste kenmerken van het ego. Het schept de negativiteit waar het ego op gedijt, het ongelukkig-zijn waar het ego van houdt. Op die manier zorg je ervoor dat jij en andere mensen lijden, en je weet niet eens dat jij het doet, je weet niet dat je een hel op aarde maakt. Leed berokkenen zonder het zelf te weten – dat is de essentie van onbewust leven, dat is helemaal in de greep van het ego zijn. Het is verbijsterend en ongelooflijk om te zien hoe groot het onvermogen van het ego is om zichzelf te herkennen en te zien wat het aanricht. Het doet zonder het te merken precies wat het in anderen veroorzaakt. Als het erop gewezen wordt, gebruikt het een verontwaar-

digd ontkennen, slimme argumenten en zelfrechtvaardiging om de feiten te verdraaien. Als alle andere middelen falen neemt het ego zijn toevlucht tot schreeuwen en zelfs fysiek geweld. 'Stuur de commando's eropaf.' We kunnen nu de diepe wijsheid van de woorden van de gekruisigde Jezus begrijpen: 'Vergeef hen, want ze weten niet wat ze doen.'

Om een einde te maken aan het lijden waar mensen al duizenden jaren door geplaatst worden moet je bij jezelf beginnen en op elk moment de verantwoordelijkheid voor je innerlijke toestand aanvaarden. Dat betekent *nu*. Vraag jezelf: is er op dit moment negativiteit in me? Dan moet je alert worden en aandacht besteden aan je gedachten en emoties. Pas op voor de lagere vormen van ongelukkig-zijn in de vormen die ik hiervoor heb genoemd, zoals ontevredenheid, nervositeit, 'balen' enzovoort. Pas op voor gedachten die dit ongelukkig-zijn lijken te rechtvaardigen of verklaren maar deze in werkelijkheid veroorzaken. Als je je op een bepaald moment bewust wordt van een negatieve toestand in jezelf, betekent dat niet dat je gefaald hebt. Het betekent dat je geslaagd bent. Zolang dat bewustzijn er niet is, identificeer je je met innerlijke toestanden en een dergelijke identificatie komt van het ego. Met het bewustzijn komt het opgeven van de identificatie met gedachten, emoties en reacties. Dat moet je niet verwarren met ontkenning. De gedachten, emoties of reacties worden als zodanig herkend en op het moment dat je ze herkent verdwijnt de identificatie ermee vanzelf. Je zelfgevoel, je besef van wie je bent, ondergaat dan een verandering: daarvoor was je je gedachten, emoties en reacties, nu ben je het bewustzijn, de bewuste Aanwezigheid die getuige is van al die toestanden.

'Er komt een dag dat ik bevrijd ben van het ego.' Wie spreekt daar? Het ego. Je bevrijden van het ego is in werkelijkheid niet zo'n enorm karwei, maar een heel klein. Het enige wat je hoeft te doen is je bewust worden van je gedachten en emoties – op het moment dat ze er zijn. Dat is niet echt iets 'doen', maar een alert 'zien'. In die zin is het waar dat je niets kunt doen om je van het ego te bevrijden. Wanneer die overgang optreedt, de overgang van denken naar bewust zijn, gaat er een intelligentie in je leven werken die veel groter is dan de slimheid van je ego. Emoties en zelfs gedachten worden door bewust zijn gedepersonaliseerd. Hun onpersoonlijke aard wordt ingezien. Er zit geen zelf meer in. Het zijn gewoon menselijke emoties, menselijke gedach-

ten. Je hele persoonlijke geschiedenis, die uiteindelijk niet meer is dan een verhaal, een bundel gedachten en emoties, wordt van secundair belang en staat niet meer op de voorgrond van je bewustzijn. Het vormt niet meer de basis voor je identiteitsbesef. Je bent het licht van de Aanwezigheid, het bewust zijn dat voorafgaat aan en dieper is dan alle gedachten en emoties.

Verschillende vormen van het pathologische ego

Zoals we hebben gezien is het ego in zijn essentiële natuur pathologisch als we het woord gebruiken in de ruimere zin van stoornis en lijden. Veel psychische stoornissen bestaan uit dezelfde egoïsche trekken die bij een normaal mens actief zijn, behalve dat ze zo uitgesproken worden dat hun pathologische karakter voor iedereen behalve de lijder zelf duidelijk zichtbaar is.

Veel gewone mensen vertellen hun kinderen bijvoorbeeld bepaalde leugens om zich belangrijker voor te doen dan ze zijn, zich als bijzonder voor te doen en hun imago in de ogen van andere mensen op te poetsen: wie ze kennen, wat ze bereikt hebben, hun vermogens, bezittingen en waarmee het ego zich verder maar identificeert. Sommige mensen echter, gedreven door het besef van tekortschieten van het ego en zijn behoefte aan 'meer', liegen uit gewoonte en uit een soort dwang. Het grootste deel van wat ze je over zichzelf vertellen, hun verhaal, is van a tot z verzonnen en is een fictief bouwsel dat het ego voor zichzelf heeft ontworpen om zich groter en bijzonder te voelen. Hun pompeuze en opgeblazen zelfgevoel kan soms andere mensen voor de gek houden, maar meestal niet lang. Het wordt door de meeste mensen al snel als een verzinzel doorzien.

De geestesziekte paranoïde schizofrenie of kortweg paranoia is in wezen een overdreven vorm van ego. Ze bestaat meestal uit een door het verstand verzonnen verhaal dat als verklaring dient voor een voortdurend onderliggend gevoel van angst. Het hoofdelement van het verhaal is het geloof dat bepaalde mensen (soms grote aantallen of zelfs bijna iedereen) tegen mij samenspannen of plannen maken om me in hun macht te krijgen of te vermoorden. Het verhaal heeft vaak een innerlijke consistentie en logica, waardoor andere mensen er soms ook in gaan geloven. Soms hebben organisaties of zelfs hele volkeren een paranoïde geloof als basis. De angst

van het ego voor en zijn wantrouwen tegen andere mensen, de neiging het 'anders-zijn' van andere mensen te benadrukken door de aandacht te vestigen op hun tekortkomingen en die tekortkomingen tot hun identiteit te maken, wordt nog wat verder opgevoerd en maakt van andere mensen onmenselijke monsters. Het ego heeft andere mensen nodig, maar het dilemma van het ego is dat het anderen diep vanbinnen haat en vreest. De uitspraak 'De hel, dat zijn de anderen' van Jean-Paul Sartre is de stem van het ego. De lijder aan paranoia ervaart deze hel heel acuut, maar alle mensen bij wie de egoïsche patronen nog werken voelen er iets van. Hoe sterker het ego in je is, des te waarschijnlijker is het dat andere mensen volgens jou de belangrijkste bron zijn van problemen in je leven. Het is ook zeer waarschijnlijk dat je het andere mensen knap lastig maakt. Maar je bent natuurlijk niet in staat dat te zien. Het zijn altijd de anderen die het jou aandoen.

De geestesziekte die we paranoia noemen manifesteert ook een ander symptoom dat een element is van elk ego, al neemt het bij paranoia wel een extremere vorm aan. Hoe meer de patiënt zichzelf ziet als vervolgd, bespioneerd of bedreigd door andere mensen, des te duidelijker wordt zijn gevoel dat hij in het middelpunt van het heelal staat waar alles omheen draait, en des te bijzonderder en belangrijker voelt hij zich als het ingebeelde brandpunt van de aandacht van zoveel mensen. Door zijn gevoel dat hij een slachtoffer is en dat zoveel mensen hem kwaad willen doen gaat hij zich heel bijzonder voelen. In het verhaal dat aan de basis ligt van zijn wanen kent hij zichzelf vaak de rol van slachtoffer en mogelijke held toe die de wereld gaat redden of de troepen van het kwaad gaat verslaan.

Het collectieve ego van stammen, volkeren en religieuze organisaties bevat vaak ook een sterk element van paranoia: wij tegen de slechte anderen. Het is de oorzaak van veel menselijk lijden. De Spaanse Inquisitie, de vervolging en het verbranden van ketters en 'heksen', de relaties tussen landen die leidden tot de Eerste en Tweede Wereldoorlog, het communisme tijdens zijn hele geschiedenis, de 'Koude Oorlog', het McCarthyisme in Amerika in de jaren vijftig en het langdurige gewelddadige conflict in het Midden-Oosten zijn stuk voor stuk pijnlijke episoden uit de geschiedenis die beheerst werden door een extreme collectieve paranoia.

Hoe onbewuster mensen, groepen en volkeren zijn, des te groter wordt de kans dat

de egoïsche pathologie een keer de vorm van fysiek geweld aanneemt. Geweld is een primitieve maar nog steeds veelgebruikte manier van het ego om zich te handhaven en het eigen gelijk en het ongelijk van de ander te bewijzen. Bij erg onbewuste mensen kunnen woordenwisselingen gemakkelijk leiden tot fysiek geweld. Wat is een woordenwisseling? Twee of meer mensen uiten hun mening en die meningen verschillen. Alle betrokkenen zijn zo geïdentificeerd met de gedachten waaruit de mening bestaat dat die gedachten zich verhardten tot mentale standpunten die een zelfgevoel krijgen. Met andere woorden, identiteit en gedachten vermengen zich. Als dat is gebeurd, voel ik me en handel ik wanneer ik mijn meningen (gedachten) verdedig alsof ik mezelf verdedig. Onbewust voel ik me en handel ik alsof ik voor mijn leven vecht en dus zijn mijn emoties een afspiegeling van dat onbewuste geloof. Ze worden turbulent. Ik ben geschokt, boos, defensief of agressief. Ik moet koste wat het kost winnen omdat ik anders vernietigd word. Dat is de illusie. Het ego weet niet dat het verstand en mentale standpunten niets te maken hebben met wie jij bent omdat het ego het niet geziene verstand zelf is.

Aanhangers van zen zeggen: 'Zoek niet naar de waarheid. Laat gewoon je meningen vallen.' Wat betekent dat? Laat de identificatie met je verstand los. Wie je meer bent dan je verstand komt dan vanzelf te voorschijn.

Werken – met en zonder ego

De meeste mensen hebben momenten waarin ze vrij zijn van het ego. Mensen die uitzonderlijk goed zijn in wat ze doen kunnen tijdens hun werk helemaal of grotendeels vrij zijn van ego. Ze weten het misschien niet, maar hun werk is een soort spirituele oefening geworden. De meesten van hen zijn aanwezig terwijl ze hun werk doen en vallen in hun privéleven terug in een relatieve onbewustheid. Dat betekent dat hun toestand van Aanwezigheid voorlopig beperkt blijft tot één aspect van hun leven. Ik heb leraren, kunstenaars, verpleegsters, artsen, wetenschapsmensen, maatschappelijk werkers, oers, kappers, eigenaars van een onderneming en zakenlieden ontmoet die hun werk bewonderenswaardig goed en onbaatzuchtig doen, die zich steeds helemaal inzetten voor wat het moment van hen verlangt. Ze zijn één met wat ze doen, één met het Nu, één met de mensen of met de taak waarvoor ze wer-

ken. De invloed van zulke mensen op anderen reikt veel verder dan de functie die ze hebben. Ze bewerkstelligen een vermindering van het ego bij iedereen die met hen in contact komt. Zelfs mensen met een zwaar ego beginnen soms te ontspannen, zijn minder op hun hoede en houden op met het spelen van rollen als ze met zulke mensen te maken hebben. Het is niet verrassend dat de mensen die zonder ego werken buitengewoon veel succes hebben met wat ze doen. Iedereen die één is met wat hij doet bouwt mee aan de nieuwe aarde.

Ik heb ook veel mensen ontmoet die in technisch opzicht misschien goed zijn in wat ze doen, maar bij wie het ego hun werk voortdurend saboteert. Slechts een deel van hun aandacht is bij het werk dat ze doen, het andere deel is gericht op zichzelf. Hun ego eist persoonlijke erkenning en verspilt energie aan boosheid als het niet genoeg erkenning krijgt – en het krijgt nooit genoeg. 'Krijgt iemand anders meer erkenning dan ik?' Of hun aandacht gaat allereerst uit naar voordeel of macht en hun werk is dan slechts een middel om dat doel te bereiken. Als werk niet meer is dan een middel om een doel te bereiken, kan het nooit een goede kwaliteit hebben. Als er op hun werk obstakels of moeilijkheden opduiken, als het niet zo gaat als ze verwachten, als andere mensen of de omstandigheden niet meewerken of helpen, gaan ze in plaats van één te worden met de situatie en te reageren op wat het huidige moment eist, ageren tegen de situatie en maken ze zich er zo los van. Er is een 'ik' dat zich persoonlijk beledigd en boos voelt en er wordt een enorme hoeveelheid energie verbrand in zinloos protest of woede, energie die gebruikt had kunnen worden voor het oplossen van de situatie als het ego er geen misbruik van maakte. Erger nog, deze 'anti'-energie schept nieuwe obstakels, nieuwe tegenstand. Veel mensen zijn echt hun eigen ergste vijand.

Mensen saboteren zonder het te beseffen hun eigen werk als ze andere mensen hulp of informatie onthouden of proberen hen te ondermijnen om te verhinderen dat ze meer succes hebben dan 'ik' of meer erkenning krijgen. Samenwerking is het ego vreemd behalve als er een secundair motief is. Het ego weet niet dat alles soepeler gaat en dat de dingen gemakkelijker naar je toe komen als je andere mensen er meer bij betreft. Als je andere mensen weinig of geen hulp biedt of obstakels op hun weg legt, geeft het heelal – in de vorm van mensen en omstandigheden – je weinig of

geen hulp omdat je jezelf van het geheel hebt afgesloten. Het onbewuste diepste idee van 'niet genoeg' van het ego brengt het ertoe te reageren op het succes van iemand anders alsof dat succes iets van 'mij' had afgenomen. Het weet niet dat je boosheid over het succes van iemand anders je eigen kansen op succes verkleint. Om succes aan te trekken moet je het overal verwelkomen waar je het ziet.

Het ego bij ziekte

Ziekte kan het ego zowel versterken als verzwakken. Als je klaagt, last hebt van zelf-medelijden, of boos bent omdat je ziek bent, wordt het ego sterker. Het wordt ook sterker als je van de ziekte een deel van je conceptuele identiteit maakt: 'Ik ben een patiënt met die en die ziekte.' Ah, nu weten we wie je bent. Maar sommige mensen die in hun gewone leven een groot ego hebben, worden tijdens ziekte opeens vriendelijke, aardige en veel prettiger mensen. Ze kunnen inzichten krijgen die ze in het gewone leven nooit zouden krijgen. Ze kunnen toegang krijgen tot hun verborgen kennis en tevredenheid en wijze dingen zeggen. Als ze dan weer beter worden, keert de energie en daarmee het ego terug.

Als je ziek bent, is je energieniveau heel laag en kan de intelligentie van het organisme de leiding nemen en de resterende energie gebruiken voor het genezen van het lichaam. Daardoor is er niet genoeg energie over voor het verstand, dat wil zeggen, voor egoïsch denken en emotie. Het ego verbruikt aanzienlijke hoeveelheden energie. Maar in bepaalde gevallen houdt het ego het beetje energie dat overblijft vast en gebruikt het dat voor zichzelf. Het behoeft geen betoog dat mensen bij wie het ego tijdens ziekte sterker wordt veel meer tijd nodig hebben om te herstellen. Sommige mensen herstellen nooit; dan wordt de ziekte chronisch en een permanent deel van hun onware zelfgevoel.

Het collectieve ego

Wat is het moeilijk om met jezelf te leven! Een van de manieren waarop het ego probeert te ontsnappen aan het onbevredigende van het op jezelf staan is het versterken en vergroten van zijn zelfgevoel door identificatie met een groep – een volk, een politieke partij, onderneming, instelling, sekte, club, bende, voetbalclub...

In bepaalde gevallen lijkt het persoonlijke ego helemaal op te lossen wanneer iemand zich zijn leven lang belangeloos inzet voor het grotere goed van het geheel zonder daar een beloning, erkenning of verheerlijking voor te vragen. Wat een opluchting om bevrijd te zijn van de vreselijke last van het persoonlijke zelf. De leden van het collectief voelen zich gelukkig en voldaan, ongeacht hoe hard ze werken en hoeveel offers ze brengen. Ze lijken het ego overwonnen te hebben. De vraag is echter: zijn ze werkelijk vrij geworden of heeft het ego gewoon de overstap gemaakt van het persoonlijke naar het collectieve?

Een collectief ego vertoont dezelfde kenmerken als het persoonlijke ego, zoals de behoefte aan conflict en vijanden, de behoefte aan meer, de behoefte om gelijk te hebben en aan andere mensen die ongelijk hebben enzovoort. Vroeg of laat komt er een conflict tussen het collectief en andere collectieven omdat het onbewust het conflict zoekt en tegenstand nodig heeft om zijn grenzen en daarmee zijn identiteit vast te stellen. De leden ervan ervaren dan het lijden dat onvermijdelijk volgt op elk door het ego ingegeven handelen. Op dat punt kunnen ze ontwaken en beseffen dat hun collectief een sterk element van waanzin bevat.

In het begin kan het pijnlijk zijn opeens te ontwaken en te beseffen dat het collectief waar je je mee identificeerde en waar je voor werkte eigenlijk waanzinnig is. Sommige mensen worden op dat punt cynisch of bitter en ontkennen in het vervolg alle waarden en waarde. Dat betekent dat ze snel een ander geloofssysteem hebben aangenomen toen ze doorhadden dat het vroegere systeem een illusie was en daardoor instortte. Ze zagen de dood van hun ego niet onder ogen, maar renden weg en 're-incarneerden' in een nieuw ego.

Een collectief ego is meestal nog minder bewust dan de individuen die dat ego vormen. Een menigte (een tijdelijke egoïsche entiteit) bijvoorbeeld is in staat tot het begaan van gruwelen waartoe de eenling buiten de menigte niet in staat zou zijn. Volkeren gaan zich niet zelden te buiten aan gedrag dat bij een persoon onmiddellijk als psychopatisch zou worden herkend.

Met het opdoemen van het nieuwe bewustzijn voelen sommige mensen zich geroepen om groepen te vormen die het verlichte bewustzijn verspreiden. Die groepen zullen geen collectieve ego's zijn. De individuen waaruit die groepen bestaan heb-

ben niet de behoefte hun identiteit door die groep te laten bepalen. Ze zoeken geen vorm meer om aan te geven wat ze zijn. Zelfs als de mensen die zo'n groep vormen niet helemaal vrij zijn van ego, hebben ze genoeg bewustzijn in zich om het ego in zichzelf of in andere mensen te herkennen zodra het de kop opsteekt. Maar voortdurende waakzaamheid is geboden omdat het ego eropuit is de macht te grijpen en zich met alle middelen te handhaven. Het oplossen van het ego door het in het licht van het bewustzijn te brengen – dat wordt een van de belangrijkste doelen van deze groepen, of dat nu verlichte bedrijven, liefdadigheidsinstellingen, scholen of gemeenschappen van samenlevende mensen zijn. Verlichte collectieven gaan een belangrijke functie vervullen in de opkomst van het nieuwe bewustzijn. Net zoals egoïsche collectieven je in onbewustheid en lijden kunnen trekken, kan het verlichte collectief een maalstroom voor het bewustzijn vormen die de overgang van de aarde bespoedigt.

Een onweerlegbaar bewijs van onsterfelijkheid

Het ego ontstaat door een splitsing in de menselijke psyche waarbij de identiteit zich splitst in twee delen die we 'ik' en 'mij' kunnen noemen. Elk ego is daarmee schizofreen, om dat woord eens te gebruiken in de populaire betekenis van een gespleten persoonlijkheid. Je leeft met een mentaal beeld van jezelf, een conceptueel zelf waar je een relatie mee hebt. Het leven zelf wordt geconceptualiseerd en losgemaakt van wie je bent als je het over 'mijn leven' hebt. Op het moment dat je 'mijn leven' zegt of denkt en gelooft in wat je zegt (in plaats van het als een taalkundige conventie te gebruiken), ben je het rijk van de waan binnengegaan. Als er zoiets is als 'mijn leven', volgt daaruit dat ik en mijn leven twee dingen zijn en dus kan ik mijn leven, mijn ingebeelde gekoesterde schat, ook verliezen. De dood wordt een schijnbare werkelijkheid en een bedreiging. Woorden en concepten splitsen het leven in afzonderlijke segmenten die zelf niet werkelijk zijn. We zouden zelfs kunnen zeggen dat de opvatting van 'mijn leven' de oorspronkelijke waan van het afgescheiden zijn is, de bron van het ego. Als ik en het leven twee zijn, sta ik los van het leven, sta ik los van alle dingen, alle wezens, alle mensen. Maar hoe zou ik los kunnen staan van het leven? Wat voor 'ik' zou er los van het leven, los van Zijn, kunnen bestaan? Het is volstrekt

onmogelijk. Er is dus niet zoiets als 'mijn leven' en ik heb geen leven. Ik ben leven. Ik en het leven zijn één. Het kan niet anders. Hoe zou ik dan mijn leven kunnen verliezen? Hoe kan ik iets verliezen wat ik niet eens heb? Hoe kan ik iets verliezen wat Ik Ben? Het is onmogelijk.

5 Het pijnlichaam

Het grootste deel van het denken van de meeste mensen is onvrijwillig, automatisch en bestaat uit steeds terugkerende gedachten. Het is niet meer dan een soort mentale ruis die geen bijzonder doel dient. Strikt genomen denk je niet: het denken gebeurt door jou. De uitspraak 'ik denk' veronderstelt dat je iets te willen hebt, dat je kunt kiezen. Bij de meeste mensen is dat niet het geval. 'Ik denk' is net zo onwaar als 'Ik verteer mijn eten' of 'Ik laat het bloed door mijn aderen stromen'. Spijsvertering gebeurt en de bloedsomloop gebeurt en denken gebeurt.

De stem in je hoofd leidt zijn eigen leven. De meeste mensen zijn aan de genade van die stem overgeleverd, wat wil zeggen dat ze bezeten zijn door denken, door het verstand. En omdat het verstand geconditioneerd is door het verleden, moet je het verleden telkens opnieuw opvoeren. De oosterse term daarvoor is *karma*. Als je je identificeert met die stem, weet je dat natuurlijk niet. Als je het wist, zou je niet meer bezeten zijn, omdat je alleen echt bezeten bent als je de bezit nemende entiteit houdt voor wie je bent, dat wil zeggen, als je die wordt.

Duizenden jaren lang is de mensheid steeds meer bezeten geraakt door het verstand en zagen de mensen de bezit nemende entiteit niet als 'niet-zelf'. Door een totale identificatie met het verstand ontstond er een onwaar zelfbesef – het ego. De dichtheid van het ego hangt af van de mate waarin je – het bewustzijn – geïdentificeerd bent met je verstand, met denken. Denken is slechts een nietig aspect van het geheel van het bewustzijn, het geheel van wie je bent.

De mate van identificatie met het verstand verschilt van mens tot mens. Sommige mensen zijn er soms vrij van, al duren zulke perioden maar kort, en de vrede, vreugde en levendigheid die ze in die momenten ervaren maken het leven de moeite van het leven waard. Dat zijn ook de momenten waarin creativiteit, liefde en mededogen bij

je opkomen. Andere mensen zitten voortdurend in de egoïsche toestand gevangen. Zij zijn vervreemd van zichzelf en van de mensen en de wereld om hen heen. Als je naar die mensen kijkt, zie je de spanning in hun gezicht, misschien de gefronste wenkbrauw, of de afwezige of starende blik in hun ogen. Het grootste deel van hun aandacht wordt opgeslokt door denken, en zo komt het dat ze je niet echt zien en niet echt naar je luisteren. Ze zijn niet aanwezig in situaties omdat hun aandacht op het verleden of op de toekomst gericht is, die natuurlijk alleen als gedachtevormen in het denken bestaan. Of ze gaan met je om vanuit een soort rol die ze spelen, zodat ze niet zichzelf zijn. De meeste mensen zijn vervreemd van wie ze zijn en sommige mensen zijn zo vervreemd geraakt dat bijna iedereen de manier waarop ze zich gedragen en met andere mensen omgaan als 'nep' ziet, behalve de mensen die even 'nep', even vervreemd zijn van wie ze zijn.

Vervreemding betekent dat je je in geen enkele situatie, op geen plaats en bij niemand op je gemak voelt, zelfs niet bij jezelf. Je probeert altijd 'thuis' te komen, maar je voelt je nooit thuis. Een paar van de grootste schrijvers van de twintigste eeuw, zoals Franz Kafka, Albert Camus, T.S. Eliot en James Joyce, zagen de vervreemding als het universele dilemma van het menselijk bestaan, voelden die waarschijnlijk diep in zichzelf en konden haar daardoor op briljante wijze in hun werken tot uitdrukking brengen. Ze bieden geen oplossing. Hun bijdrage is dat we een weerspiegeling zien van de gevaarlijke toestand waarin de mens verkeert zodat we die duidelijker kunnen zien. Het duidelijk zien van het gevaar waarin je je bevindt is de eerste stap op weg naar de bevrijding eruit.

De geboorte van emotie

Bij de beweging van het denken komt nog een andere dimensie van het ego, al staat die niet helemaal los van het denken: de emotie. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat al het denken en alle emotie bij het ego horen. Ze veranderen alleen in ego als je je ermee identificeert en ze je geheel in hun macht krijgen, dat wil zeggen dat ze 'ik' worden.

Het stoffelijke organisme, je lichaam, heeft zijn eigen intelligentie, net zoals het organisme van elke levensvorm. En die intelligentie reageert op wat je verstand zegt, reageert op je gedachten. Emotie is dus de reactie van het lichaam op je verstand. De

intelligentie van je lichaam is natuurlijk een onscheidbaar onderdeel van de universele intelligentie, is een van haar talrijke manifestaties. Ze geeft een tijdelijke samenhang aan de atomen en moleculen waaruit je stoffelijke organisme bestaat. Ze is het organiserende principe achter de werking van alle organen van je lichaam, de omzetting van zuurstof en voedsel in energie, de hartslag en de bloedsomloop, het immuunsysteem dat het lichaam beschermt tegen indringers, de vertaling van zintuiglijke prikkels in zenuwimpulsen die naar het brein worden gestuurd, daar worden gedecodeerd en samengevoegd tot een samenhangend innerlijk beeld van de werkelijkheid buiten ons. Dat alles, en daarnaast nog duizenden andere tegelijk werkende functies, wordt perfect gecoördineerd door die intelligentie. Jij bestuurt je lichaam niet. Dat doet die intelligentie. Die heeft ook de leiding over de reacties van het organisme op zijn omgeving.

Dat geldt voor alle levensvormen. Het is dezelfde intelligentie die de plant zijn fysieke vorm gaf en die zich manifesteert als de bloem die uit de plant komt, de bloem die 's ochtends haar blaadjes opent om de zonnestralen te ontvangen en ze 's avonds weer sluit. Het is dezelfde intelligentie die zich manifesteert als Gaia, het complexe levende wezen dat de aarde is.

Deze intelligentie zorgt voor instinctieve reacties van het organisme op elke bedreiging of uitdaging. Ze zorgt voor reacties bij dieren die verwant lijken te zijn met emoties van mensen: woede, angst, plezier. Deze instinctieve reacties zouden we kunnen beschouwen als oervormen van emoties. In bepaalde situaties ervaren mensen instinctieve reacties op dezelfde manier als dieren. Als er gevaar dreigt, wanneer de overleving van het organisme gevaar loopt, gaat het hart sneller kloppen, trekken de spieren samen en wordt de ademhaling sneller als voorbereiding op vechten of vluchten. Oerangst. Als je in een hoek wordt gedreven, geeft een plotselinge flits van energie het lichaam een kracht die het eerder niet had. Oerwoede. Deze instinctieve reacties lijken verwant te zijn met emoties, maar zijn geen emoties in de ware zin van het woord. Het fundamentele verschil tussen een instinctieve reactie en een emotie is: een instinctieve reactie is de directe reactie van het lichaam op een externe situatie; een emotie daarentegen is de reactie van het lichaam op een gedachte.

Indirect kan een emotie ook een reactie zijn op een feitelijke situatie of gebeurtenis,

maar het is een reactie op de gebeurtenis gezien door het filter van een mentale interpretatie, het filter van het denken, dat wil zeggen, door de mentale concepten van goed en slecht, prettig en onprettig, mij en mijn. Het is bijvoorbeeld waarschijnlijk dat je geen enkele emotie voelt als je hoort dat iemands auto gestolen is, maar als het jouw auto is, voel je je waarschijnlijk geschokt. Het is verbazingwekkend hoeveel emotie zo'n klein mentaal concept als 'mijn' kan opwekken.

Hoewel het lichaam erg intelligent is, kan het geen onderscheid maken tussen een echte situatie en een gedachte. Het reageert op elke gedachte alsof het werkelijkheid is. Het weet niet dat het maar een gedachte is. Voor het lichaam betekent een zorgelijke, angstige gedachte 'ik ben in gevaar', en het reageert dienovereenkomstig, zelfs al is het avond en lig je in een warm en behaaglijk bed. Er wordt energie opgewekt, maar omdat het gevaar slechts een mentale fictie is, kan die energie niet weg. Een deel ervan wordt teruggegeven aan het verstand en wekt zo nog meer angstige gedachten op. De rest van de energie wordt toxisch en verstoort de harmonische werking van het lichaam.

Emoties en het ego

Het ego is niet alleen het niet waargenomen verstand, de stem in je hoofd die zich voor jou uitgeeft, maar ook de niet waargenomen emoties waarmee het lichaam reageert op wat de stem in het hoofd zegt.

We hebben al gezien met wat voor soort denken het egoïsche verstand zich het grootste deel van de tijd bezighoudt en de stoornis die inherent is aan de structuur van zijn gedachteprocessen, ongeacht de inhoud. Op dit gestoorde denken reageert het lichaam met negatieve emotie.

De stem in het hoofd vertelt een verhaal waar het lichaam in gelooft en op reageert. Die reacties zijn emoties. De emoties geven op hun beurt energie aan de gedachten die de emoties opwekken. Dat is de vicieuze cirkel tussen ononderzochte gedachten en emoties, waaruit emotioneel denken en het vertellen van emotionele verhalen voortkomt.

De emotionele component van het ego verschilt van mens tot mens. Bij sommige ego's is die sterker dan bij andere. Gedachten die emoties in het lichaam opwekken

komen soms zo snel dat het lichaam al met een emotie heeft gereageerd en die emotie al in een reactie veranderd is voordat het verstand de gelegenheid heeft gehad om de gedachte te verwoorden. Zulke gedachten bestaan op een preverbaal niveau en je zou ze onuitgesproken, onbewuste veronderstellingen kunnen noemen. Hun oorsprong ligt in iemands vroegere conditionering, gewoonlijk in de prille jeugd. 'Mensen zijn niet te vertrouwen' is een voorbeeld van zo'n onbewuste veronderstelling van iemand wiens eerste relaties, die met de ouders of broers en zussen, geen steun boden en geen vertrouwen inboezemden. Hier zijn nog een paar veelvoorkomende onbewuste veronderstellingen: 'Niemand respecteert en waardeert me. Ik moet vechten om te overleven. Er is nooit genoeg geld. Het leven stelt je altijd teleur. Ik verdien geen overvloed. Ik verdien geen liefde.' Onbewuste veronderstellingen wekken emoties in het lichaam op die op hun beurt denkactiviteit en/of onmiddellijke reacties voortbrengen. Op die manier schep je je persoonlijke werkelijkheid.

De stem van het ego verstoort voortdurend de natuurlijke toestand van welbevinden van het lichaam. Bijna ieder mensenlichaam heeft te kampen met veel spanning en stress, niet doordat het bedreigd wordt door een externe factor, maar vanuit het denken. Het lichaam zit met een ego opgescheept en het moet wel reageren op alle storende denkpatronen waaruit het ego bestaat. Zo gaat de stroom van onophoudelijk en dwangmatig denken vergezeld van een stroom van negatieve emoties. Wat is een negatieve emotie? Een emotie die giftig is voor het lichaam en de evenwichtige en harmonische werking ervan verstoort. Angst, bezorgdheid, woede, wrok, verdriet, haat of intense afkeer, jaloezie – allemaal verstoren ze de energiestroom door het lichaam, beïnvloeden ze het hart, het immuunsysteem, de spijsvertering, de aanmaak van hormonen enzovoort. Zelfs de reguliere geneeskunde, ook al weet ze nog maar erg weinig over hoe het ego functioneert, begint het verband tussen negatieve emotionele toestanden en lichamelijke ziekten te zien. Een emotie die het lichaam schade berokkent infecteert ook de mensen met wie je in contact komt en indirect, door een kettingreactie, talloze mensen die je nooit ontmoet hebt. Er is een algemene aanduiding voor alle negatieve emoties: ongelukkig-zijn.

Hebben positieve emoties dan het omgekeerde effect op het stoffelijke lichaam? Versterken ze het immuunsysteem, sterken en helen ze het lichaam? Dat doen ze zeker,

maar we moeten wel onderscheid maken tussen positieve emoties die door het ego worden opgewekt en diepere emoties die voortkomen vanuit je natuurlijke toestand van verbondenheid met Zijn.

Door het ego opgewekte positieve emoties hebben hun tegendeel al in zich en kunnen daar gemakkelijk in veranderen. Hier volgen wat voorbeelden. Wat het ego liefde noemt is bezitsdrang en een verslavend zich vastklampen dat in een seconde in haat kan veranderen. Uitzien naar een verwachte gebeurtenis, eigenlijk de overwaardering van de toekomst door het ego, verandert gemakkelijk in het tegendeel – je in de steek gelaten of teleurgesteld voelen – wanneer de gebeurtenis voorbij is en niet beantwoord heeft aan de verwachtingen van het ego. Door lof en erkenning voel je je de ene dag gelukkig, kritiek of genegeerd worden maken je de volgende dag terneergeslagen en ongelukkig. Het plezier van een wild feest verandert de volgende ochtend in grauwheid en een kater. Er is geen goed zonder slecht en geen hoogtepunt zonder een dieptepunt.

Door het ego opgewekte emoties worden afgeleid van de identificatie van het verstand met externe factoren, die natuurlijk instabiel zijn en elk moment kunnen veranderen. De diepere emoties zijn eigenlijk helemaal geen emoties maar Zijnstoestanden. Zijnstoestanden kunnen verduisterd worden maar hebben geen tegengestelde. Ze komen voort vanuit jou als de liefde, vreugde en vrede die aspecten zijn van je ware natuur.

De eend die als een mens dacht

In *De kracht van het Nu* beschreef ik dat ik had gezien dat als twee eenden vechten, wat nooit lang duurt, ze na afloop uit elkaar gaan en in tegengestelde richting wegdrijven. Dan slaan beide eenden een paar keer woest met hun vleugels, waarmee ze het surplus aan energie dat tijdens het gevecht is opgebouwd laten wegstromen. Na dat slaan met hun vleugels drijven ze vredig verder, alsof er niets gebeurd was.

Als de eend dacht zoals een mens, zou hij het gevecht in leven houden door denken, door verhalen te vertellen. Dit zou waarschijnlijk het verhaal van de eend zijn geweest: 'Ik kan niet geloven dat hij dat net deed. Hij was minder dan vijftien centimeter bij me vandaan. Hij denkt zeker dat deze vijver van hem is. Hij houdt helemaal geen

rekening met mijn ruimte. Ik vertrouw hem niet meer. De volgende keer probeert hij iets anders om me te ergeren. Ik weet zeker dat hij al iets aan het bedenken is. Maar ik laat het niet op me zitten. Ik zal hem een lesje leren dat hij niet snel vergeet.' En zo spint het verstand zijn verhalen verder en verder, en dagen, maanden of zelfs jaren later heeft het het er nog over. Voor het lichaam is het gevecht nog steeds aan de gang en de energie die het opwekt als reactie op al die gedachten is emotie, die op haar beurt gedachten opwekt. Dat wordt het emotionele denken van het ego. Je ziet hoe problematisch het leven van de eend zou worden als hij net zo dacht als een mens. Maar zo leven de meeste mensen de hele tijd. Geen situatie of gebeurtenis is ooit echt afgelopen. Het verstand en het door het verstand gemaakte 'ik en mijn verhaal' houden het aan de gang.

We zijn als soort verdwaald. We zouden van alles in de natuur, van elke bloem, elk dier, belangrijke dingen kunnen leren als we maar stil zouden blijven staan om te kijken en te luisteren. De les van onze eend is deze: sla met je vleugels – wat je kunt vertalen met 'zet het verhaal van je af' – en keer terug naar de enige plaats waar je sterk bent: het huidige moment.

Het verleden met je meedragen

Het onvermogen of beter de onwil van het menselijke verstand om het verleden van zich af te zetten wordt prachtig geïllustreerd in het verhaal over twee zenmonniken, Tanzan en Ekido, die langs een landweg liepen die door zware regelval erg modderig was geworden. Vlak bij een dorp ontmoetten ze een jonge vrouw die probeerde de weg over te steken, maar de modder was zo diep dat haar zijden kimono erdoor bedorven zou worden. Tanzan nam haar direct in zijn armen en droeg haar naar de overkant van de weg.

De monniken liepen zwijgend verder. Vijf uur later, toen ze dicht bij de tempel waren gekomen waar ze de nacht zouden doorbrengen, kon Ekido zich niet langer inhouden. 'Waarom heb je dat meisje over de weg gedragen?' vroeg hij. 'Wij monniken horen zulke dingen niet te doen.'

'Ik heb dat meisje uren geleden neergezet', antwoordde Tanzan. 'Draag jij haar nog steeds?'

Stel je nu voor hoe het leven eruitziet voor iemand die de hele tijd leeft zoals Ekido, niet in staat of niet bereid om innerlijk situaties of gebeurtenissen los te laten en innerlijk steeds meer 'materiaal' te verzamelen, dan krijg je een idee van hoe het leven er voor de meerderheid van de mensen op onze planeet uitziet. Wat dragen ze een zware last uit het verleden in gedachten rond.

Het verleden leeft in je voort in de vorm van herinneringen, maar herinneringen zelf zijn geen probleem. In feite leren we door herinneringen van het verleden en van in het verleden gemaakte fouten. Alleen wanneer herinneringen, dat wil zeggen, gedachten over het verleden, je in hun macht krijgen, veranderen ze in een last, worden ze een probleem en een deel van je zelfbesef. Je persoonlijkheid, die geconditioneerd is door het verleden, wordt dan je gevangenis. Je herinneringen krijgen een zelfbesef en je verhaal wordt wat je denkt te zijn. Dat 'kleine ik' is een illusie die je ware identiteit als tijdloze en vormloze Aanwezigheid verduistert.

Je verhaal bestaat echter niet alleen uit mentale maar ook uit emotionele herinneringen – oude emoties die voortdurend opnieuw tot leven worden gewekt. Net zoals in het geval van de monnik die vijf uur lang bleef rondlopen met de last van zijn verontwaardiging door daar met gedachten voedsel aan te geven, lopen de meeste mensen hun leven lang rond met een enorme hoeveelheid onnodige mentale en emotionele bagage. Ze beperken zichzelf door grieven, spijt, vijandigheid en schuldgevoelens. Hun emotionele denken is hun zelf geworden en dus blijven ze vasthouden aan de oude emotie omdat die hun identiteit versterkt.

Vanwege de menselijke neiging om oude emoties in leven te houden draagt bijna iedereen in zijn energieveld een opeenhoping van oude emotionele pijn, wat ik het 'pijnlichaam' noem.

We kunnen echter ophouden met dingen toe te voegen aan het pijnlichaam dat we al hebben. We kunnen leren te breken met de gewoonte oude emoties te verzamelen en in leven te houden, door figuurlijk gesproken met onze vleugels te slaan en niet meer in gedachten stil te staan bij het verleden, of iets nu gisteren is gebeurd of dertig jaar geleden. We kunnen leren situaties en gebeurtenissen niet meer in onze gedachten in leven te houden maar onze aandacht steeds te richten op het zuivere, tijdloze, huidige moment in plaats van gevangen te raken in het in gedachten maken

van films. Onze Aanwezigheid en niet onze gedachten en emoties wordt dan onze identiteit.

Nooit is er in het verleden iets gebeurd dat je er nu van kan weerhouden aanwezig te zijn; en als het verleden je niet kan verhinderen nu aanwezig te zijn, wat voor macht heeft het dan?

Het pijnlichaam: individueel en collectief

Negatieve emoties die je niet totaal onder ogen ziet en ziet zoals ze zijn op het moment dat ze bij je opkomen, lossen niet helemaal op. Ze laten een rest van pijn achter. Vooral kinderen vinden sterke negatieve emoties te overweldigend om te hanteren en zijn geneigd te proberen ze niet te voelen. Als er niet een volledig bewuste volwassene bij is die ze met liefdevol en meedogend begrip begeleidt bij het direct onder ogen zien van de emotie, is besluiten die niet te voelen de enige keuzemogelijkheid die het kind op zo'n moment heeft. Helaas blijft dat prille verdedigingsmechanisme in functie als het kind volwassen wordt. De emotie leeft nog steeds onherkend in de volwassene en uit zich indirect bijvoorbeeld als angst, woede, uitbarstingen van geweld, een slecht humeur en zelfs als lichamelijke ziekte. In bepaalde gevallen verstoort of saboteert ze elke intieme relatie. De meeste psychotherapeuten hebben cliënten gehad die eerst volhielden een heel gelukkige jeugd te hebben gehad, terwijl later het tegendeel waar bleek te zijn. Dat zijn dan misschien extreme gevallen, maar niemand komt de jeugd door zonder emotionele pijn. Zelfs als je twee verlichte ouders hebt merk je dat je opgroeit in een grotendeels onbewuste wereld.

De restanten van pijn die achterblijven bij elke sterke negatieve emotie die je niet volledig onder ogen ziet, aanvaardt en laat gaan, sluiten zich aaneen en vormen een energieveld dat in de cellen van je lichaam leeft. Het bestaat niet alleen uit pijn uit je jeugd, maar ook uit pijn die daar tijdens je adolescentie en volwassenheid aan is toegevoegd en waarvan een groot deel het product is van de stem van het ego. Het is de emotionele pijn die je onontkoombare metgezel is wanneer er een onwaar zelfbesef ten grondslag ligt aan je leven.

Dit energieveld van oude maar nog zeer levendige emoties dat in bijna ieder mens leeft is het pijnlichaam.

– het pijnlichaam is echter niet alleen individueel van aard. Het draagt ook iets mee van de pijn die ontelbaar velen gedurende de hele geschiedenis van de mensheid – een geschiedenis van voortdurende stammenoorlogen, in slavernij voeren, plunderingen, verkrachting, marteling en andere vormen van geweld – geleden hebben. Die pijn leeft nog steeds in de collectieve psyche van de mensheid en daar wordt dagelijks nieuwe pijn aan toegevoegd, wat je kunt constateren door vanavond naar het journaal of naar het drama in de relaties van mensen te kijken. Het collectieve pijnlichaam is waarschijnlijk gecodeerd in het DNA van alle mensen, ook al hebben we het daar nog niet ontdekt.

Elke nieuwgeborene betreedt deze wereld met een emotioneel pijnlichaam. Bij sommigen is het zwaarder, dichter dan bij anderen. Sommige baby's zijn het grootste deel van de tijd heel gelukkig. Andere torsen zo te zien een geweldige last aan ongelukkig-zijn. Het is waar dat sommige baby's veel huilen omdat ze niet genoeg aandacht en liefde krijgen, maar andere huilen zonder aanwijsbare reden, bijna alsof ze proberen iedereen in hun omgeving even ongelukkig te maken als zichzelf zijn – en daar slagen ze maar al te vaak in. Ze zijn ter wereld gekomen met een groot aandeel menselijke pijn. Andere baby's huilen misschien vaak omdat ze de uitstraling van de negatieve emotie van hun vader of moeder voelen, wat hen pijn doet en waardoor hun pijnlichaam al gaat groeien door energie uit het pijnlichaam van hun ouders op te nemen. Wat de oorzaak ook is, het lichaam van de baby begint te groeien en hetzelfde gebeurt met het pijnlichaam.

Een kind met slechts een licht pijnlichaam hoeft niet een in spiritueel opzicht 'verder gevorderde' man of vrouw te worden dan iemand met een dicht pijnlichaam. Juist het omgekeerde is vaak het geval. Mensen met een zwaar pijnlichaam hebben meestal meer kans om spiritueel te ontwaken dan mensen met een relatief licht pijnlichaam. Terwijl sommige mensen gevangen blijven in hun zware pijnlichaam, bereiken vele anderen een punt waar ze niet meer met hun ongelukkig-zijn kunnen leven, waardoor de motivatie om te ontwaken sterk wordt.

Waarom is het lijdende lichaam van Christus, met zijn van pijn vertrokken gezicht en het uit vele wonden bloedende lichaam, zo'n belangrijk beeld in het collectieve onbewuste van de mensheid? Miljoenen mensen, vooral tijdens de Middeleeuwen,

zouden daar niet zo'n sterke band mee hebben gehad als er niet iets in hen zelf meeresoneerde, als ze het niet onbewust hadden herkend als een uiterlijke voorstelling van hun eigen innerlijke werkelijkheid – het pijnlichaam. Ze waren nog niet bewust genoeg om het direct in zichzelf te kunnen herkennen, maar het was het begin van een bewustwording. Je kunt Christus zien als de archetypische mens, die tegelijk de pijn en de mogelijkheid om die te boven te komen belichaamt.

Hoe het pijnlichaam zichzelf vernieuwt

Het pijnlichaam is een semi-autonome energievorm die in de meeste mensen leeft, een uit emoties bestaande entiteit. Het heeft zijn eigen primitieve intelligentie, zoals van een slim dier, en zijn intelligentie is hoofdzakelijk gericht op overleving. Net als alle levensvormen moet het zich regelmatig voeden – nieuwe energie opnemen – en het voedsel dat het nodig heeft om de voorraden aan te vullen bestaat uit energie die overeenkomt met zijn eigen energie, dat wil zeggen, energie met een vergelijkbare frequentie. Voor het pijnlichaam is elke emotioneel pijnlijke ervaring bruikbaar als voedsel. Daarom gedijt het zo goed op negatief denken en op drama in relaties. Het pijnlichaam is een verslaving aan ongelukkig-zijn.

Je schrikt misschien als je voor het eerst beseft dat er iets in je zit dat geregeld emotionele negativiteit, ongelukkig-zijn nastreeft. Je hebt nog meer bewust zijn nodig om het in jezelf te zien dan bij iemand anders. Als het ongelukkig-zijn je eenmaal in zijn macht heeft, wil je er niet alleen geen eind aan maken, maar wil je zelfs andere mensen zich net zo ellendig laten voelen, zodat je je kunt voeden met hun negatieve emotionele reacties.

Bij de meeste mensen kent het pijnlichaam een sluimerstadium en een waakstadium. Als het pijnlichaam sluimert, vergeet je gemakkelijk dat je in je, afhankelijk van het energieveld van jouw pijnlichaam, een zware wolk of een slapende vulkaan meezeult. Hoe lang het blijft sluimeren verschilt van persoon tot persoon: een paar weken komt het meest voor, maar het kan ook een paar dagen of een paar maanden zijn. In zeldzame gevallen verkeert het pijnlichaam jarenlang in een winterslaap voor het door een gebeurtenis wordt gewekt.

Hoe het pijnlichaam zich voedt met je gedachten

Het pijnlichaam ontwaakt uit zijn sluimertoestand als het honger krijgt, als het tijd wordt nieuwe energie op te doen. Het kan echter ook op een willekeurig moment door een gebeurtenis worden geactiveerd. Het pijnlichaam dat klaarstaat om te gaan eten kan het onbeduidendste voorval, iets wat iemand zegt of doet, zelfs een gedachte, als trigger gebruiken. Als je alleen woont of als er op zo'n moment niemand bij je is, voedt het pijnlichaam zich met je gedachten. Opeens wordt je denken heel negatief. Je merkte waarschijnlijk niet dat vlak voor het binnenstromen van het negatieve denken een golf van emotie je verstand binnenviel – als een donkere en zware stemming, of als angst of vurige woede. Al het denken is energie en het pijnlichaam voedt zich nu met de energie van je gedachten. Maar het kan zich niet met alle gedachten voeden. Je hoeft niet erg gevoelig te zijn om te merken dat een positieve gedachte een totaal andere gevoelston heeft dan een negatieve. Het is dezelfde energie, maar met een andere frequentie. Een gelukkige, positieve gedachte is onverteerbaar voor het pijnlichaam. Dat kan zich alleen voeden met negatieve gedachten, omdat alleen die gedachten passen bij zijn eigen energieveld.

Alle dingen zijn trillende energievelden die onophoudelijk in beweging zijn. De stoel waarop je zit, het boek dat je in je handen houdt, ziet er alleen vast en onbeweeglijk uit omdat je zintuigen hun trillingsfrequentie – dat wil zeggen, de onophoudelijke beweging van de moleculen, atomen, elektronen en subatomaire deeltjes die met elkaar scheppen wat je als stoel, boek, boom of lichaam ziet – zo waarnemen. Wat wij waarnemen als stoffelijke materie is energie die binnen een bepaald frequentiebereik trilt (beweegt). Gedachten bestaan uit dezelfde energie, maar met een hogere frequentie dan materie, en dat is de reden dat we ze niet kunnen zien en aanraken. Gedachten hebben hun eigen frequentiebereik, met negatieve gedachten aan het lage en positieve gedachten aan het hoge uiteinde. De trillingsfrequentie van het pijnlichaam komt overeen met die van negatieve gedachten, en daarom kunnen alleen die gedachten het pijnlichaam voeden.

Het gebruikelijke patroon van gedachten die emoties opwekken wordt bij het pijnlichaam omgedraaid, in elk geval in het begin. Emoties uit het pijnlichaam krijgen al snel controle over je denken en als je verstand eenmaal in de macht van het pijn-

lichaam is, wordt je denken negatief. De stem in je hoofd gaat treurige, angstige of boze verhalen vertellen over jezelf of over je leven, over dat van andere mensen, over vroegere, toekomstige of denkbeeldige gebeurtenissen. De stem verwijt, beschuldigt, klaagt, fantaseert. En je identificeert je helemaal met wat de stem zegt en gelooft al zijn verdraaide gedachten. Op dat punt is de verslaving aan ongelukkig-zijn begonnen.

Het is niet zozeer zo dat je de stroom van negatieve gedachten niet kunt stopzetten, maar dat je het niet wilt. Dat komt omdat het pijnlichaam op dat moment door jou leeft en zich voor jou uitgeeft. En voor het pijnlichaam is pijn genot. Met genoeg verslindt het elke negatieve gedachte. In feite is de gebruikelijke stem in je hoofd nu de stem van het pijnlichaam geworden. Die heeft de interne dialoog overgenomen. Er is een vicieuze cirkel gecreëerd tussen het pijnlichaam en je denken. Elke gedachte voedt het pijnlichaam en op zijn beurt wekt het pijnlichaam meer gedachten op. Op een bepaald moment, na een paar uur of zelfs na een paar dagen, is het verzadigd en keert het terug naar de sluimertoestand, een uitgeput organisme en lichaam achterlatend dat veel vatbaarder is voor ziekte. Als dat je in de oren klinkt als een soort psychische parasiet heb je gelijk. Dat is het precies.

Hoe het pijnlichaam zich voedt met drama

Als er wel andere mensen in de buurt zijn, bij voorkeur je partner of een nauwe verwant, probeert het pijnlichaam zo iemand te provoceren – op zijn knoppen te drukken, zoals het heet – om zich met het daaropvolgende drama te kunnen voeden. Pijnlichamen zijn gek op intieme relaties en families omdat ze daarin het grootste deel van hun voedsel krijgen. Het is moeilijk om weerstand te bieden aan het pijnlichaam van iemand anders als dat vastbesloten is je tot een reactie te verleiden. Instinctief kent het je zwakste, kwetsbaarste plekken. Als het de eerste keer niet slaagt, probeert het het gewoon telkens opnieuw. Het is rauwe emotie op zoek naar meer emotie. Het pijnlichaam van de ander wil dat van jou wekken zodat beide pijnlichamen elkaar van energie kunnen voorzien.

Veel relaties maken geregeld gewelddadige en destructieve door het pijnlichaam beheerste perioden door. Het is voor een kind bijna onverdraaglijk pijnlijk om getuige

e moeten zijn van het emotionele geweld van de pijnlichamen van zijn ouders, en och is dat het lot van miljoenen kinderen overal op aarde, de nachtmerrie van hun dagelijks bestaan. Dat is ook een van de belangrijkste manieren waarop het pijnlichaam van generatie op generatie wordt overgedragen. Na elke episode maken de partners het weer goed en dan volgt er een periode van relatieve vrede in de beperkte mate die het ego toelaat.

Overmatige consumptie van alcohol activeert het pijnlichaam vaak, vooral bij mannen, maar ook wel bij sommige vrouwen. Als iemand dronken wordt, maakt hij een totale persoonlijkheidsverandering door terwijl het pijnlichaam de macht overneemt. Het diep onbewuste persoon wiens pijnlichaam zich gewoontegetrouw voedt door chamelijk geweld richt dat geweld vaak tegen zijn eigen vrouw of kinderen. Als hij weer nuchter is, heeft hij echt spijt en kan hij zeggen dat hij het nooit meer zal doen, en dat meent hij ook. Maar de persoon die praat en dingen belooft is niet de entiteit die de gewelddaden pleegt, en je kunt er dus zeker van zijn dat het telkens opnieuw gebeurt, tenzij hij aanwezig wordt, het pijnlichaam in zichzelf herkent en zo de identificatie ermee opgeeft. In sommige gevallen kan therapie hem daarbij helpen.

De meeste pijnlichamen willen pijn zowel toebrengen als ondergaan, maar sommige zijn overwegend dader of slachtoffer. In alle gevallen voeden ze zich met geweld, of dat nu emotioneel of lichamelijk geweld is. Sommige stellen die denken dat ze 'verleefd' zijn, voelen zich in werkelijkheid tot elkaar aangetrokken doordat hun pijnlichamen elkaar aanvullen. Soms zijn de rollen van dader en slachtoffer al bij de eerste keer dat ze elkaar ontmoeten duidelijk voorgeschreven. Sommige huwelijken waarvan gedacht wordt dat ze in de hemel gesloten zijn, zijn in werkelijkheid in de hel gesloten.

Als je ooit een kat als huisdier hebt gehad, weet je dat katten zelfs als je denkt dat ze slapen nog weten wat er gaande is, want bij het geringste ongewone geluid richten ze hun oren zich ernaartoe en de ogen kunnen ook opengaan. Sluimerende pijnlichamen zijn net zo. Op een bepaald niveau zijn ze nog wakker, klaar om in actie te komen als er zich een geschikte trigger aandient.

In intieme relaties zijn pijnlichamen vaak slim genoeg om zich schuil te houden tot je begint samen te wonen en bij voorkeur een contract hebt getekend waardoor je je

verplicht de rest van je leven bij deze persoon te blijven. Je trouwt niet alleen met je aanstaande man of vrouw, maar ook met zijn of haar pijnlichaam – en hij of zij met dat van jou. Het kan een hele schok zijn als je, misschien niet lang nadat je bij elkaar bent ingetrokken of na de huwelijksreis, opeens een volledige persoonlijkheidsverandering bij je partner bespeurt. Zijn stem klinkt opeens hard of schril terwijl hij je beschuldigt, verwijten maakt, of tegen je schreeuwt, en heel waarschijnlijk gaat het over iets onnozels. Of ze trekt zich helemaal terug. 'Wat is er?' vraag je. 'O, niets', zegt ze. Maar de intens vijandige energie die ze uitstraalt zegt: 'Alles is mis'. Als je in zijn ogen kijkt is er geen licht meer in; het is alsof er een zware sluier is neergedaald en het wezen dat je kent en liefhebt en dat daarvoor door zijn ego heen kon schijnen is nu totaal verduisterd. Het lijkt alsof er een wildvreemde terugkijkt en in zijn ogen lees je haat, vijandigheid, bitterheid of woede. Als je partner iets tegen je zegt is het niet je partner die spreekt, maar het pijnlichaam dat door hem spreekt. Wat hij zegt is de versie van de werkelijkheid van het pijnlichaam, een werkelijkheid die volkomen verworden is door angst, vijandschap, woede en het verlangen pijn te doen en meer pijn te ontvangen.

Op dat moment vraag je je misschien af of dat het echte gezicht van je partner is dat je nooit eerder had gezien en of je soms een vreselijke vergissing hebt begaan door deze persoon te kiezen. Het is natuurlijk niet zijn ware gezicht, maar dat van zijn pijnlichaam dat hem tijdelijk in bezit heeft genomen. Het zal moeilijk zijn een partner te vinden die geen pijnlichaam torst, maar het is wel verstandig iemand te kiezen met een niet al te dicht pijnlichaam.

Dichte pijnlichamen

Sommige mensen lopen rond met een dicht pijnlichaam dat nooit helemaal gaat slapen. Ze kunnen glimlachen en een beleefde conversatie voeren, maar je hoeft niet paranormaal begaafd te zijn om die kolkende bal van ongelukkige emotie in ze te voelen die vlak onder de oppervlakte wacht op de volgende gebeurtenis om op te reageren, de volgende persoon om te beschuldigen of verwijten te maken, het volgende ding om ongelukkig over te zijn. Hun pijnlichaam krijgt nooit genoeg, heeft altijd honger. Ze vergroten de behoefte van het ego aan vijanden enorm.

Door hun reactiviteit worden nogal onbetekenende zaken buiten alle proporties opgeblazen wanneer ze proberen andere mensen in hun drama te betrekken door ze op te stoken. Sommige van die mensen raken betrokken bij langdurige en uiteindelijk zinloze conflicten of rechtszaken met organisaties of individuen. Andere mensen worden verteerd door een obsederende haat jegens een vroegere echtgenoot of partner. Onbewust van de pijn die ze in zich dragen projecteren ze de pijn door hun reactie op gebeurtenissen en situaties. Door een volkomen ontbreken van zelfbewustzijn zien ze geen verschil tussen een gebeurtenis en hun reactie op die gebeurtenis. Voor hen zit het ongelukkig-zijn en zelfs de pijn in de gebeurtenis of de situatie buiten hen. Onbewust van hun eigen toestand weten ze niet eens dat ze diep ongelukkig zijn, dat ze lijden.

Sommige mensen met een dicht pijnlichaam worden activist en gaan ergens voor vechten. Dat kan voor een goede zaak zijn, en soms weten ze aanvankelijk veel te bereiken, maar de negatieve energie die stroomt in wat ze zeggen en doen en hun onbewuste behoefte aan vijanden en conflicten wekken steeds meer weerstand op tegen de zaak waar ze zich voor inzetten. Gewoonlijk loopt het eropuit dat ze ook binnen hun eigen organisatie vijanden krijgen omdat ze overal waar ze heen gaan redenen vinden om zich rot te voelen, en zo blijft hun pijnlichaam precies vinden waar het naar zoekt.

Amusement, de media en het pijnlichaam

Stel dat je niet vertrouwd was met de hedendaagse beschaving, maar uit een ander tijdperk of van een andere planeet hier naartoe was gekomen. Een van de dingen die je dan zouden verbazen was dat miljoenen mensen graag, zelfs tegen betaling, toekijken hoe mensen elkaar doden en pijn doen en dat amusement noemen. Waarom trekken geweldfilms zoveel publiek? Er is een hele industrie voor, waarvan een groot deel de verslaving van mensen aan ongelukkig-zijn onderhoudt. Blijkbaar kijken mensen naar die films omdat ze zich rot willen voelen. Wat is dat toch in mensen dat zich rot wil voelen en dat goed noemt? Dat is natuurlijk het pijnlichaam. Een groot deel van de amusementsindustrie zorgt daarvoor. Behalve door reactiviteit, negatief denken en persoonlijk drama vernieuwt het pijnlichaam zich dus ook indirect

via het bioscoop- en televisiescherm. Pijnlichamen schrijven en maken deze films en pijnlichamen betalen om ernaar te kijken.

Is het altijd 'verkeerd' om geweld te laten zien in de bioscoop en op de televisie en ernaar te kijken? Onderhoudt al dat geweld het pijnlichaam? In het huidige stadium van de evolutie van de mensheid is geweld niet alleen alomtegenwoordig, maar neemt het nog steeds toe, net zoals het egoïsche bewustzijn, versterkt door het collectieve pijnlichaam, voor zijn onvermijdelijke neergang intenser wordt. Als films geweld in zijn ruimere context laten zien, als ze de oorsprong en de gevolgen ervan laten zien, laten zien wat geweld doet met het slachtoffer en met de dader, de collectieve onbewustheid toont die erachter zit en die van generatie op generatie wordt doorgegeven (de woede en haat die als het pijnlichaam in mensen leeft), kunnen die films een heel belangrijke functie vervullen bij het wakker schudden van de mensheid. Ze kunnen als een spiegel dienen waarin de mensheid haar eigen waanzin kan zien. Datgene in je wat waanzin als waanzin kan herkennen (al is het je eigen waanzin) is gezond, is het opkomende bewust zijn, is het eind van de waanzin.

Zulke films bestaan en ze voeden het pijnlichaam niet. Sommige van de beste anti-oorlogsfilms laten de werkelijkheid van oorlog zien in plaats van een geromantiseerde versie. Het pijnlichaam kan zich alleen voeden met films waarin geweld wordt getoond als normaal of zelfs wenselijk menselijk gedrag, of films die geweld verheerlijken met als enige doel negatieve emoties bij de kijker los te maken en zo een 'shot' wordt voor het aan pijn verslaafde pijnlichaam.

De populaire sensatiepers verkoopt niet in de eerste plaats nieuws, maar negatieve emotie – voedsel voor het pijnlichaam. 'Schande', schreeuwt de zes centimeter hoge kop, of 'Schoften'. De Engelse sensatiebladen zijn er het beste in. Zij weten dat je met negatieve emotie veel meer kranten verkoopt dan met nieuws.

Er is een tendens in de media in het algemeen, ook bij de televisie, dat negatief nieuws goed voor ze is. Hoe erger iets wordt, hoe opgewondener de verslaggevers worden, en vaak wordt de negatieve opwinding door de media zelf opgewekt. Pijnlichamen zijn er gewoon gek op.

Het collectieve vrouwelijke pijnlichaam

Er zitten allerlei draden in de collectieve dimensie van het pijnlichaam. Stammen, naties, rassen, allemaal hebben ze hun eigen collectieve pijnlichaam; het ene is zwaarder dan het andere en de meeste leden van die stam, natie of dat ras hebben er een klein of groot aandeel in.

Bijna elke vrouw heeft een aandeel in het collectieve vrouwelijke pijnlichaam, dat vooral actief wordt in de periode vlak voor de menstruatie. Op zo'n moment worden veel vrouwen overweldigd door intens negatieve emoties.

Door de onderdrukking van het vrouwelijke principe tijdens vooral de laatste tweeduizend jaar heeft het ego de absolute suprematie kunnen krijgen in de collectieve menselijke psyche. Hoewel vrouwen natuurlijk een ego hebben, kan het ego gemakkelijker wortelen en groeien in de mannelijke vorm dan in de vrouwelijke. Daarom identificeren vrouwen zich minder met hun verstand dan mannen. Ze houden beter voeling met hun innerlijke lichaam en met de intelligentie van het organisme waaruit de intuïtieve vermogens voortkomen. De vrouwelijke vorm is niet zo star ingekapseld als de mannelijke, is opener en gevoeliger voor andere levensvormen en is meer afgestemd op de natuur.

Als het evenwicht tussen mannelijke en vrouwelijke energieën op deze planeet niet was verstoord, zou de groei van het ego enorm gekortwiekt zijn. We zouden de natuur niet de oorlog hebben verklaard en we zouden niet zo volkomen van ons Zijn vervreemd zijn geraakt.

Omdat er geen cijfers van zijn bijgehouden weet niemand het precieze aantal, maar het is zo goed als zeker dat er in een periode van driehonderd jaar tussen de drie en vijf miljoen vrouwen werden gefolterd en gedood door de 'Heilige Inquisitie', een instituut dat was opgericht door de rooms-katholieke kerk om ketterijen te bestrijden. Met de holocaust geldt dit als een van de zwartste bladzijden uit de geschiedenis. Een vrouw hoefde maar te laten blijken van dieren te houden, alleen in het bos of door het vrije veld te lopen of geneeskrachtige planten te verzamelen om als heks aangemerkt te worden, en dan te worden gemarteld en op de brandstapel te worden gezet. Het heilige vrouwelijke werd verklaard van de duivel te zijn en daarmee verdween er een hele dimensie vrijwel geheel uit de menselijke ervaring. Andere

culturen en religies, zoals het jodendom, de islam en zelfs het boeddhisme, onderdrukten de vrouwelijke dimensie ook, maar wel op een minder gewelddadige manier. De status van vrouwen werd teruggebracht tot het baren van kinderen en bezit van een man te zijn. Mannen die het vrouwelijke in zichzelf ontkenen bestuurden nu de wereld, een wereld die helemaal uit zijn evenwicht was. De rest is geschiedenis of, preciezer geformuleerd, een schoolvoorbeeld van krankzinnigheid.

Wie was er verantwoordelijk voor deze angst voor het vrouwelijke die alleen te typeren valt als acute collectieve paranoia? We zouden kunnen zeggen: natuurlijk waren alleen mannen verantwoordelijk. Maar hoe komt het dan dat in veel oude, voorchristelijke beschavingen zoals in Soemerië, het oude Egypte en bij de Kelten, vrouwen in aanzien stonden en het vrouwelijke principe niet gevreesd maar vereerd werd? Waardoor voelden mannen zich opeens bedreigd door het vrouwelijke? Het evoluerende ego deed dat. Dat wist dat het de planeet alleen helemaal via de mannelijke vorm onder zijn heerschappij zou kunnen brengen en om dat te bereiken moest het de vrouwelijke vorm van zijn macht beroven.

Mettertijd veroverde het ego ook de meeste vrouwen, hoewel het zich in vrouwen nooit zo diep kon verankeren als in mannen.

We hebben nu een situatie waarin de onderdrukking van het vrouwelijke geïnternaliseerd is, zelfs bij de meeste vrouwen. Het heilige vrouwelijke wordt, omdat het onderdrukt is, door vrouwen als emotionele pijn ervaren. Het is zelfs tot hun pijnlichaam gaan behoren, samen met de verzamelde pijn die vrouwen hebben geleden door het ter wereld brengen van kinderen, verkrachting, slavernij, marteling en gewelddadige dood.

Maar alles gaat nu snel veranderen. Nu steeds meer mensen bewuster worden, verliest het ego zijn macht over het menselijke verstand. Omdat het ego nooit zo diep geworteld was in vrouwen, verliest het zijn greep op vrouwen sneller dan op mannen.

Het collectieve pijnlichaam van volkeren en rassen

Sommige landen waarin veel collectieve gewelddaden zijn gepleegd of waarin daarvoor geleden is hebben een zwaarder collectief pijnlichaam dan andere landen.

Daarom hebben oudere naties vaak een sterk pijnlichaam. Dat is ook de reden dat relatief jonge landen zoals Canada en Australië, en landen die beschut zijn gebleven voor de waanzin in de landen om hen heen, vaak een lichter collectief pijnlichaam hebben. Natuurlijk hebben de mensen in die landen nog altijd te maken met hun eigen pijnlichaam. Als je er gevoelig genoeg voor bent, voel je een bepaalde zwaarte in het energieveld van bepaalde landen zodra je uit het vliegtuig stapt. In andere landen voel je een energieveld van latent geweld vlak onder de oppervlakte van het dagelijkse leven. En in sommige naties, bijvoorbeeld in het Midden-Oosten, is het collectieve pijnlichaam zo acuut dat een belangrijk deel van de bevolking zich gedwongen ziet het voortdurend te uiten in een eindeloze en waanzinnige cyclus van geweldpleging en wraaknemning, waardoor het pijnlichaam zich voortdurend vernieuwt.

In landen waar het pijnlichaam zwaar is maar niet meer acuut, zijn de mensen geneigd te proberen zich ongevoelig te maken voor de collectieve emotionele pijn: in Duitsland en Japan door werk, in bepaalde andere landen door zich op grote schaal over te geven aan de consumptie van alcohol (wat echter ook het tegengestelde effect kan hebben door het pijnlichaam te activeren). Het zware pijnlichaam van China wordt enigszins verlicht door de grootschalige beoefening van tai-ji, dat vreemd genoeg niet verboden is door de communistische regering, die zich verder bedreigd voelt door alles waar ze geen controle over heeft. Dagelijks beoefenen miljoenen mensen deze bewegingsmeditatie die het verstand tot zwijgen brengt op straat en in stadsparken. Dat heeft grote invloed op het collectieve energieveld en draagt iets bij aan het verlichten van het pijnlichaam door de denkactiviteit te verminderen en door Aanwezigheid op te wekken.

Spirituele oefeningen waarbij het lichaam wordt ingezet, zoals tai-ji en yoga, winnen ook in het Westen aan populariteit. Deze oefeningen leiden niet tot een scheiding tussen lichaam en geest en helpen het pijnlichaam te verzwakken. Ze gaan een belangrijke rol spelen in het wereldwijde ontwaken.

Het collectieve rasgebonden pijnlichaam is heel uitgesproken bij joodse mensen, die eeuwenlang onder vervolging hebben geleden. Het hoeft niet te verbazen dat het ook sterk is bij indianen, die gedecimeerd werden en wier cultuur bijna volkomen

vernietigd is door de Europese kolonisten. Ook bij zwarte Amerikanen is het pijnlichaam duidelijk bespeurbaar. Hun voorouders zijn met geweld ontworteld, geslagen tot ze zich niet meer verzetten, en als slaven verkocht. De Amerikaanse economische voorspoed werd gedragen door de arbeid van vier tot vijf miljoen zwarte slaven. Het aan negers en indianen toegebrachte leed is niet bij deze twee rassen blijven hangen, maar is onderdeel geworden van het collectieve Amerikaanse pijnlichaam. Het is altijd zo dat dader en slachtoffer allebei met de gevolgen van gewelddaden, onderdrukking of wreedheid te maken krijgen. Want wat je anderen aandoet, doe je jezelf aan.

Het maakt niet echt uit welk deel van je pijnlichaam bij je land of ras hoort en welk deel persoonlijk is. Je kunt het in beide gevallen alleen overwinnen door nu de verantwoordelijkheid op je te nemen voor je innerlijke toestand. Ook al lijkt het maken van verwijten meer dan gerechtvaardigd, zolang je andere mensen verwijten maakt blijf je je pijnlichaam voeden met je gedachten en blijf je de gevangene van het ego. De enige die kwaad doet op de planeet is de menselijke onbewustheid. Dat beseffen is echte vergeving. Met vergeving lost je slachtoffer-identiteit op en komt je ware kracht te voorschijn – de kracht van Aanwezigheid. In plaats van de duisternis verwijten te maken breng je licht naar binnen.

6 Uitbreken

Het begin van de bevrijding van het pijnlichaam ligt allereerst in het besef dat je een pijnlichaam *hebt*. Dan, belangrijker, in je vermogen aanwezig genoeg, alert genoeg, te blijven om het pijnlichaam in jezelf op te merken als een zware instroom van negatieve emoties wanneer het actief wordt. Als het herkend wordt, kan het zich niet meer voor jou uitgeven en door jou leven en zich vernieuwen.

Je bewuste Aanwezigheid doorbreekt de identificatie met het pijnlichaam. Als je je er niet mee identificeert, kan het pijnlichaam geen macht meer uitoefenen over je denken en kan het zich dus niet meer voeden met je gedachten. Het pijnlichaam lost in de meeste gevallen niet onmiddellijk op, maar als je de verbinding ervan met je denken hebt doorgesneden, begint het pijnlichaam energie te verliezen. Je denken wordt niet meer verduisterd door emoties; je huidige waarneming wordt niet meer verworden door het verleden. De energie die gevangen zat in het pijnlichaam verandert dan haar trillingsfrequentie en wordt omgezet in Aanwezigheid. Op die manier wordt het pijnlichaam brandstof voor bewustzijn. Dat verklaart dat veel van de meest wijze en verlichte mannen en vrouwen op onze planeet ooit een zwaar pijnlichaam hadden.

Ongeacht wat je zegt of doet en wat voor gezicht je de wereld laat zien, je mentaal-emotionele toestand kun je niet verbergen. Alle mensen stralen een energieveld uit dat overeenkomt met hun innerlijke toestand en de meeste mensen kunnen dat voelen, ook al voelen ze de uitstraling van iemand anders misschien alleen maar subliminaal aan. Dat laatste wil zeggen dat ze niet weten dat ze het voelen, maar het bepaalt wel in hoge mate hoe ze over die persoon denken en op hem reageren. Sommige mensen zijn zich er het duidelijkst bewust van als ze iemand voor het eerst ontmoeten, nog voordat er een woord gewisseld is. Maar enige tijd later gaan de

woorden de relatie overheersen en met de woorden komen de rollen die mensen spelen. De aandacht verschuift dan naar het rijk van het verstand en het vermogen om het energieveld van de ander te zien neemt sterk af. Toch wordt het onbewust nog wel gevoeld.

Als je beseft dat pijnlichamen onbewust streven naar meer pijn, dat wil zeggen dat ze willen dat er iets ergs gebeurt, ga je begrijpen dat veel verkeersongelukken worden veroorzaakt door automobilisten wier pijnlichaam op dat moment actief is. Als twee automobilisten met een actief pijnlichaam op hetzelfde moment bij een kruising aankomen, is de kans op een ongeluk vele malen groter dan onder normale omstandigheden. Onbewust willen ze allebei dat er een ongeluk gebeurt. De rol van pijnlichamen bij verkeersongelukken is helemaal duidelijk bij agressief rijgedrag, waarbij automobilisten soms om triviale redenen overgaan tot fysiek geweld, bijvoorbeeld omdat de auto voor hen te langzaam rijdt.

Veel gewelddaden worden bedreven door 'gewone' mensen die tijdelijk in maniaken veranderen. Overal op aarde hoor je de advocaten van de gedaagden zeggen: 'Dit past helemaal niet bij het karakter van mijn cliënt', en de gedaagde zegt: 'Ik wist niet wat er over me kwam.' Voor zover ik weet is het nog niet voorgekomen – maar daar kan snel verandering in komen – dat een advocaat tegen de rechter zei: 'Dit is een geval van verminderde toerekeningsvatbaarheid. Het pijnlichaam van mijn cliënt was actief en hij wist niet wat hij deed. Hij dééd het ook niet. Zijn pijnlichaam heeft het gedaan.'

Betekent dit dat mensen niet verantwoordelijk zijn voor wat ze doen als ze in de macht zijn van het pijnlichaam? Mijn antwoord is: hoe zou dat kunnen? Hoe kun je verantwoordelijk zijn als je onbewust bent, als je niet weet wat je doet? Maar in het grotere verband der dingen is het de bedoeling dat mensen zich ontwikkelen tot bewuste wezens, en degenen die dat niet doen krijgen te maken met de consequenties van hun onbewustheid. Ze zijn niet afgestemd op de evolutionaire impuls van het heelal.

En zelfs dat is alleen maar relatief waar. Vanuit een hoger perspectief gezien is het helemaal niet mogelijk niet afgestemd te zijn op de evolutie van het heelal en zelfs de menselijke onbewustheid en het lijden dat die veroorzaakt is een deel van die evolu-

tie. Als je de eindeloze cyclus van het lijden niet meer kunt verdragen, begin je te ontwaken. Het pijnlichaam heeft dus ook zijn noodzakelijke plaats in het grotere geheel.

Aanwezigheid

Er kwam een vrouw van in de dertig bij me. Toen ze me begroette, voelde ik de pijn achter haar beleefde en oppervlakkige glimlach. Ze begon me haar verhaal te vertellen en binnen een seconde was haar glimlach veranderd in een grimas van pijn. Toen begon ze onbeheerst te snikken. Ze vertelde dat ze zich eenzaam en onvoldaan voelde. Er was veel boosheid en verdriet. Als kind was ze misbruikt door haar gewelddadige vader. Ik zag al snel dat haar pijn niet het gevolg was van haar huidige levensomstandigheden, maar van een buitengewoon zwaar pijnlichaam. Haar pijnlichaam was het filter geworden waardoor ze haar hele levenssituatie zag. Ze was nog niet in staat het verband te zien tussen de emotionele pijn en haar gedachten, omdat ze zich er nog steeds volkomen mee identificeerde. Ze kon nog niet zien dat ze haar pijnlichaam met haar gedachten voedde. Met andere woorden, ze leefde met de zware last van een diep ongelukkig zelf. Maar op een bepaald niveau moet ze hebben beseft dat de pijn ergens uit haarzelf kwam en dat ze zichzelf tot last was. Ze was rijp om te ontwaken en daarom was ze bij me gekomen.

Ik richtte het brandpunt van haar aandacht op wat ze in haar lichaam voelde en vroeg haar de emotie direct te voelen in plaats van door het filter van haar ongelukkige gedachten en haar ongelukkige verhaal. Ze zei dat ze bij me was gekomen in de hoop dat ik haar de weg uit haar ongelukkig-zijn zou laten zien, niet de weg erin. Onwillig deed ze wat ik haar vroeg te doen, maar ze deed het. De tranen stroomden over haar gezicht, haar hele lichaam beefde. 'Op dit moment voel je je zo', zei ik. 'Je kunt niets doen aan het feit dat je je *op dit moment* zo voelt. Is het mogelijk dat je, in plaats van te willen dat dit moment anders is dan het is, wat meer pijn toevoegt aan de pijn die er al is, volkomen aanvaardt dat je je nu zo voelt?'

Ze was even stil. Opeens keek ze ongeduldig op alsof ze op wilde staan en zei boos: 'Nee, ik wil dit niet aanvaarden.' 'Wie zegt dat?' vroeg ik. 'Jij of het ongelukkige gevoel in je? Zie je niet dat het ongelukkig-zijn over je ongelukkig-zijn gewoon nog een laag

ongelukkig-zijn is?’ Ze werd weer rustig. ‘Ik vraag je niet iets te *doen*. Het enige wat ik van je vraag is dat je onderzoekt of het mogelijk is dat je deze gevoelens er laat zijn. Met andere woorden, en dat klinkt misschien vreemd: als je het niet erg vindt om ongelukkig te zijn, wat gebeurt er dan met het ongelukkig-zijn? Wil je dat niet te weten komen?’

Ze keek even verbluft, en toen ze zo een minuut stil zat merkte ik een belangrijke verandering in haar energie op. Ze zei: ‘Dat is gek. Ik ben nog steeds ongelukkig, maar nu is er ruimte omheen. Het lijkt alsof het niet meer zo belangrijk is.’ Dat was de eerste keer dat ik het iemand zo hoorde formuleren: er is ruimte om mijn ongelukkig-zijn. Die ruimte komt er natuurlijk als er een innerlijk aanvaarden is van wat je in het huidige moment ervaart.

Ik zei verder niet veel meer, maar liet haar de ervaring verwerken. Later ging ze inzien dat dit gevoel, de oude pijnlijke emotie die in haar leefde, op het moment dat ze ophield zich ermee te identificeren, dat ze er haar aandacht op richtte zonder zich ertegen te willen verzetten, geen macht meer kon uitoefenen over haar gedachten om zo verstrikt te raken in een mentaal verhaal met de titel ‘Ongelukkige ik’. Er was een andere dimensie in haar leven gekomen die boven haar persoonlijke verleden uitging – de dimensie van Aanwezigheid. Omdat je niet ongelukkig kunt zijn zonder een ongelukkig verhaal, was dit het einde van haar ongelukkig-zijn. Het was ook het begin van het einde van haar pijnlichaam. Emotie op zich is nog geen ongelukkig-zijn. Alleen emotie met een ongelukkig verhaal is ongelukkig-zijn.

Toen onze sessie afgelopen was, gaf het me voldoening te weten dat ik net getuige was geweest van het opkomen van Aanwezigheid bij een ander mens. Wij hebben onze menselijke vorm juist om de dimensie van bewustheid in deze wereld te brengen. Ik was ook getuige geweest van de verzwakking van het pijnlichaam, niet door ertegen te vechten maar door er het licht van bewustzijn in te brengen.

Een paar minuten nadat mijn bezoeker vertrokken was, kwam een vriendin langs om iets af te geven. Zodra ze de kamer binnenkwam zei ze: ‘Wat is hier gebeurd? De energie voelt zwaar en dicht aan. Ik word er gewoon bijna misselijk van. Je kunt beter de ramen openzetten en wat wierook branden.’ Ik legde uit dat ik net een grote bevrijding bij iemand met een erg zwaar pijnlichaam had meegemaakt en dat wat ze

voelde iets van de energie moest zijn die tijdens die sessie was vrijgekomen. Mijn vriendin wilde echter niet blijven luisteren. Ze wilde zo snel mogelijk weg.

Ik zette de ramen open en ging uit eten in een naburig klein Indiaas restaurant. Wat daar gebeurde was een duidelijke, verdere bevestiging van wat ik al wist: dat alle schijnbaar individuele menselijke pijnlichamen op een bepaald niveau met elkaar verbonden zijn. Hoewel de vorm die deze bevestiging aannam wel als een schok kwam.

De terugkeer van het pijnlichaam

Ik ging aan een tafeltje zitten en bestelde wat. Het was niet druk. Aan een tafeltje vlakbij dat van mij zat een man van middelbare leeftijd in een rolstoel die net klaar was met eten. Hij keek me kort maar intens aan. Er gingen een paar minuten voorbij. Opeens werd hij rusteloos, opgewonden, en begon over zijn hele lichaam te beven. De ober kwam zijn tafel afruimen. De man begon ruzie met hem te maken. ‘Het eten smaakte niet goed. Het was vreselijk.’ ‘Waarom hebt u het dan opgegeten?’ vroeg de ober. En toen ging de man echt door het lint. Hij begon te schreeuwen en grove taal uit te slaan. Er kwamen smerige woorden uit zijn mond en een gewelddadige haat vulde de hele ruimte. Je kon voelen hoe de energie de cellen van je lichaam binnenkwam, op zoek naar een punt om zich aan te hechten. Nu schreeuwde hij ook naar de andere gasten, maar om een of andere reden negeerde hij mij volkomen in mijn intense Aanwezigheid. Ik vermoedde dat het universele menselijke pijnlichaam was teruggekomen om me te zeggen: ‘Je dacht dat je me verslagen had. Nou, kijk maar, ik ben er nog.’ Ik hield ook rekening met de mogelijkheid dat het vrijgekomen energieveld me na onze sessie naar het restaurant was gevolgd en zich had gehecht aan de enige bij wie het een overeenkomstige trillingsenergie kon vinden, dat wil zeggen, een zwaar pijnlichaam.

De manager deed de deur open. ‘Gaat u weg, gaat u weg.’ De man zoefde naar buiten in zijn rolstoel, iedereen verbijsterd achterlatend. Een minuut later kwam hij terug. Zijn pijnlichaam was nog niet klaar. Het wilde meer. Onder het schreeuwen van obsceniteiten duwde hij met zijn rolstoel de deur open. Een serveerster probeerde te verhinderen dat hij binnenkwam. Hij stelde zijn stoel in op snel vooruit en zette haar klem

tegen de muur. Andere gasten sprongen op en probeerden hem weg te trekken. Schreeuwen, gillen, een pandemonium. Even later kwam er een politieagent; de man bedaarde, en men vroeg hem weg te gaan en niet meer terug te komen. De serveerster was gelukkig op wat blauwe plekken op haar benen na niet gewond. Toen alles achter de rug was, kwam de manager bij mijn tafel en vroeg, half voor de grap maar misschien intuïtief aanvoelend dat er een verband was: 'Hebt u dit alles aangericht?'

Het pijnlichaam bij kinderen

Het pijnlichaam van kinderen manifesteert zich soms door een slecht humeur of door teruggetrokken gedrag. Het kind wordt stuurs, weigert contact en kan in een hoek een pop gaan zitten knuffelen of op zijn duim gaan zuigen. Het kan zich ook manifesteren in huilbuien en woede-uitbarstingen. Het kind schreeuwt het uit, werpt zichzelf misschien op de grond, of wordt vernielzuchtig. Gedwarsboomde wensen kunnen het pijnlichaam gemakkelijk opwekken en bij een zich ontwikkelend ego kan de kracht van het willen aanzienlijk zijn. De ouders kunnen hulpeloos en vol onbegrip en ongelovig toekijken hoe hun engeltje in een paar seconden in een klein monster verandert. 'Waar komt al dat ongelukkig-zijn vandaan?' vragen ze zich af. Het is in meerdere of mindere mate het aandeel van het kind in het collectieve pijnlichaam van de mensheid, dat helemaal teruggaat tot het begin van het menselijke ego.

Maar het kind kan ook al pijn hebben overgenomen van het pijnlichaam van zijn ouders, en dan zien de ouders in het kind een afspiegeling van wat er ook in henzelf zit. Hooggevoelige kinderen worden bijzonder sterk beïnvloed door het pijnlichaam van hun ouders. Het moeten zien van het intense drama van hun ouders doet ze bijna ondraaglijke pijn; vaak groeien juist deze hooggevoelige kinderen op tot volwassenen met een zwaar pijnlichaam. Kinderen laten zich niet voor de gek houden door ouders die proberen hun pijnlichaam voor hen te verbergen en tegen elkaar zeggen: 'We moeten geen ruzie maken waar de kinderen bij zijn.' Dat houdt meestal in dat terwijl de ouders beleefd met elkaar praten, het huis doortrokken is van negatieve energie. Onderdrukte pijnlichamen zijn buitengewoon giftig, nog giftiger dan wanneer ze openlijk actief zijn, en dat psychische vergif wordt door de kinderen opgenomen en draagt bij aan de ontwikkeling van hun eigen pijnlichaam.

Sommige kinderen leren zonder het zich bewust te zijn over het ego en het pijnlichaam door op te groeien bij erg onbewuste ouders. Een vrouw wier ouders een sterk ego en pijnlichaam hadden vertelde me dat het vaak voorkwam als haar ouders naar elkaar schreeuwden en gilden dat ze naar hen keek en tegen zichzelf zei, hoewel ze van haar ouders hield: 'Deze mensen zijn knettergek. Hoe ben ik hier terechtgekomen?' Ze was zich er altijd van bewust dat het waanzinnig was om zo te leven. Door dat besef nam ze minder pijn van haar ouders op.

Ouders vragen zich vaak af hoe ze om moeten gaan met het pijnlichaam van hun kinderen. De hoofdvraag is natuurlijk hoe ze omgaan met dat van henzelf. Herkennen ze het in zichzelf? Zijn ze in staat zo aanwezig te zijn als het actief wordt dat ze de emotie op het gevoelsniveau kunnen bespeuren voordat die de kans krijgt in een gedachte te veranderen en zo in een 'ongelukkig mens'? Als het kind een aanval van zijn pijnlichaam heeft, kun je niet veel anders doen dan blijven, zodat je je niet laat verleiden tot een emotionele reactie. Het pijnlichaam van het kind zou zich daar alleen maar mee voeden. Pijnlichamen kunnen enorm dramatisch zijn. Laat je niet meeslepen door het drama. Neem het niet te serieus. Als het pijnlichaam werd opgewekt doordat het kind zijn zin niet kreeg, geef dan nu niet aan die eisen toe. Anders leert het kind daarvan: hoe ongelukkiger ik word, des te groter is de kans dat ik krijg wat ik wil. Dat is een recept voor gestoord gedrag in de rest van het leven. Het pijnlichaam raakt gefrustreerd als je niet reageert en wordt misschien nog heftiger voordat het tot bedaren komt. Gelukkig duren scènes met het pijnlichaam bij kinderen korter dan bij volwassenen.

Een tijdje nadat het kind weer tot bedaren is gekomen, of misschien de volgende dag, kun je gaan praten over wat er gebeurd is. Maar vertel het kind niet over het pijnlichaam. Je kunt beter vragen stellen. Bijvoorbeeld: 'Wat kwam er gisteren over je toen je niet wilde ophouden met schreeuwen? Hoe voelde dat? Vond je het fijn? Dat wat er over je kwam, heeft dat een naam? Nee? Als het een naam had, wat zou die naam dan zijn? Als je het zou kunnen zien, hoe zou het er dan uitzien? Kun je tekenen hoe het eruitziet? Wat gebeurde ermee toen het wegging? Ging het slapen? Denk je dat het terugkomt?'

Dit zijn maar wat voorstellen voor wat je kunt vragen. Al deze vragen zijn bedoeld om

het waarnemende vermogen bij het kind, dat is de Aanwezigheid, op te wekken. Ze helpen het kind de identificatie met het pijnlichaam op te geven. Misschien wil je ook met je kind over je eigen pijnlichaam praten, in de woorden van je kind. De volgende keer dat je kind weer in de greep raakt van het pijnlichaam kun je zeggen: 'Het is teruggekomen hè?' Gebruik de woorden die het kind gebruikte toen jullie erover praatte. Richt de aandacht van het kind op hoe het *aanvoelt*. Je houding moet belangstellend en nieuwsgierig zijn en niet kritisch of veroordelend.

Het is niet waarschijnlijk dat je het pijnlichaam hiermee bezweert en het kan er zelfs op lijken dat je kind je niet eens hoort, maar toch blijft er zelfs wanneer het pijnlichaam actief is iets bewust op de achtergrond van het bewustzijn van het kind. Na een paar keer is dat bewustzijn sterker geworden en is het pijnlichaam verzwakt. Het kind groeit in Aanwezigheid. En dan kan het een keer gebeuren dat het kind jou erop wijst dat je in de greep bent van jouw pijnlichaam.

Ongelukkig-zijn

Niet alle ongelukkig-zijn komt voort uit het pijnlichaam. Een deel ervan is nieuw, ontstaan wanneer je niet afgestemd was op het huidige moment, wanneer je het Nu op een of andere manier niet erkende. Als je inziet dat het huidige moment er altijd al is en daarom onvermijdelijk is, kun je er compromisloos 'ja' tegen zeggen, en zo creëer je niet alleen geen nieuw ongelukkig gevoel, maar merk je ook dat je door het verdwijnen van je innerlijke verzet kracht krijgt van het Leven zelf.

Het ongelukkige gevoel van het pijnlichaam staat altijd duidelijk niet in verhouding tot de kennelijke oorzaak ervan. Met andere woorden, het is een overdreven reactie. Als zodanig wordt het meestal ook gezien, maar niet door de betrokken persoon zelf. Iemand met een zwaar pijnlichaam vindt gemakkelijk redenen om geschokt, verontwaardigd, gekwetst, treurig of angstig te zijn. Betrekkelijk onbetekenende dingen die iemand anders met een schouderophalen of een glimlach zou afdoen of niet eens zou opmerken, worden de kennelijke oorzaak voor intens ongelukkig-zijn. Ze zijn natuurlijk niet de werkelijke oorzaak, maar dienen alleen als trigger. Ze brengen de oude geaccumuleerde emotie weer tot leven. De emotie verplaatst zich dan naar het hoofd en versterkt en activeert de egoïsche denkstructuren.

Het pijnlichaam en het ego zijn nauw aan elkaar verwant. Ze hebben elkaar nodig. De interpretatie van en reactie op de gebeurtenis of situatie die als trigger dient vinden dan plaats door het filter van een zwaar emotioneel ego. Dat wil zeggen dat de betekenis ervan totaal verminkt wordt. Je kijkt naar het heden door de ogen van het emotionele verleden in je. Met andere woorden, wat je ziet en ervaart zit niet in de gebeurtenis of situatie, maar in jou. In andere gevallen zit het wel in de situatie of gebeurtenis, maar versterk je het door je reactie. Deze reactie, deze versterking, is wat het pijnlichaam wil en nodig heeft, waar het zich mee voedt.

Voor sommige mensen die in de ban zijn van een zwaar pijnlichaam is het onmogelijk uit hun overtrokken interpretatie, hun zwaar emotionele 'verhaal' te stappen. Hoe meer negatieve emotie er in een verhaal zit, des te zwaarder en ondoordringbaarder wordt het. En daardoor wordt het verhaal niet als verhaal herkend maar aangezien voor de werkelijkheid. Als je helemaal gevangen zit in de beweging van het denken en de emotie die daarmee samengaat, is uitstappen niet mogelijk omdat je zelfs niet meer weet dat er een buiten is. Je bent gevangen in je eigen film of droom, in je eigen hel. Voor jou is het echt en is er geen andere werkelijkheid mogelijk. En voor jou is je reactie de enig mogelijke.

Het doorbreken van de identificatie met het pijnlichaam

Iemand met een sterk, actief pijnlichaam straalt een bepaalde energie uit die andere mensen als bijzonder onaangenaam ervaren. Als ze zo iemand ontmoeten, willen sommige mensen zich onmiddellijk van hen verwijderen of het contact tot een minimum beperken. Ze vinden hun energieveld afstotelijk. Andere mensen voelen een golf agressie op zich afkomen en worden grof of gaan over tot verbaal of zelfs fysiek geweld. Dat betekent dat er iets in hen zit dat meetrilt met het pijnlichaam van de ander. Waar zij zo sterk op reageren in de ander zit ook in henzelf.

Het is niet verbazend dat mensen met een zwaar en vaak actief pijnlichaam dikwijls bij conflicten betrokken raken. Soms lokken ze die natuurlijk actief uit. Maar op andere momenten doen ze misschien niets. De negativiteit die ze uitstralen is voldoende om vijandigheid aan te trekken en een conflict te laten ontstaan. Er is een hoge mate van Aanwezigheid voor nodig om te voorkomen dat je reactief wordt als je gecon-

ronteerd wordt met iemand met zo'n actief pijnlichaam. Als je aanwezig kunt blijven, kan het gebeuren dat je Aanwezigheid de ander in staat stelt de identificatie met zijn pijnlichaam op te geven en zo het wonder van plotselinge verlichting te ervaren. Hoewel dat ontwaken van korte duur kan zijn, is het proces van ontwaken daarmee begonnen.

Een van de eerste gevallen van ontwaken die ik meemaakte vond vele jaren geleden plaats. Vlak voor elf uur 's avonds ging de bel. De met angst beladen stem van mijn buurvrouw Ethel klonk door de intercom. 'We moeten praten. Het is erg belangrijk. Laat me alstublieft binnen.' Ethel was van middelbare leeftijd, intelligent en hoog opgeleid. Ze had ook een sterk ego en een zwaar pijnlichaam. Ze was als adolescent aan nazi-Duitsland ontsnapt en een groot deel van haar familie was in de concentratiekampen omgekomen.

Ethel ging opgewonden en met trillende handen op mijn sofa zitten. Ze haalde brieven en documenten uit de map die ze bij zich had en spreidde ze uit over de sofa en de vloer. Meteen had ik de vreemde ervaring alsof een dimschakelaar het inwendige van mijn lichaam op maximale kracht had gezet. Er was niets anders wat ik kon doen dan open, alert, intens aanwezig zijn – aanwezig met elke cel in mijn lichaam. Ik keek naar haar zonder erbij te denken of te oordelen en luisterde in stilte zonder mentaal commentaar te geven. Er kwam een stroom woorden uit haar mond. 'Ik heb vandaag weer zo'n angstaanjagende brief van ze gekregen. Ze voeren een vendetta tegen me. U moet me helpen. We moeten ze samen bestrijden. Hun misdadige advocaten deinzen nergens voor terug. Ik raak mijn huis nog kwijt. Ze bedreigen me met uithuiszetting.' Geleidelijk werd duidelijk dat ze weigerde de servicekosten te betalen omdat de verhuurder bepaalde reparaties niet had uitgevoerd. Die dreigde op zijn beurt met een proces.

Ze praatte een minuut of tien. Ik zat daar, keek en luisterde. Opeens stopte ze met praten en keek naar de papieren die om haar heen lagen alsof ze net uit een droom was ontwaakt. Ze werd rustig en vriendelijk. Haar hele energieveld veranderde. Toen keek ze me aan en zei: 'Dit is helemaal niet belangrijk hè?' 'Nee', zei ik. Ze bleef nog een paar minuten rustig zitten, pakte toen haar papieren op en ging weg. De volgende ochtend hield ze me op straat aan en keek me wat argwanend aan. 'Wat hebt u

met me gedaan? Vannacht heb ik voor het eerst in jaren goed geslapen. Ik sliep zelfs als een baby.'

Ze dacht dat ik 'iets met haar gedaan' had, maar ik had niets gedaan. In plaats van te vragen wat ik met haar had gedaan had ze misschien beter kunnen vragen wat ik niet had gedaan. Ik had niet gereageerd, de werkelijkheid van haar verhaal niet bevestigd, haar verstand niet gevoed met meer gedachten en haar pijnlichaam niet gevoed met emoties. Ik had haar de gelegenheid gegeven te ervaren wat ze op dat moment ervoer, en de kracht van de gelegenheid geven ligt in het je niet inmengen, het niet doen. Aanwezig zijn is altijd oneindig veel krachtiger dan iets wat iemand kan zeggen of doen, al kan aanwezig zijn weleens uitmonden in woorden of daden.

Wat er met haar was gebeurd was nog geen permanente verandering maar ze had een glimp opgevangen van wat er mogelijk is, een glimp van wat er al in haar zat. Bijzen heet zo'n glimp satori. Satori is een moment van Aanwezigheid, even uit de stem in je hoofd, de denkprocessen en hun afspiegeling als emotie in het lichaam stappen. Het is de opkomst van innerlijke ruimte waar daarvoor het lawaai van het denken en het rumoer van emoties was.

Het denkende verstand kan Aanwezigheid niet begrijpen en interpreteert het daarom vaak verkeerd. Het zegt dat je harteloos bent, afstandelijk, geen mededogen hebt, geen contact hebt. In werkelijkheid heb je wel contact, maar op een veel dieper niveau dan dat van gedachten en emotie. Eigenlijk is er op dat niveau een werkelijk samenkomen, een echte vereniging die veel verder gaat dan contact. In de stilte van Aanwezigheid kun je de vormloze essentie in jezelf en de ander als één voelen. De eenheid van jezelf en de ander kennen is echte liefde, echte zorg, echt mededogen.

'Triggers'

Sommige pijnlichamen reageren op maar één soort trigger of situatie, die dan gewoonlijk resoneert met een bepaald soort in het verleden ondergane pijn. Als een kind bijvoorbeeld opgroeit bij ouders voor wie geldproblemen de bron zijn van veelvoorkomend drama en conflicten, kan het de angst in verband met geld van de ouders opnemen en een pijnlichaam ontwikkelen dat telkens actief wordt als er geldkwesties spelen. Zulke mensen worden boos of schrikken over de kleinste bedragen.

Achter hun schrik of woede gaan problemen rond overleving en intense angst schuil. Ik heb spirituele, dat wil zeggen, tamelijk bewuste, mensen meegemaakt die begonnen te schreeuwen, verwijten maakten en beschuldigingen uitten op het moment dat ze de telefoon opnamen om hun effectenmakelaar of makelaar te spreken. Er staat al een waarschuwing op pakjes sigaretten; misschien moet er net zo'n waarschuwing op bankbiljetten en bankafschriften komen: 'Geld kan het pijnlichaam activeren en tot volkomen onbewustheid leiden.'

Iemand die in haar jeugd verwaarloosd of in de steek gelaten is door een van de ouders of door beide ouders ontwikkelt waarschijnlijk een pijnlichaam dat actief wordt in elke situatie die ook maar in de verte lijkt op haar oorspronkelijke pijn van verlaten zijn. Als een vriend maar een paar minuten te laat komt om haar af te halen van het vliegtuig of een partner wat te laat thuiskomt, kan dat een grote aanval van het pijnlichaam uitlokken. Als haar partner haar verlaat of sterft, is de pijn die ze ervaart veel groter dan wat onder die omstandigheden natuurlijk is. Het kan een intense pijn, een langdurige depressie die elke activiteit in de weg staat of een obsessieve woede zijn. Bij een vrouw die in haar jeugd misbruikt is door haar vader kan het pijnlichaam gemakkelijk actief worden in een intieme relatie met een man. Het is ook mogelijk dat ze zich door de emotie waaruit haar pijnlichaam bestaat aangetrokken voelt tot een man met net zo'n pijnlichaam als dat van haar vader. Haar pijnlichaam kan zich als door een magneet aangetrokken voelen tot iemand van wie ze voelt dat hij haar meer van dezelfde pijn kan geven. Die pijn wordt soms ten onrechte opgevat als verliefd worden.

Een man die als kind ongewenst was en geen liefde kreeg van zijn moeder en slechts een minimum aan zorg en aandacht, ontwikkelde een zwaar ambivalent pijnlichaam dat bestond uit het niet-vervulde, intense verlangen naar liefde en aandacht van zijn moeder en tegelijk een intense haat jegens haar omdat ze hem had onthouden wat hij zo hard nodig had gehad. Toen hij volwassen was geworden wekte bijna elke vrouw die hij ontmoette de behoefte van zijn pijnlichaam op – een vorm van emotionele pijn – en dat manifesteerde zich dan weer als een verslavende dwang om bijna elke vrouw die hij ontmoette te 'veroveren en verleiden' om zo de vrouwelijke liefde en aandacht te krijgen waarnaar zijn pijnlichaam hunkerde. Hij werd zeer bedreven in

het verleiden, maar zodra een relatie intiem werd of als zijn avances werden afgewezen stak de woede tegen zijn moeder in het pijnlichaam de kop op en saboteerde die de relatie.

Als je je eigen pijnlichaam herkent als het de kop opsteekt, leer je ook snel welke triggers het meestal opwekken, of dat nu situaties zijn of bepaalde dingen die andere mensen doen of zeggen. Als die triggers optreden, herken je ze meteen als zodanig en betreed je een verhoogde staat van paraatheid. Binnen een seconde of twee merk je ook een emotionele reactie op – dat is het opkomen van het pijnlichaam – maar in die toestand van alerte Aanwezigheid identificeer je je er niet mee, wat betekent dat het pijnlichaam de macht niet van je kan overnemen en niet de stem in je hoofd kan worden. Als je op dat moment bij je partner bent, kun je tegen hem of haar zeggen: 'Wat je net zei activeerde mijn pijnlichaam.' Spreek met je partner af dat als een van jullie twee iets zegt dat het pijnlichaam bij de ander activeert, je dat meteen zegt. Op die manier kan het pijnlichaam zich niet meer vernieuwen door drama in de relatie en in plaats van je in de onbewustheid te trekken helpt het je dan helemaal aanwezig te worden.

Elke keer dat je aanwezig bent als het pijnlichaam de kop opsteekt verbrandt er als het ware een deel van zijn negatieve emotionele energie, die wordt omgezet in Aanwezigheid. De rest van het pijnlichaam trekt zich dan snel terug en wacht een betere gelegenheid af om weer op te spelen, dat wil zeggen, als je minder bewust bent. Een betere gelegenheid voor het pijnlichaam om toe te slaan kan zich voordoen als je Aanwezigheid verliest, bijvoorbeeld als je gedronken hebt of als je naar een geweld-film kijkt. De geringste negatieve emotie, zoals irritatie of ongerustheid, kan ook dienen als een poort waardoor het pijnlichaam kan terugkeren. Het pijnlichaam heeft je onbewustheid nodig. Het kan het licht van Aanwezigheid niet verdragen.

Het pijnlichaam als bewustmaker

Op het eerste gezicht lijkt het pijnlichaam het grootste obstakel te zijn voor het ontstaan van een nieuw bewustzijn bij de mensheid. Het bezet je verstand, beheerst en verwingt je denken, verstoort je relaties en voelt aan als een donkere wolk die je hele energieveld in beslag neemt. Het maakt je vaak onbewust, spiritueel gesproken, wat

eteken: helemaal geïdentificeerd met verstand en emotie. Je wordt er reactief van en het brengt je ertoe dingen te zeggen en te doen die bedoeld zijn om het ongelukkig-zijn in jezelf en in de wereld te vergroten.

Maar als het ongelukkig-zijn toeneemt, zorgt dat ook voor steeds meer ontwrichting in je leven. Misschien kan je lichaam de stress niet meer verdragen en krijgt het een ziekte of een andere stoornis. Misschien raak je betrokken bij een ongeluk, een enorme conflictsituatie of een drama dat veroorzaakt is door het verlangen van het pijnlichaam naar iets slechts, of maak je je schuldig aan lichamelijk geweld. Of wordt het helemaal te veel en kun je niet langer met je ongelukkige zelf leven. Het pijnlichaam is natuurlijk een onderdeel van dat onware zelf.

Telkens als je in de macht raakt van het pijnlichaam en je het niet doorziet, wordt het deel van je ego. Alles waarmee je je identificeert verandert in ego. Het pijnlichaam is een van de machtigste dingen waarmee het ego zich kan identificeren, net zoals het pijnlichaam het ego nodig heeft om zich erdoor te vernieuwen. Dat monsterverbond geeft het echter uiteindelijk in die gevallen waar het pijnlichaam zo zwaar wordt dat de egoïsche denkstructuren er niet meer door worden versterkt maar afslijten onder het voortdurende zware bombardement met de energielading van het pijnlichaam, net zoals een elektronisch apparaat dat op elektrische stroom werkt maar erdoor vernietigd wordt als het voltage te hoog is.

Mensen met een sterk pijnlichaam bereiken vaak een punt waarop ze gaan voelen dat hun leven ondraaglijk wordt, dat ze niet nog meer pijn, niet nog meer drama willen. Iemand zei een keer eenvoudig tegen me: 'Ik ben het zat ongelukkig te zijn.' Sommige mensen kunnen, net zoals mij gebeurde, het gevoel krijgen dat ze niet meer met zichzelf kunnen leven. Innerlijke vrede wordt dan hun eerste prioriteit. Hun acute emotionele pijn dwingt hen dan de identificatie met de inhoud van hun denken en de menaal-emotionele structuren waaruit het ongelukkige ik is geboren en die het in stand houden op te geven. Ze beseffen dat ze het kennende zijn, niet het gekende. Het pijnlichaam trekt die mensen niet meer in de onbewustheid maar wordt hun wekker, de beslissende factor die hen naar een toestand van Aanwezigheid dwingt.

Maar door de ongekende instroom van bewustzijn die we nu op de planeet meemaken hoeven veel mensen niet meer door de diepe dalen van acuut lijden te gaan om

de identificatie met het pijnlichaam op te geven. Telkens wanneer ze merken dat ze teruggeleden zijn in een disfunctionele toestand, kunnen ze ervoor *kies*en uit de identificatie met het denken en emoties te stappen en de toestand van Aanwezigheid te betreden. Ze geven hun verzet op, worden stil en alert, één met wat is, binnen en buiten.

De volgende stap in de evolutie van de mens is niet onontkoombaar, want voor het eerst in de geschiedenis van onze planeet kan het een bewuste keuze zijn. Wie maakt die keuze? Jij. En wie ben jij? Bewustzijn dat zich bewust is geworden van zichzelf.

Je bevrijden van het pijnlichaam

Veel mensen vragen: 'Hoe lang duurt het om je te bevrijden van het pijnlichaam?' Het antwoord is natuurlijk dat het afhangt van de dichtheid van iemands pijnlichaam en van de intensiteit van de opkomende Aanwezigheid van die persoon. Het is echter niet het pijnlichaam maar de identificatie ermee die het lijden veroorzaakt dat je jezelf en anderen aandoet. Niet het pijnlichaam maar de identificatie ermee *dw*ingt je het verleden telkens opnieuw te beleven en houdt je in een toestand van onbewustheid. Een belangrijker vraag om jezelf te stellen is dus: hoe lang duurt het om me te bevrijden van de identificatie met het pijnlichaam?

En het antwoord op die vraag is: het kost helemaal geen tijd. Als het pijnlichaam actief is, moet je weten dat wat je voelt het pijnlichaam in je is. Dat weten is alles wat je hoeft te doen om de identificatie ermee te doorbreken. En als de identificatie ermee ophoudt, begint het omzettingsproces. Het weten voorkomt dat oude emoties opstijgen naar je hoofd en niet alleen de interne dialoog gaat beheersen maar ook je daden en je omgang met andere mensen. Dat betekent dat het pijnlichaam je niet meer kan gebruiken en zich niet meer door jou kan vernieuwen. De oude emotie leeft dan nog een tijdje in je door en steekt periodiek de kop op. Het kan je er af en toe nog in laten lopen zodat je je er toch weer mee identificeert en zo het weten verduistert, maar dat duurt dan nooit lang meer. Dat je de oude emotie niet meer in situaties projecteert betekent dat je haar direct in jezelf onder ogen ziet. Dat is misschien niet prettig, maar je gaat er niet dood van. Je Aanwezigheid kan het gemakkelijk in bedwang houden. De emotie is niet wie je bent.

Als je het pijnlichaam voelt, moet je niet de fout maken te denken dat er iets mis is met je. Het ego is er gek op een probleem van jezelf te maken. Het weten moet gevolgd worden door aanvaarding. Iets anders zal het opnieuw verduisteren. Aanvaarding betekent dat je toelaat dat je voelt wat je op dat moment voelt. Het is een deel van de is-heid van het Nu. Je kunt niet twisten met *wat is*. Hoewel, je kunt het wel, maar dan lijdt je. Door het aanvaarden word je wat je bent: enorm, ruim. Je wordt heel. Je bent geen fragment meer, zoals het ego zichzelf ziet. Je ware aard, die één is met de natuur van God, komt naar boven.

Jesus wijst daarop wanneer hij zegt: 'Gij dan zult volmaakt zijn, gelijk uw hemelse vader volmaakt is.' Het woord 'volmaakt' is een onjuiste vertaling van het oorspronkelijke Griekse woord dat 'heel' betekent. Dat wil zeggen, je hoeft niet heel te worden, je moet *zijn* wat je al bent – met of zonder het pijnlichaam.

7 Ontdekken wie je echt bent

Gnothi seauton – Ken uzelf. Deze woorden stonden boven de ingang van de tempel van Apollo in Delphi, waar het heilige orakel zich bevond. In het oude Griekenland kwamen de mensen naar het orakel in de hoop te ontdekken wat het lot voor hen in petto had of wat ze in een bepaalde situatie precies moesten doen. Waarschijnlijk lazen de meeste bezoekers deze woorden wanneer ze de tempel betraden zonder te beseffen dat ze naar een diepere waarheid wezen dan alles wat het orakel hun kon leren. Ze beseften waarschijnlijk evenmin dat ongeacht hoe groot de openbaring was die ze kregen, of hoe nauwkeurig de informatie was die ze kregen, het allemaal niet zou baten en hen niet voor verder ongelukkig-zijn zou behoeden, als ze er niet in slaagden de waarheid te ontdekken die in die opdracht – Ken uzelf – besloten is. Wat die woorden impliceren is: voordat je een andere vraag stelt, moet je eerst de meest fundamentele vraag van je leven stellen: wie ben ik?

Onbewuste mensen – en veel mensen blijven hun hele leven onbewust, gevangen in hun ego – vertellen je snel wie ze zijn: hun naam, hun beroep, hun levensverhaal, de vorm of toestand van hun lichaam, en alles waarmee ze zich verder nog kunnen identificeren. Andere mensen hebben zich misschien al verder ontwikkeld omdat ze zichzelf beschouwen als een onsterfelijke ziel of goddelijke geest. Maar kennen ze zichzelf werkelijk, of hebben ze alleen maar wat interessant klinkende concepten aan de inhoud van hun verstand toegevoegd? Jezelf kennen gaat veel dieper dan het aanvaarden van een verzameling ideeën of een geloof. Spirituele ideeën en opvattingen zijn op hun best nuttige wegwijzers, maar op zichzelf hebben ze zelden de kracht om de vaster verankerde kernconcepten over wie je denkt te zijn en die bij de conditionering van het menselijke verstand horen los te wrikken. Jezelf diep kennen heeft niets te maken met de ideeën die door je hoofd zweven. Jezelf

ennen betekent geworteld te zijn in Zijn in plaats van verdwaald te zijn in je ver-
tand.

Vie je denkt te zijn

Je beseft van wie je bent bepaalt wat je als je behoeften ziet en wat belangrijk voor je is in het leven – en wat belangrijk voor je is heeft het vermogen je te schokken en te verontrusten. Je kunt dit gebruiken als een criterium om te ontdekken hoe diep je jezelf kent. Wat belangrijk voor je is, is niet noodzakelijk wat je zegt of gelooft, maar wat je daden en reacties onthullen als iets wat belangrijk en serieus voor je is. Misschien moet je dus jezelf de vraag stellen: welke dingen schokken en verontrusten je? Als kleine dingen het vermogen hebben je rust te verstoren, is wie je denkt te zijn precies dat: klein. Dat wordt je onbewuste geloof. Wat zijn de kleine dingen? Uiteindelijk zijn alle dingen klein omdat alle dingen voorbijgaan.

Je kunt zeggen: 'Ik ben een onsterfelijke geest' of 'Ik ben moe van deze wereld en verlang alleen naar rust' – tot de telefoon rinkelt. Slecht nieuws: de aandelenmarkten zijn ingestort, de transactie gaat niet door, de auto is gestolen, je schoonmoeder is aangekomen, het reisje is geannuleerd, het contract is opgezegd, je partner heeft je verlaten, ze willen meer geld, ze zeggen dat het jouw schuld is. Opeens komt er een golf van woede of angst op. Je stem krijgt iets hards: 'Ik kan het niet meer aan.' Je beschuldigt en verwijt, valt aan, verdedigt of rechtvaardigt jezelf, en dat alles gebeurt op de automatische piloot. Het is duidelijk dat er iets veel belangrijker voor je is dan de innerlijke rust die volgens jou een moment geleden nog alles was wat je wilde, en een onsterfelijke geest ben je ook niet meer. De transactie, het geld, het contract, het verlies of de dreiging van verlies zijn belangrijker. Voor wie? Voor de onsterfelijke geest die je zei te zijn? Nee, voor mij. Het kleine 'mij' dat streeft naar veiligheid of bevrediging in dingen die voorbijgaan en bang of boos wordt als het er niet in slaagt die te vinden. Nu weet je dan tenminste wie je echt denkt te zijn.

Als vrede echt is wat je wilt, kies je voor vrede. Als vrede meer voor je zou betekenen dan al het andere en je werkelijk wist dat je geest bent en niet een klein ik, zou je niet-reactief en volkomen alert blijven wanneer je geconfronteerd wordt met problematische mensen of situaties. Je zou de situatie onmiddellijk aanvaarden en er daar-

door één mee worden in plaats van je ervan los te maken. Dan zou er uit je alertheid een antwoord komen. Wie je bent (bewustzijn) en niet wie je denkt te zijn (een klein ik) zou dan antwoorden. Het zou krachtig en effectief zijn en geen mensen of situaties in een vijand veranderen.

De wereld zorgt er altijd voor dat je jezelf niet lang voor de gek kunt houden over wie je werkelijk denkt te zijn, door je te laten zien wat echt belangrijk voor je is. Hoe je op mensen en situaties reageert, vooral bij uitdagingen, is de beste indicator van hoe diep je jezelf kent.

Hoe beperkter, hoe enger egoïsch de kijk die je op jezelf hebt is, des te meer zie je, concentreer je je en reageer je op de egoïsche beperkingen, de onbewustheid van andere mensen. Hun 'gebreken' of wat je als hun gebreken ziet worden voor jou hun identiteit. Dat betekent dat je alleen maar het ego in hen ziet en zo het ego in jezelf versterkt. In plaats van als het ware door het ego bij andere mensen heen te kijken, kijk je naar hun ego. Wie kijkt er naar het ego? Het ego in jou.

Erg onbewuste mensen ervaren hun eigen ego door zijn weerspiegeling in andere mensen. Als je beseft dat datgene in anderen waarop je reageert ook in jezelf zit (en soms alleen in jou), begin je je bewust te worden van je ego. In dat stadium kun je ook inzien dat je anderen aandeed wat je dacht dat ze jou aandeden. Je ziet jezelf dan niet meer als slachtoffer.

Je bent het ego niet, dus als je je bewust wordt van het ego in je, betekent dat niet dat je weet wie je bent – het betekent dat je weet wie je *niet* bent. Maar door te weten wie je niet bent wordt het grootste obstakel op de weg naar echte zelfkennis opgeruimd.

Niemand kan je vertellen wie je bent. Dat zou gewoon weer een concept zijn, dus het zou je niet veranderen. *Wie je bent* heeft geen geloof nodig. In feite is elke overtuiging een hindernis. Zelfs je bewustwording is er niet voor nodig, want je bent al wie je bent. Maar zonder bewustwording schijnt wie je bent niet in de wereld. Het blijft in het ongemanifesteerde, dat natuurlijk je ware thuis is. Je bent dan net iemand die denkt dat hij arm is en niet weet dat hij honderd miljoen euro op de bank heeft staan; zo blijft zijn rijkdom een niet tot uitdrukking gebracht vermogen.

Overvloed

Wie je denkt te zijn is ook nauw verbonden met hoe je vindt dat je door andere mensen behandeld wordt. Veel mensen klagen erover dat andere mensen hen niet goed genoeg behandelen. 'Ik krijg helemaal geen respect, aandacht, erkenning of waardering', zeggen ze. 'Ze beschouwen me als een vanzelfsprekendheid.' Als mensen aardig zijn, vermoeden ze verborgen motieven. 'Andere mensen willen me manipuleren, aan me profiteren. Niemand houdt echt van me.'

Wie ze denken te zijn is dit: 'Ik ben een gebrekkige "kleine ik" en ik krijg niet wat ik nodig heb.' Deze fundamentele misvatting over wie ze zijn schept verstoringen in al hun relaties. Ze geloven dat ze niets te geven hebben of dat andere mensen hun onthouden wat ze nodig hebben. Hun hele werkelijkheid berust op een illusoir idee over wie ze zijn. Het saboteert situaties en bederft alle relaties. Als de gedachte aan gebrek – of het daarbij nu gaat om geld, erkenning of liefde – deel is geworden van wie je denkt te zijn, ervaar je altijd gebrek. In plaats van al het goede te zien dat er al in je leven is, zie je alleen maar gebrek. Het erkennen van het goede dat al in je leven is, is de grondslag van alle overvloed. De werkelijkheid is: wat je denkt dat de wereld jou onthoudt is wat jij de wereld onthoudt. Je onthoudt het omdat je diep vanbinnen denkt dat je klein bent en niets te geven hebt.

Probeer eens een paar weken het volgende en kijk dan hoe je werkelijkheid erdoor verandert: geef de mensen wat je denkt dat ze jou onthouden – lof, waardering, steun, liefde, zorg enzovoort. Je hebt het niet? Doe dan gewoon alsof je het hebt en dan komt het. Dan, niet lang nadat je begint te geven, begint het ontvangen. Je kunt niet ontvangen wat je niet geeft. De uitstroom bepaalt de instroom. Wat je denkt dat de wereld jou onthoudt heb je al, maar als je het niet uit laat stromen, weet je niet eens dat je het hebt. Overvloed is een van die dingen. De wet dat de uitstroom de instroom bepaalt is al door Jezus verwoord in dit krachtige beeld: 'Geeft en u zal gegeven worden: een goede, gedrukte, geschudde, overlopende maat zal men in uw schoot geven.'¹

De bron van alle overvloed bevindt zich niet buiten je. Hij is een deel van wie je bent. Begin echter met het erkennen en zien van de overvloed buiten je. Zie de volheid van het leven om je heen. De warmte van de zon op je huid, de pracht van de schitteren-

de bloemen voor een bloemist, een beet uit een sappige vrucht, of doorweekt worden door een overvloed van water dat uit de hemel valt. De volheid van het leven is er bij elke stap die je zet. De erkenning van die overvloed overal om je heen wekt de sluimerende overvloed in je binnenste. Laat die dan naar buiten stromen. Als je lacht naar een onbekende is er al een kleine uitstroom van energie. Je wordt een gever. Stel jezelf vaak de vraag: 'Wat kan ik hier geven, waarmee kan ik deze persoon, deze situatie van dienst zijn?' Je hoeft niets te bezitten om overvloed te voelen, maar als je steeds voelt dat je een overvloed hebt, komen de dingen vrijwel zeker naar je toe. Overvloed valt alleen mensen toe die haar al hebben. Dat klinkt bijna oneerlijk, maar dat is het natuurlijk niet. Het is een universele wet. Jezus verwoordde het zo: 'Want wie heeft, hem zal gegeven worden; en wie niet heeft, ook wat hij heeft zal hem ontnomen worden.'²

Jezelf kennen en dingen over jezelf weten

Misschien wil je jezelf niet kennen omdat je bang bent voor wat je dan zult ontdekken. Veel mensen zijn in het geheim bang dat ze slecht zijn. Maar niets wat je over jezelf kunt ontdekken is wie je bent. Niets wat je over jezelf weet is wie je bent.

Terwijl sommige mensen uit angst niet willen weten wie ze zijn, zijn andere mensen onverzadigbaar nieuwsgierig naar zichzelf en willen ze steeds meer ontdekken. Je kunt zo in de ban zijn van jezelf dat je jaren in psychoanalyse gaat, in elk aspect van je jeugd gaat graven, geheime angsten en verlangens blootlegt, en laag op laag van complexiteit in je persoonlijkheid en karakter ontdekt. Na tien jaar krijgt de therapeut misschien genoeg van je en van je verhaal en zegt hij tegen je dat je analyse nu compleet is. Misschien stuurt hij je weg met een dossier van 5000 bladzijden. 'Dit gaat allemaal over jou. Dit ben je.' Terwijl je met dat dikke dossier naar huis gaat, maakt de aanvankelijke tevredenheid dat je jezelf nu eindelijk kent al snel plaats voor een gevoel van onvolledigheid en een sluimerend vermoeden dat er meer moet zijn dan dit. En je bent ook meer – alleen niet in kwantitatieve zin van meer feiten, maar in de kwalitatieve zin van meer diepte.

Er is niets verkeerd aan psychoanalyse of aan het ontdekken van dingen uit je verleden, zolang je kennis over jezelf niet verwacht met jezelf kennen. Het 5000 bladzijden

likke dossier gaat *over* jou: de inhoud van je door het verleden geconditioneerde erstand. Wat je door psychoanalyse of zelfobservatie over jezelf leert gaat *over* jou. Jij kent dat niet. Het is inhoud, geen essentie. Het ego voorbijgaan betekent dat je uit de inhoud stapt. Jezelf kennen is jezelf zijn, en jezelf zijn houdt in dat je ophoudt met je net inhoud te identificeren.

De meeste mensen definiëren zichzelf door de inhoud van hun leven. Alles wat je vaarneemt, ervaart, doet, denkt of voelt, is inhoud. Inhoud is wat de aandacht van de meeste mensen helemaal opeist en waarmee ze zich identificeren. Als je 'mijn leven' lenkt of zegt, heb je het niet over het leven dat je *bent* maar over het leven dat je *hebt* of lijkt te hebben. Je hebt het over inhoud – je leeftijd, gezondheid, relaties, financiën, werk en woonsituatie, maar ook je mentaal-emotionele toestand. De innerlijke en uiterlijke omstandigheden van je leven, je verleden en toekomst, behoren allemaal tot het rijk van de inhoud – net zoals gebeurtenissen, dat wil zeggen, alles wat er gebeurt.

Wat is er meer dan inhoud? Datgene wat de inhoud er laat zijn – de innerlijke ruimte van bewustzijn.

Chaos en hogere orde

Als je jezelf alleen kent door inhoud, denk je ook dat je weet wat goed of slecht voor je is. Je maakt onderscheid tussen gebeurtenissen die 'goed voor me zijn' en slechte. Dat is een versplinterde kijk op de heelheid van het leven, waarin alles met elkaar samenhangt en waarin elke gebeurtenis haar noodzakelijke plaats en functie in het geheel heeft. Het geheel is echter meer dan de uiterlijke schijn der dingen, meer dan de som der delen, meer dan alles wat je leven of de wereld bevat.

Achter de soms schijnbaar toevallige of zelfs chaotische opeenvolging van gebeurtenissen in ons leven en in de wereld gaat de ontplooiing van een hogere orde en doel schuil. Dat wordt schitterend verwoord in de uitspraak uit zen: 'De sneeuw valt, elke vloek komt op zijn eigen plek neer.' Wij kunnen die hogere orde nooit begrijpen door proberen na te denken, omdat wat we er ook over denken inhoud is, terwijl de hogere orde voortkomt uit de vormloze wereld van bewustzijn, uit de universele intelligentie. Maar we kunnen er een glimp van opvangen, en meer dan dat, ons erop afstemmen,

wat inhoudt bewuste deelnemers te zijn in de ontplooiing van dat hogere doel.

Als we een bos betreden waar nog nooit een mens wat mee gedaan heeft, ziet ons denkende verstand alleen maar wanorde en chaos om zich heen. Het kan zelfs geen onderscheid meer maken tussen leven (goed) en dood (slecht), omdat overal nieuw leven uit rottend en verterend materiaal groeit. Alleen als we vanbinnen stil genoeg zijn en het rumoer van het denken tot rust komt, kunnen we gaan zien dat er een verborgen harmonie is, iets heiligs, een hogere orde waarin alles op zijn plaats is en niet anders zou kunnen zijn dan het is.

Het verstand voelt zich meer op zijn gemak in een landschapspark omdat dat door het denken gepland is; het is niet organisch gegroeid. Daar is een orde te zien die het verstand kan begrijpen. In het bos is het een onbegrijpelijke orde die er voor het verstand als een chaos uitziet. Het is een orde die boven de mentale categorieën van goed en slecht staat. Je kunt die niet door denken begrijpen, maar je kunt haar voelen als je stopt met denken, stil en alert wordt en niet probeert haar te begrijpen of te verklaren. Alleen dan kun je je bewust worden van de heiligheid van het bos. Zodra je die verborgen harmonie, die heiligheid bespeurt, beseft je dat je er niet los van staat en als je dat beseft, word je een bewuste deelnemer. Op die manier kan de natuur je helpen weer afgestemd te raken op de heelheid van het leven.

Goed en kwaad

De meeste mensen merken op een bepaald punt in hun leven dat je niet alleen geboorte, succes, een goede gezondheid, plezier en winst hebt, maar ook verlies, mislukking, ziekte, ouderdom, verval, pijn en dood. Ze worden conventioneel gerangschikt onder goed en slecht, orde en wanorde. De 'zin' van het leven van de meeste mensen wordt gewoonlijk in verband gebracht met wat ze het 'goede' plegen te noemen, maar het goede wordt voortdurend bedreigd door instorting, mislukking, wanorde, door zinloosheid en het 'slechte' wanneer verklaringen tekortschieten en het leven niet meer te vatten is. Vroeg of laat dringt de wanorde met geweld het leven van ieder mens binnen, hoeveel verzekeringspolissen we ook hebben. Ze kan komen in de vorm van verlies of een ongeluk, ziekte, invaliditeit, ouderdom, de dood. Maar het uitbreken van wanorde in iemands leven en de daaropvolgende ineenstorting

ng van een mentaal bepaalde zingeving kan ook een toegang tot een hogere orde vormen.

Want de wijsheid dezer wereld is dwaasheid voor God', zegt de Bijbel.³ Wat is de wijsheid van deze wereld? De beweging van gedachten, en zingeving die alleen bepaald wordt door het denken.

Het denken isoleert een situatie of gebeurtenis en noemt die dan goed of slecht, alsof die op zichzelf staat. Door te veel op het denken te vertrouwen raakt de werkelijkheid versplinterd. Die versplintering is een illusie, maar lijkt heel echt zolang je erin gevangen bent. En toch is het heelal een ondeelbaar geheel waarin alles met alles verbonden is, waarin niets op zichzelf staat.

De diepere verbondenheid van alle dingen en gebeurtenissen met elkaar veronderstelt dat de mentale etiketten 'goed' en 'slecht' uiteindelijk een illusie zijn. Ze veronderstellen altijd een beperkt perspectief en zijn dus alleen relatief en tijdelijk waar. Dat wordt geïllustreerd in het verhaal over een wijze man die in de loterij een dure auto won. Zijn familie en vrienden waren daar erg blij om en kwamen het vieren. 'Het is geweldig!' zeiden ze. 'Wat bofjij toch.' De wijze man glimlachte en zei: 'Misschien.' Een paar weken lang had hij plezier van het autorijden. Toen reed een dronken automobilist op een kruispunt op zijn nieuwe auto in en hij belandde met verschillende verwondingen in het ziekenhuis. Zijn familie en vrienden kwamen hem daar opzoeken en zeiden: 'Dat was echt pech hebben.' Weer glimlachte de wijze man en hij zei: 'Misschien.' Hij lag nog steeds in het ziekenhuis toen zijn huis door een aardverschuiving in zee stortte. Weer kwamen zijn vrienden de volgende dag bij hem en ze zeiden: 'Heb jij even geluk dat je in het ziekenhuis ligt.' En weer zei hij: 'Misschien.'

Het 'misschien' van de wijze man wijst op een weigering om een oordeel te verbinden aan wat er ook gebeurt. In plaats van een oordeel te verbinden aan wat is, aanvaardt hij het en stemt zich zo bewust af op de hogere orde. Hij weet dat het voor het verstand vaak onmogelijk is om te begrijpen wat de plaats of het doel van een schijnbaar toevallige gebeurtenis in het weefsel van het geheel is. Maar er zijn geen toevallige gebeurtenissen en ook zijn er geen gebeurtenissen of dingen die alleen door en voor zichzelf bestaan, los van het geheel. De atomen waaruit je lichaam bestaat maakten ooit deel uit van sterren, en de oorzaken van zelfs de kleinste gebeurtenis

zijn vrijwel oneindig en op onbegrijpelijke manieren met het geheel verbonden. Als je de oorzaken van een gebeurtenis terug zou volgen, zou je helemaal terug moeten gaan tot het begin van de schepping. De kosmos is niet chaotisch. Het woord 'kosmos' betekent orde. Maar dat is niet een orde die het menselijke verstand ooit kan begrijpen, al vangt het er soms een glimp van op.

Je niet storen aan wat er gebeurt

J. Krishnamurti, de grote filosoof en geestelijk leraar uit India, sprak en reisde gedurende meer dan vijftig jaar over de hele wereld in een poging met woorden – inhoud – over te brengen wat woorden, inhoud, te boven gaat. In een van zijn latere toespraken verraste hij zijn publiek met de vraag: 'Willen jullie mijn geheim kennen?' Iedereen werd heel alert. Veel mensen uit zijn publiek kwamen al twintig of dertig jaar naar hem luisteren zonder de essentie van zijn onderricht te begrijpen. Eindelijk, na al die jaren, zou de meester hun de sleutel tot het begrip geven. 'Dit is mijn geheim', zei hij. 'Ik stoer me niet aan wat er gebeurt.'

Hij ging er niet dieper op in, zodat ik vermoed dat de meeste mensen uit zijn gehoor er nog minder van begrepen dan daarvoor. De implicaties van deze eenvoudige uitspraak zijn echter buitengewoon groot.

Als ik me niet stoer aan wat er gebeurt, wat impliceert dat dan? Het impliceert dat ik innerlijk afgestemd ben op wat er gebeurt. 'Wat er gebeurt' heeft natuurlijk betrekking op het zo-zijn van dit moment, dat altijd is zoals het is. Het heeft betrekking op inhoud, op de vorm die dit moment – het enige moment dat er ooit is – aanneemt. Afgestemd zijn op *wat is* betekent een attitude hebben van je innerlijk niet verzetten tegen wat er gebeurt. Het betekent dat je er geen mentaal etiket 'goed' of 'slecht' op plakt, maar het er gewoon laat zijn. Betekent dit dat je niet in actie moet komen om dingen in je leven te veranderen? Integendeel. Als de basis voor je daden innerlijke afstemming is op het huidige moment, krijgen je daden kracht van de intelligentie van het Leven zelf.

Is dat zo?

De zenmeester Hakuin woonde in een stad in Japan. Hij stond in aanzien en er kwamen veel mensen bij hem voor geestelijk onderricht. Toen gebeurde het dat de

dochter van zijn burens, nog een tiener, zwanger werd. Haar boze en scheldende ouders ondervroegen haar om de naam van de vader te weten te komen en ten slotte zei ze dat het Hakuin, de zenmeester, was. Woedend spoedden haar ouders zich naar Hakuin en vertelden hem met veel geschreeuw en beschuldigingen dat hun dochter had bekend dat hij de vader was. Het enige wat hij zei was: 'Is dat zo?'

Het nieuws over het schandaal verspreidde zich door de stad en de wijde omgeving. De meester was zijn reputatie kwijt. Dat baarde hem geen zorgen. Niemand kwam hem nog opzoeken. Hij bleef onbewogen. Toen het kind geboren was, brachten de ouders de baby naar Hakuin. 'U bent de vader, dus zorg maar voor hem.' De meester zorgde liefdevol voor het kind. Een jaar later kreeg de moeder berouw en bekende tegenover haar ouders dat de jongen die bij de slagerij werkte de echte vader was. Zeer verschrikt gingen ze naar Hakuin om hem hun excuses aan te bieden en om vergeving te vragen. 'Het spijt ons echt. We zijn gekomen om de baby op te halen. Onze dochter heeft bekend dat u toch niet de vader bent.' 'Is dat zo?' was alles wat hij zei toen hij hun de baby overhandigde.

De meester antwoordt op exact dezelfde manier op onwaarheid en waarheid, op slecht nieuws en goed nieuws: 'Is dat zo?' Hij laat de vorm van het moment, goed of slecht, zijn zoals die is en wordt daardoor geen partij in het menselijke drama. Voor hem is er alleen dit moment en dat moment is zoals het is. Gebeurtenissen worden niet op een persoon betrokken. Hij is geen slachtoffer van iemand. Hij is zo volkomen één met wat er gebeurt, dat wat er gebeurt geen macht meer over hem heeft. Alleen als je je verzet tegen wat er gebeurt, ben je overgeleverd aan wat er gebeurt, en bepaalt de wereld je geluk en ongeluk.

De baby werd liefdevol verzorgd. Kwaad verandert in goed door de kracht van het je niet verzetten. Omdat hij altijd antwoordt op wat het huidige moment vereist, laat hij de baby gaan wanneer de tijd daarvoor gekomen is.

Stel je even voor hoe het ego zou hebben gereageerd in de verschillende stadia van deze gebeurtenissen.

Het ego en het huidige moment

De belangrijkste, meest fundamentele relatie in je leven is je relatie met het Nu, of

beter met de vorm die het Nu aanneemt, dat wil zeggen, wat is of wat er gebeurt. Als je relatie met het Nu niet goed is, weerspiegelt die stoornis zich in elke relatie en elke situatie waar je mee te maken krijgt. Je zou het ego eenvoudig als volgt kunnen definiëren: een slechte relatie met het huidige moment. Op dit moment kun je besluiten wat voor soort relatie je wilt hebben met het huidige moment.

Als je eenmaal een bepaald bewustzijnsniveau, dat wil zeggen, een bepaald niveau van Aanwezigheid hebt bereikt (en als je dit leest, is dat bijna zeker het geval), kun je besluiten wat voor soort relatie je wilt hebben met het huidige moment. Wil ik dat het huidige moment mijn vriend is of mijn vijand? Het huidige moment is onlosmakelijk verbonden met het leven, dus in werkelijkheid besluit je wat voor soort relatie je wilt met het leven. Als je hebt besloten dat je wilt dat het huidige moment je vriend is, moet je zelf de eerste stap zetten: word er vriendelijk voor, heet het welkom, ongeacht in welke vormomgeving het komt, en al snel worden de resultaten zichtbaar. Het leven wordt vriendelijk voor je, mensen worden behulpzaam, de omstandigheden werken mee. Eén beslissing verandert je hele werkelijkheid. Maar die ene beslissing moet je telkens opnieuw nemen – tot het een tweede natuur wordt om zo te leven. De beslissing om een vriend te maken van het huidige moment betekent het einde van het ego. Het ego kan nooit afgestemd zijn op het huidige moment, dat wil zeggen, afgestemd zijn op het leven, omdat zijn diepste natuur het dwingt het Nu te negeren, zich ertegen te verzetten en het te devalueren. Tijd, daar leeft het ego van. Hoe sterker het ego, des te meer neemt de tijd je leven in beslag. Bijna elke gedachte die je denkt heeft dan betrekking op verleden of toekomst en je zelfbesef hangt af van je verleden voor je identiteit, en van de toekomst voor zijn vervulling. Angst, ongerustheid, verwachtingen, spijt, schuldgevoelens en woede zijn de gestoorde functies van de tijdgebonden toestand van het bewustzijn.

Er zijn drie manieren waarop het ego het huidige moment behandelt: als een middel om een doel te bereiken, als een hindernis, en als een vijand. Laten we ze ieder voor zich bekijken, zodat je, als dit patroon in je werkt, het kunt herkennen en – opnieuw kunt beslissen.

Voor het ego is het huidige moment op zijn best alleen nuttig als een middel om een doel te bereiken. Je komt erdoor bij een toekomstig moment dat als belangrijker

wordt beschouwd, zelfs al komt de toekomst nooit anders dan als het huidige moment en is die dus nooit meer dan een gedachte in je hoofd. Met andere woorden, je bent nooit helemaal hier omdat je altijd druk bezig bent om ergens anders te komen. Als dit patroon erg uitgesproken wordt, en dat is heel gewoon, wordt het huidige moment beschouwd en behandeld als een hindernis die moet worden overwonnen. Dan komen ongeduld, frustratie en stress op en in onze cultuur is dat de dagelijkse werkelijkheid, de normale toestand, van veel mensen. Het leven, dat is nu, wordt gezien als een 'probleem', en je gaat een wereld vol problemen bewonen die allemaal opgelost moeten worden voordat je gelukkig of voldaan kunt zijn of echt kunt beginnen te leven – dat denk je tenminste. Het grote probleem is: voor elk probleem dat wordt opgelost komt een ander probleem in de plaats. Zolang het huidige moment wordt gezien als een hindernis kan er geen eind komen aan de problemen. 'Ik zal zijn wat je wilt dat ik ben', zegt het leven tegen het Nu. 'Ik zal je behandelen zoals je mij behandelt. Als je me als een probleem ziet, dan *ben* ik een probleem voor je. Als je me als een hindernis ziet, dan *ben* ik een hindernis.'

In het ergste geval, en ook dat is heel gewoon, wordt het huidige moment behandeld alsof het een vijand is. Als je een hekel hebt aan wat je doet, klaagt over je omgeving, dingen die gebeuren of gebeurd zijn vervloekt of als je interne dialoog bestaat uit dingen die moeten of niet mogen, uit beschuldigingen en verwijten, dan maak je ruzie met *wat is*, ruzie met wat altijd al het geval is. Je maakt het Leven tot een vijand en het Leven zegt: 'Oorlog is wat je wilt en oorlog is wat je krijgt.' De externe werkelijkheid, die altijd een afspiegeling is van je innerlijke toestand, wordt dan als vijandig ervaren.

Een heel belangrijke vraag die je jezelf vaak moet stellen is: wat is mijn relatie met het huidige moment? Word dan alert om het antwoord te vinden. Behandel ik het Nu als niet meer dan een middel om een doel te bereiken? Zie ik het als een hindernis? Maak ik er een vijand van? Omdat het huidige moment het enige is wat je ooit zult hebben, omdat het leven onlosmakelijk met het Nu verbonden is, betekent deze vraag werkelijk: wat is mijn relatie met het leven? Deze vraag is een uitstekende manier om het ego in jezelf te ontmaskeren en je in de toestand van Aanwezigheid te brengen. Hoewel de vraag niet de absolute waarheid belichaamt (ten diepste zijn ik en het

huidige moment één), is hij een nuttig hulpmiddel dat de goede richting aanwijst. Stel jezelf deze vraag vaak, tot je hem niet meer nodig hebt.

Hoe kom je van een verstoorde relatie met het huidige moment af? Het belangrijkste is dat je deze in jezelf ziet, in je gedachten en in wat je doet. Op het moment dat je het ziet, dat je merkt dat je relatie met het Nu verstoord is, ben je tegenwoordig. Het zien is de opkomende Aanwezigheid. Op het moment dat je de verstoring ziet begint die op te lossen. Sommige mensen lachen hard als ze het zien. Met het zien komt de keuzevrijheid – de mogelijkheid om 'ja' te zeggen tegen het Nu, om er je vriend van te maken.

De paradox van de tijd

Oppervlakkig gezien is het huidige moment 'wat er gebeurt'. Omdat wat er gebeurt voortdurend verandert, lijkt het alsof elke dag van je leven bestaat uit duizenden momenten waarop verschillende dingen gebeuren. De tijd wordt gezien als de eindeloze opeenvolging van momenten, sommige 'goed' en andere 'slecht'. Maar als je nauwkeuriger kijkt, dat wil zeggen, door je eigen directe ervaring, merk je dat er helemaal niet veel momenten zijn. Je ontdekt dat er altijd alleen maar *dit moment* is. Het leven is altijd nu. Je hele leven ontvouwt zich in dit constante Nu. Zelfs vroegere of toekomstige momenten bestaan alleen als je je ze herinnert of verwacht, en dat doe je door eraan te denken op het enige moment dat er is: dit moment.

Waarom lijkt het dan alsof er veel momenten zijn? Omdat het huidige moment verward wordt met wat er gebeurt, verward wordt met inhoud. De ruimte van Nu wordt verward met wat er in die ruimte gebeurt. Het verwarren van het huidige moment met inhoud roept niet alleen de illusie van tijd op, maar ook de illusie van een ego. Hier is sprake van een paradox. Hoe kunnen we de werkelijkheid van de tijd ontkennen? Je hebt de tijd nodig om van hier naar daar te komen, een maaltijd klaar te maken, een huis te bouwen, dit boek te lezen. Je hebt tijd nodig om op te groeien, nieuwe dingen te leren. Alles wat je doet lijkt tijd te kosten. Alles is eraan onderhevig en uiteindelijk zal 'deze bloedige tiran de tijd', zoals Shakespeare hem noemt, je doden. Je zou het kunnen vergelijken met een kolkende rivier die je meesleurt of met een vuur waarin alles wordt verteerd.

Kort geleden ontmoette ik wat oude vrienden, een gezin dat ik heel lang niet gezien had, en ik schrok toen ik ze zag. Ik vroeg bijna: 'Wat is er gebeurd? Zijn jullie ziek?' De moeder, die met een wandelstok liep, leek gekrompen te zijn en haar gezicht was zo gerimpeld als een oude appel. De dochter, die vol jeugdige energie, enthousiasme en verwachtingen was toen ik haar voor het laatst zag, leek versleten te zijn, uitgeput na het grootbrengen van drie kinderen. Toen schoot het me te binnen: er waren bijna dertig jaar verstreken sinds we elkaar voor het laatst hadden gezien. De tijd had hun dit aangedaan. En ik weet zeker dat ze net zo geschrokken zijn toen ze mij zagen.

Alles lijkt onderhevig te zijn aan de tijd en toch gebeurt alles in het Nu. Dat is de paradox. Waar je ook kijkt, er is een overdaad aan *indirecte* bewijzen voor de werkelijkheid van de tijd – een rottende appel, je gezicht in de spiegel vergeleken met je gezicht op een dertig jaar geleden genomen foto – maar er is nooit *direct* bewijs, je ervaart de tijd zelf nooit. Je ervaart alleen maar het huidige moment, of liever wat daarin gebeurt. Als je je alleen door direct bewijs laat leiden, is er geen tijd en is het Nu alles wat er is.

Het uitbannen van de tijd

Je kunt van het bereiken van de egoloze toestand geen doel voor de toekomst maken en daar dan naartoe gaan werken. Het enige wat je dan krijgt is meer ontevredenheid, meer innerlijk conflict, omdat het er altijd op lijkt dat je er nog niet bent, die toestand nog niet 'bereikt' hebt. Wanneer bevrijding van het ego je doel voor de toekomst is, geef je jezelf meer tijd en meer tijd betekent meer ego. Ga eens heel goed kijken om erachter te komen of je spirituele streven niet een verholde vorm van ego is. Zelfs pogingen om van het 'zelf' af te komen kunnen een verhuld steven naar meer zijn als je van het van je 'zelf' afkomen een doel voor de toekomst maakt. Jezelf meer tijd geven drukt precies uit wat het is: je geeft je 'zelf' meer tijd. Tijd, dat wil zeggen, verleden en toekomst, daar leeft het onware door het verstand gemaakte zelf, het ego, van, en tijd zit in je hoofd. Het is niet iets dat 'daar ergens' objectief bestaat. Het is een denkstructuur die je nodig hebt voor de zintuiglijke waarneming, onmisbaar is voor praktische doeleinden, maar de grootste hindernis voor zelfkennis. Tijd is de horizontale dimensie van het leven, de buitenste laag van de werkelijkheid.

Daartegenover staat de verticale dimensie van de diepte, die je alleen kunt betreden door de poort van het huidige moment.

In plaats van tijd toe te voegen aan je zelf moet je de tijd wegdoen. Het uitbannen van de tijd uit je bewustzijn is de uitschakeling van het ego. Het is de enige echte spirituele oefening.

Als we het hebben over het uitschakelen van de tijd, bedoelen we natuurlijk niet de kloktijd: dat is het gebruik van de tijd voor praktische doeleinden, zoals het maken van een afspraak of het voorbereiden van een reisje. Het zou vrijwel onmogelijk zijn om in deze wereld zonder kloktijd te functioneren. Wat we bedoelen is het uitbannen van psychologische tijd: dat is de eindeloze preoccupatie van het egoïsche verstand met verleden en toekomst en zijn gebrek aan bereidheid om één te zijn met het leven door afgestemd op de onvermijdelijke *is-heid* van het huidige moment te leven.

Telkens als een gewoontegetrouw 'nee' tegen het leven verandert in een 'ja', telkens als je dit moment laat zijn zoals het is, los je tijd en tegelijk het ego op. Het ego moet, om te overleven, tijd – verleden en toekomst – belangrijker maken dan het huidige moment. Het ego kan het niet verdragen goede maatjes met het huidige moment te worden, behalve korte tijd nadat het heeft gekregen wat het wilde. Maar niets kan het ego lange tijd tevredenstellen. Zolang het de leiding heeft over je leven zijn er twee manieren om ongelukkig te zijn. Niet krijgen wat je wilt is er een. Krijgen wat je wilt is de andere.

Alles wat er is of gebeurt is de vorm die het Nu aanneemt. Zolang je je daar innerlijk tegen verzet, is vorm, dat wil zeggen, de wereld, een ondoordringbare barrière die je gescheiden houdt van wie je meer bent dan vorm, van het vormloze ene Leven dat je bent. Wanneer je een innerlijk 'ja' brengt naar de vorm die het Nu aanneemt, wordt diezelfde vorm een toegang tot het vormloze. De scheiding tussen God en de wereld lost op.

Wanneer je je verzet tegen de vorm die het leven op dit moment aanneemt, wanneer je het Nu als een middel, als een hindernis of als een vijand behandelt, versterk je je eigen identiteit, het ego. Vandaar dat het ego zo reactief is. Wat is reactiviteit? Verslaafd raken aan reactie. Hoe reactiever je bent, des te meer ben je verstrikt in

vorm. Hoe meer je geïdentificeerd bent met vorm, des te sterker is het ego. Je Wezen schijnt dan niet meer door je vorm heen – of maar net.

Door je niet te verzetten tegen vorm, komt datgene in je dat meer is dan vorm tevoorschijn als een allesomvattende Aanwezigheid, een stille kracht die veel groter is dan je kortstondige vormidentiteit, de persoon. Dat is veel dieper wie je bent dan wat dan ook in de wereld van vormen.

De dromer en de droom

Je niet verzetten is de sleutel tot de grootste kracht in het heelal. Daardoor wordt bewustzijn (geest) bevrijd uit zijn gevangenschap in vorm. Innerlijk je niet verzetten tegen vorm – wat er is of gebeurt – is een ontkenning van de absolute werkelijkheid van vorm. Door verzet lijken de wereld en de dingen van de wereld echter, vaster en duurzamer te zijn dan ze zijn, en daar hoort je eigen vormidentiteit, het ego, bij. Het verleent de wereld en het ego een zwaarte en een absolute gewichtigheid waardoor je jezelf en de wereld erg serieus neemt. Het spel van vormen wordt dan ten onrechte gezien als een strijd om te overleven, en als je het zo ziet, wordt het je werkelijkheid.

De vele dingen die gebeuren, de vele vormen die het leven aanneemt, zijn voorbijgaand van aard. Ze zijn vluchtig. Dingen, lichamen en ego's, gebeurtenissen, situaties, gedachten, emoties, verlangens, ambities, angsten, drama... ze komen, doen alsof ze geweldig belangrijk zijn, en voor je het weet zijn ze alweer weg, opgelost in de nietsheid waaruit ze gekomen zijn. Zijn ze ooit echt geweest? Zijn ze ooit meer geweest dan een droom, de droom van vorm?

Als we 's ochtends wakker worden, lost de droom van die nacht op en zeggen we: 'O, het was maar een droom.' Maar iets in de droom moet echt geweest zijn, anders kon hij er niet zijn. Bij het naderen van de dood kijken we misschien terug op ons leven en vragen we ons af of het ook een droom was. Zelfs nu kun je terugzien op de vakantie van vorig jaar of het drama van gisteren en zien dat ze veel weg hebben van de droom die je vannacht had.

Je hebt de droom en de dromer van de droom. De droom is een kortstondig spel met vormen. Het is de wereld – relatief echt maar niet absoluut echt. Dan heb je de

dromer, de absolute werkelijkheid waarin de vormen komen en gaan. De dromer is niet de persoon. De persoon is een onderdeel van de droom. De dromer is het substraat waarin de droom verschijnt, dat wat de droom mogelijk maakt. Het is het absolute achter het relatieve, het tijdloze achter de tijd, het bewustzijn in en achter de vorm. De dromer is bewustzijn zelf – wie jij bent.

Wakker te worden in de droom is nu ons doel. Als we wakker zijn binnen de droom, komt er een einde aan het door het ego geschapen aardse drama en begint er een vriendelijker en wonderbaarlijker droom. Dat is de nieuwe aarde.

Over beperkingen heen komen

In ieders leven komt er een moment waarop je streeft naar groei en expansie op het niveau van vorm. Dat is wanneer je worstelt om beperkingen te overwinnen als lichamelijke zwakte of geldgebrek, wanneer je nieuwe vaardigheden en kennis opdoet, of door creatieve actie iets nieuws in deze wereld brengt dat iets toevoegt aan het leven van jezelf en van andere mensen. Dat kan een stuk muziek of een kunstwerk zijn, een boek of een dienst die je verleent, een functie die je uitoefent, een onderneming of een organisatie die je opricht of waar je een wezenlijke bijdrage aan levert.

Als je aanwezig bent, je aandacht helemaal op het Nu gericht is, stroomt er Aanwezigheid in wat je doet en dat transformeert het. Het krijgt kwaliteit en kracht. Je bent aanwezig als wat je doet niet in de eerste plaats een middel is om een doel te bereiken (geld, prestige, winnen), maar op zichzelf voldoening geeft, wanneer er vreugde en levendigheid is in wat je doet. En natuurlijk kun je niet aanwezig zijn als je geen vriendschap sluit met het huidige moment. Dat is de basis voor effectieve actie die niet vervuild wordt door negativiteit.

Vorm betekent beperking. We zijn hier niet alleen om beperkingen te ervaren, maar ook om in bewustzijn te groeien door over de beperkingen heen te komen. Sommige beperkingen kun je op een uiterlijk niveau overwinnen. Er kunnen andere beperkingen in je leven zijn waarmee je moet leren leven. Je kunt ze alleen innerlijk overwinnen. Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Die beperkingen kunnen je gevangen houden in een egoïsche reactie, wat neerkomt op intens ongelukkig-zijn, of je komt ze te boven door je compromisloos over te geven aan wat is. Daarvoor zijn

ze er, om je dat te leren. De toestand van overgave van het bewustzijn opent de verticale dimensie in je leven, de dimensie van diepte. Dan komt er iets tevoorschijn uit die dimensie in deze wereld, iets oneindig waardevols dat anders ongemanifesteerd zou zijn gebleven. Sommige mensen die zich hebben overgegeven aan zware beperkingen zijn spiritueel genezer of leraar geworden. Anderen werken onbaatzuchtig om het lijden van mensen te verminderen of een creatieve gave in deze wereld te brengen.

Aan het eind van de jaren zeventig ging ik elke dag met een of twee vrienden uit eten in de cafetaria van het centrum voor postdoctoraal studenten aan de universiteit van Cambridge, waar ik toen studeerde. Soms zat er aan een tafeltje dicht bij dat van ons een man in een rolstoel, meestal vergezeld door drie of vier mensen. Op een dag zat hij aan een tafeltje recht tegenover me en ik kon het niet laten hem wat nauwkeuriger op te nemen. Wat ik zag schokte me diep. Hij was bijna volkomen verlamd. Zijn lichaam was uitgeteerd en zijn hoofd hing permanent naar voren. Een van de mensen die hem vergezelden stopte zorgvuldig wat eten in zijn mond, waarvan een groot deel er weer uitviel en op een bordje werd opgevangen dat een andere man onder zijn kin hield. Af en toe stootte de man in de rolstoel wat onbegrijpelijke krasende geluiden uit en dan hield iemand zijn oor vlak bij zijn mond en interpreteerde wat hij probeerde te zeggen.

Later vroeg ik mijn vriend of hij wist wie deze man was. 'Natuurlijk', zei hij. 'Hij is hoogleraar wiskunde en de mensen bij hem zijn postdoctoraal studenten. Hij heeft een ziekte aan zijn zenuwstelsel die steeds meer delen van zijn lichaam verlamt. Ze geven hem nog hooguit vijf jaar. Het moet het vreselijkste zijn wat een mens kan overkomen.' Een paar weken later kwam hij net binnen toen ik het gebouw verliet en toen ik de deur openhield zodat hij er met zijn elektrische rolstoel door kon, keken we elkaar even recht in de ogen. Tot mijn verbazing zag ik dat zijn ogen helder waren. Er was geen spoor van ongelukkig-zijn. Ik wist meteen dat hij het verzet had opgegeven; hij leefde in overgave.

Een paar jaar later stond ik bij een kiosk om een krant te kopen en toen zag ik tot mijn verbazing een foto van hem op de voorpagina van een populair internationaal nieuwsblad. Niet alleen leefde hij nog steeds, maar hij was inmiddels ook de be-

roemdste theoretisch natuurkundige ter wereld geworden, Stephen Hawking. Er stond een mooie zin in het artikel die bevestigde wat ik voelde toen ik hem jaren eerder in de ogen had gekeken. Bij wijze van commentaar op zijn leven zei hij (nu met behulp van een stem-synthesizer): 'Wie kan er meer wensen?'

De vreugde van Zijn

Ongelukkig-zijn of negativiteit is een ziekte op onze planeet. Wat vervuiling op het uiterlijke niveau is, is negativiteit innerlijk. Het is overal te vinden, niet alleen op plaatsen waar mensen niet genoeg hebben, maar nog meer waar ze meer dan genoeg hebben. Is dat verbazingwekkend? Nee. De wereld van de rijken is nog meer geïdentificeerd met vorm, verdwaald in inhoud, gevangen in het ego.

Mensen geloven dat ze voor hun geluk afhankelijk zijn van gebeurtenissen, dat wil zeggen, afhankelijk van vorm. Ze beseffen niet dat wat er gebeurt het meest instabiele in het heelal is. Het verandert voortdurend. Ze zien het huidige moment als iets dat bedorven is door iets wat gebeurd is of als tekortschietend omdat er iets had moeten gebeuren wat niet gebeurd is. En zo missen ze de diepere volmaaktheid die inherent is aan het leven zelf, een volmaaktheid die er altijd al is, die verheven is boven wat er gebeurt of niet gebeurt, boven vorm. Aanvaard het huidige moment en vind de volmaaktheid die dieper is dan alle vormen en onberoerd is door de tijd.

De vreugde van Zijn, het enige ware geluk, kan niet komen door vorm, dat wil zeggen, door iets dat je bezit, een prestatie, persoon of gebeurtenis – door alles wat gebeurt. Die vreugde kan niet bij je *komen* – nooit. Ze komt voort uit de vormloze dimensie in je, uit bewustzijn, en is dus één met wie je bent.

Het verkleinen van het ego toelaten

Het ego is altijd op zijn hoede voor elke vorm van waarneembare verzwakking. Er treden automatische herstelmechanismen voor het ego in werking om de mentale vorm van 'mij' te repareren. Als iemand me beschuldigt of bekritiseert, wat voor het ego neerkomt op een vermindering van het zelf, probeert het onmiddellijk zijn verminderde zelfbesef te repareren door zelfrechtvaardiging, verdediging of beschuldigingen. Of de ander gelijk heeft of ongelijk is voor het ego onbelangrijk. Het is veel

meer geïnteresseerd in zelfbehoud dan in de waarheid. Dat is het behoud van de psychische vorm van 'mij'. Zelfs zoiets normaal als terugschreeuwen als een andere automobilist 'Idioot!' tegen je roept, is een automatisch en onbewust ego-herstelmechanisme. Een van de gewoonste van die mechanismen is woede, die voor een tijdelijke maar enorme inflatie van het ego zorgt. Alle herstelmechanismen zijn voor het ego heel logisch, maar in werkelijkheid zijn ze schadelijk. Het meest extreem in hun gestoordheid zijn lichamelijk geweld en zelfbegoocheling in de vorm van grootse fantasieën.

Een krachtige spirituele oefening is bewust de vermindering van het ego toe te laten wanneer die optreedt, zonder te proberen het te herstellen. Ik raad je aan dat je hier af en toe mee experimenteert. Als iemand je bijvoorbeeld bekritiseert, verwijten maakt of uitscheldt, sla dan niet meteen terug en verdedig jezelf niet – doe niets. Laat toe dat het zelfbeeld minder blijft en let goed op hoe dat diep in je aanvoelt. Een paar seconden voelt het misschien ongemakkelijk, alsof je gekrompen bent. Daarna voel je misschien een innerlijke ruimte die heel levendig aanvoelt. Je bent helemaal niet minder geworden. Je bent zelfs gegroeid. Je kunt dan tot een verbazingwekkende ontdekking komen: als je op een of andere manier minder lijkt te zijn geworden en daar absoluut niet op reageert, merk je dat er niet alleen uiterlijk maar ook innerlijk niets echt minder is geworden, dat je door 'minder' te worden juist meer werd. Als je de vorm van jezelf niet meer verdedigt of probeert te versterken, stap je uit de identificatie met vorm, met een mentaal zelfbeeld. Door minder te worden (volgens het ego) onderga je in werkelijkheid een expansie en maak je ruimte voor Zijn om naar voren te komen. Werkelijke macht, wie je meer bent dan vorm, kan dan door de schijnbaar verzwakte vorm gaan schijnen. Dat is wat Jezus bedoelt met de woorden 'verloochen jezelf' of 'keer de andere wang toe'.

Dat betekent natuurlijk niet dat je onheus gedrag moet aanmoedigen of een slachtoffer van onbewuste mensen moet worden. Soms eist een situatie dat je iemand in niet mis te verstane woorden zegt dat hij op moet houden. Als er geen egoïsche verdedigingsdrang van je uitgaat, hebben je woorden kracht maar geen reactieve kracht. Indien nodig kun je ook duidelijken helder 'nee' tegen iemand zeggen, en dat is dan wat ik een 'kwaliteits-nee' noem dat volkomen vrij is van negativiteit.

Als je er tevreden mee bent niet bijzonder te zijn, niet af te steken, stem je jezelf af op de kracht van het heelal. Wat er voor het ego uit ziet als zwakheid is in werkelijkheid de enige ware kracht. Deze spirituele waarheid staat lijnrecht tegenover de waarden van onze huidige cultuur en de manier waarop die het denken van mensen conditioneert.

In plaats van te proberen een berg te zijn leert de oude Daodejing: 'Je moet het dal van het heelal worden.'⁴ Op die manier word je hersteld in je heelheid en dan 'komen alle dingen naar je toe'.⁵

Net zo leert Jezus in een van zijn gelijkenissen: 'Maar wanneer gij genodigd zijt, ga dan, als gij erheen gaat, op de laatste plaats aanliggen. Dan zal misschien hij, die u genodigd heeft, wanneer hij binnenkomt, tot u zeggen: Vriend, kom meer naar voren. Dan zal dat u tot eer zijn tegenover allen, die met u aanliggen. Want een ieder, die zichzelf verhoogt, zal vernederd worden en wie zichzelf vernedert, zal verhoogd worden.'⁶

Een ander aspect van deze oefening is dat je je weerhoudt van pogingen het zelf te versterken door op te scheppen, door je te willen onderscheiden, bijzonder te zijn, indruk te maken of de aandacht te trekken. Het kan inhouden dat je soms je mening niet geeft als iedereen zich uitspreekt, en kijk eens hoe dat dan aanvoelt.

Zo buiten, zo binnen

Als je 's nachts naar de heldere hemel kijkt, kun je gemakkelijk een waarheid inzien die even uiterst eenvoudig als buitengewoon diepzinnig is. Wat zie je? De maan, planeten, sterren, de oplichtende band van de Melkweg, misschien een komeet of zelfs onze buur het Andromedastelsel dat twee miljoen lichtjaar van ons af staat. Ja, maar als je dat nog verder vereenvoudigt, wat zie je dan? Objecten die in de ruimte zweven. Dus waaruit bestaat het heelal? Uit objecten en ruimte.

Als je niet sprakeloos wordt van het kijken naar de hemel op een heldere avond, kijk je niet echt, ben je je niet bewust van het geheel dat daar is. Je kijkt waarschijnlijk alleen maar naar de objecten en probeert ze misschien te benoemen. Als je ooit een gevoel van ontzag kreeg wanneer je naar de ruimte keek, misschien zelfs een diepe verering voelde voor dit onbegrijpelijke mysterie, wil dat zeggen dat je een moment

het verlangen om te verklaren en te benoemen hebt losgelaten en je bewust bent geworden van niet alleen de objecten in de ruimte, maar van de oneindige diepte van de ruimte zelf. Je moet vanbinnen zo stil zijn geworden dat je de enorme ruimte kon opmerken waarin deze ontelbare werelden bestaan. Het gevoel van ontzag komt niet voort uit het feit dat daar miljarden werelden zijn, maar uit de diepte die ze allemaal bevat.

Je kunt de ruimte natuurlijk niet zien en ook niet horen, aanraken, voelen, proeven of ruiken, dus hoe weet je eigenlijk dat ze bestaat? Deze logisch klinkende vraag bevat al een fundamentele fout. Het wezen van ruimte is niets, dus hij 'bestaat' niet in de normale zin van het woord. Alleen dingen – vormen – bestaan. Het 'ruimte' noemen kan al misleidend zijn omdat je er door het te benoemen een object van maakt.

Laten we het zo zeggen: er zit iets in je dat verwant is met ruimte; daarom kun je je er bewust van zijn. Bewust van zijn? Dat is ook niet helemaal waar, want hoe kun je je bewust zijn van ruimte als daar niets is om je bewust van te zijn?

Het antwoord is tegelijk eenvoudig en diepzinnig. Wanneer je je bewust bent van de ruimte, word je je niet echt ergens bewust van, behalve dan van het bewust zijn zelf, de innerlijke ruimte van het bewustzijn. Door jou wordt het heelal zich bewust van zichzelf!

Als het oog niets vindt om te zien, wordt die nietsheid opgevat als ruimte. Als het oor niets te horen vindt, wordt die nietsheid opgevat als stilte. Wanneer de zintuigen, die bedoeld zijn om vorm waar te nemen, stuiten op een afwezigheid van vorm, wordt het vormloze bewustzijn dat achter de waarneming ligt en alle waarneming, alle ervaring mogelijk maakt, niet meer verduisterd door vorm. Als je nadenkt over de onpeilbare diepte van de ruimte of luistert naar de stilte in de kleine uurtjes vlak voor zonsopgang, komt er iets van herkenning in je binnenste op. Je voelt dan de ontzagwekkende diepte van de ruimte als je eigen diepte en weet dat de kostbare stilte, die geen vorm heeft, veel dieper is wie je bent dan alle dingen waaruit de inhoud van je leven bestaat.

De Upanishads, de oude heilige geschriften van India, wijzen met de volgende woorden op dezelfde waarheid:

'Wat het oog niet kan zien maar waardoor het oog kan zien: weet dat alleen dat Brah-

man de Geest is en niet wat de mensen hier aanbidden. Wat het oor niet kan horen maar waardoor het oor kan horen: weet dat alleen dat Brahman de Geest is en niet wat de mensen hier aanbidden. (...) Wat niet gedacht kan worden met het verstand maar waardoor het verstand kan denken: weet dat alleen dat Brahman de Geest is en niet wat de mensen hier aanbidden.'

God, zegt het geschrift, is vormloos bewustzijn en de essentie van wie je bent. Al het andere is vorm, 'wat de mensen hier aanbidden'.

De tweevoudige werkelijkheid van het heelal, dat bestaat uit dingen en ruimte – ietsheid en nietsheid – is ook die van jou. Een geestelijk gezond, evenwichtig en vruchtbaar mensenleven is een dans tussen de twee dimensies waaruit de werkelijkheid bestaat: vorm en ruimte. De meeste mensen zijn zo geïdentificeerd met de dimensie van vorm, met zintuiglijke waarneming, denken en emotie dat de essentiële verborgen helft in hun leven ontbreekt. Door hun identificatie met vorm blijven ze de gevangenen van het ego.

Wat je ziet, hoort, voelt, aanraakt of waarover je nadenkt is zeg maar slechts één helft van de werkelijkheid. Het is vorm. In het onderricht van Jezus heet het gewoon 'de wereld'; de andere dimensie heet er 'het koninkrijk van de hemel' of 'het eeuwige leven'.

Net zoals alle dingen kunnen bestaan door de ruimte en er zonder stilte geen geluid zou zijn, zou jij niet bestaan zonder de essentiële vormloze dimensie die het wezen is van wie je bent. We zouden kunnen zeggen 'God' als dat woord niet zo misbruikt was. Ik noem het bij voorkeur Zijn. Zijn gaat vooraf aan het bestaan. Bestaan is vorm, inhoud, 'wat er gebeurt'. Bestaan is de voorgrond van het leven, Zijn is als het ware de achtergrond.

De collectieve ziekte van de mensheid is dat mensen zo in beslag worden genomen door de inhoud van hun leven dat ze de essentie, dat wat meer is dan inhoud, meer is dan vorm, meer is dan denken, vergeten zijn. Ze worden ook zo verteerd door de tijd dat ze de eeuwigheid vergeten zijn die hun oorsprong, hun huis, hun bestemming is. Eeuwigheid is de levende werkelijkheid van wie je bent.

Een paar jaar geleden kwam ik tijdens een bezoek aan China bij een stoepa op een bergtop in de buurt van Guilin. Er stond een tekst in gouden letters in reliëf op en ik

De wijze man zei: 'Ik denk dat ik u kan helpen. Maar de prijs is zo hoog dat uw hele koninkrijk als betaling niet genoeg zou zijn. Daarom maak ik er een geschenk van als u het eer aandoet.' De koning gaf hem zijn woord en de wijze man vertrok.

Ook dit gaat voorbij. Wat geeft deze eenvoudige woorden zo'n grote macht? Als je er oppervlakkig naar kijkt, lijkt het dat terwijl die woorden troost kunnen schenken in een slechte situatie ze ook de vreugde verminderen om de goede dingen van het leven. 'Wees niet te gelukkig, want het duurt niet lang.' Dat lijken de woorden te zeggen als je ze toepast in een situatie die je als goed beschouwt.

meester die overal alleen op reageerde met: 'Is dat zo?' laat het goede zien dat voortkomt uit een je innerlijk niet verzetten tegen gebeurtenissen, dat wil zeggen, één zijn met wat er gebeurt. Het verhaal van de man die zonder uitzondering antwoordde met: 'Misschien', illustreert de wijsheid van het niet oordelen, en het verhaal over de ring wijst op het feit van de tijdelijkheid die, als je die herkent, leidt tot onthechting. Niet verzetten, niet oordelen en onthechting zijn de drie aspecten van ware vrijheid en verlicht leven.

De inscriptie op de ring zegt niet dat je niet moet genieten van het goede in je leven en is ook niet bedoeld als troost in moeilijke tijden. Hij heeft een diepere bedoeling: je bewust te maken van de vluchtigheid van elke situatie, die het gevolg is van de vergankelijkheid van alle vormen – goed of slecht. Als je je bewust wordt van de vergankelijkheid van alle vormen, raak je er minder aan gehecht en identificeer je je er minder mee. Onthecht zijn betekent niet dat je niet kunt genieten van het goede dat de wereld te bieden heeft. Je geniet er juist meer van. Als je de vergankelijkheid van alle dingen en de onvermijdelijkheid van verandering ziet en aanvaardt, kun je genieten van de genoegens van de wereld zolang ze duren zonder bang te zijn voor verlies of angst voor de toekomst. Als je onthecht bent, zie je de gebeurtenissen in je leven vanuit een hoger standpunt in plaats van dat je erin gevangen bent. Je wordt dan net als een astronaut die de aarde ziet te midden van de ontzagwekkende ruimte en je ziet er een paradoxale waarheid in: de aarde is kostbaar en tegelijk onbeduidend. Het inzicht *Ook dit gaat voorbij* brengt onthechting en met de onthechting komt er een andere dimensie in je leven – innerlijke ruimte. Door onthechting, maar ook door niet te oordelen en je niet te verzetten krijg je toegang tot die dimensie.

Als je niet meer helemaal geïdentificeerd bent met vormen, wordt bewustzijn – wie jij bent – bevrijd uit zijn gevangenschap in vorm. Die vrijheid is het opkomen van innerlijke ruimte. Die komt als een stilte, een subtiele vrede diep binnenin je, zelfs als je niet iets schijnbaar slechts wordt geconfronteerd. *Ook dit gaat voorbij*. Opeens is er ruimte om de gebeurtenis heen. Er is ook ruimte om de emotionele hoogte en dieptepunten, zelfs om pijn. En boven alles is er ruimte tussen je gedachten. En vanuit die ruimte komt een vrede die niet 'van deze wereld' is, omdat deze wereld vorm is, en vrede is ruimte. Dat is de vrede van God.

Nu kun je genieten van de dingen van deze wereld en ze eer aandoen zonder ze een betekenis en belang te geven die ze niet hebben. Je kunt meedoen met de dans van de schepping en actief zijn zonder je te hechten aan het resultaat en zonder onredelijke eisen aan de wereld te stellen, zoals: maak me compleet, maak me gelukkig, zorg dat ik me veilig voel, vertel me wie ik ben. De wereld kan je die dingen niet geven en als je niet meer zulke verwachtingen hebt, komt er een eind aan al het door jezelf geschapen lijden. Dergelijk lijden is het gevolg van een overwaardering van vorm en niet bewust zijn van de dimensie van de innerlijke ruimte. Als die dimensie aanwezig is in je leven, kun je genieten van de dingen, ervaringen en zinnenstrelende genoegens zonder jezelf erin te verliezen, zonder je er innerlijk aan te hechten, dat wil zeggen, zonder verslaafd te raken aan de wereld.

De woorden *Ook dit gaat voorbij* wijzen naar de werkelijkheid. Door te wijzen naar de vergankelijkheid van alle vormen wijzen ze impliciet ook naar het eeuwige. Alleen het eeuwige in je kan het tijdelijke als tijdelijk herkennen.

Als de dimensie van ruimte verloren gaat of niet bekend is, nemen de dingen van deze wereld een absolute betekenis aan, een ernst en gewicht die ze in werkelijkheid niet hebben. Als de wereld niet wordt gezien vanuit het perspectief van het vormloze, wordt het een bedreigende plaats en uiteindelijk een oord vol wanhoop. De profeet uit het Oude Testament moet dat gevoeld hebben toen hij schreef: 'Alle dingen zijn onuitsprekelijk vermoeiend.'

Objectbewust zijn en ruimtebewust zijn

Het leven van de meeste mensen is volgepropt met dingen: materiële dingen, dingen om te doen, dingen om over na te denken. Hun leven lijkt op de geschiedenis van de mensheid, door Winston Churchill omschreven als 'het ene rotting na het andere'. Hun hoofd zit vol met het rumoer van gedachten: de ene gedachte na de andere. Dat is de dimensie van objectbewustzijn die de overheersende werkelijkheid is voor de meeste mensen en dat is de reden dat hun leven zo onevenwichtig is. Objectbewustzijn moet worden gecompenseerd door ruimtebewustzijn opdat deze wereld weer gezond kan worden en de mensheid haar opdracht kan vervullen. Het opkomen van het ruimtebewustzijn is de volgende stap in de evolutie van de mensheid.

ruimtebewustzijn betekent dat je je niet alleen bewust bent van dingen – wat altijd voortvloeit uit zintuiglijke waarnemingen, gedachten en emoties – maar dat er een onderstroom is van bewust zijn. Bewust zijn impliceert dat je je niet alleen bewust bent van dingen (objecten), maar dat je je er ook van bewust bent dat je bewust bent. Als je een alerte innerlijke stilte op de achtergrond voelt terwijl de dingen op de voorgrond plaatsvinden – dan heb je het! Die dimensie is in ieder mens aanwezig, maar de meeste mensen merken haar helemaal niet op. Soms wijs ik erop door te vragen: ‘Kun je je eigen Aanwezigheid voelen?’

Ruimtebewustzijn betekent niet alleen dat je bevrijd bent van het ego maar ook van afhankelijkheid van de dingen van deze wereld, van materialisme en materialiteit. Het is de spirituele dimensie die als enige deze wereld transcendentie en ware zin kan geven.

Elke keer dat je geschokt bent door een gebeurtenis, een persoon of een situatie is de echte oorzaak niet de gebeurtenis, persoon of situatie, maar een verlies aan echt perspectief dat alleen ruimte kan geven. Je zit gevangen in objectbewustzijn, je herkent de tijdloze innerlijke ruimte van bewustzijn niet op. De woorden *Ook dit gaat voorbij* kunnen, als je ze als wegwijzer gebruikt, het besef van die dimensie voor je herstellen.

Een andere wegwijzer naar de waarheid in je zit in de volgende uitspraak: ‘Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.’²

Onder het denken wegzakken en erbovenuit stijgen

Als je erg moe bent, word je misschien vrediger, meer ontspannen dan in je gewone toestand. Dat komt doordat het denken tot bedaren komt, en daardoor denk je niet meer aan je door het verstand gemaakte problematische zelf. Je bereidt je voor op het slapen. Als je alcohol drinkt of bepaalde drugs inneemt (gesteld dat ze je pijn-lichaam niet opwekken), voel je je misschien ook een tijdje meer ontspannen, zorgelozer en levendiger. Je kunt gaan zingen of dansen, wat vanouds uitdrukkingen zijn van de vreugde van het leven. Omdat je minder belast bent door het denken kun je een glimp van de vreugde van Zijn opvangen. Misschien is dat de reden dat alcohol ook ‘geest’ wordt genoemd. Maar je moet er een hoge prijs voor betalen: onbewust-

heid. In plaats van boven het denken uit te stijgen ben je er onderuitgezakt. Nog een paar glazen en je bent teruggedaald naar het plantenrijk.

Ruimtebewustzijn heeft weinig te maken met high zijn. Beide toestanden liggen buiten het denken. Dat hebben ze gemeen. Het fundamentele verschil is echter dat je in het eerste geval boven het denken uitstijgt en er in het tweede onderuitzakt. Het een is de volgende stap in de evolutie van het menselijk bewustzijn, het ander een regressie naar een toestand die we heel lang geleden hebben verlaten.

Televisie

Televisiekijken is voor miljoenen mensen over de hele wereld de populairste vrijetijdsbesteding. De doorsnee-Amerikaan heeft als hij zestig jaar wordt vijftien jaar naar een tv-scherm zitten staren. In veel andere landen bestaan vergelijkbare cijfers.

Veel mensen vinden tv-kijken ‘ontspannend’. Observeer jezelf eens nauwkeurig, dan ontdek je dat hoe langer je aandacht op het scherm gericht is, des te langer je denkactiviteit wordt opgeschort, en een groot deel van de tijd dat je naar een talkshow, spelprogramma, komedie of zelfs de reclame kijkt worden er vrijwel geen gedachten door je verstand geproduceerd. Niet alleen herinner je je problemen niet meer, maar je bent ook tijdelijk vrij van jezelf – en wat is er meer ontspannend dan dat?

Creëert tv-kijken dan innerlijke ruimte? Word je er aanwezig van? Helaas is dat niet het geval. Je verstand produceert dan wel lange perioden geen gedachten, maar het heeft contact gemaakt met de denkactiviteit van het tv-programma. Het is aangesloten op de tv-versie van het collectieve verstand en denkt zijn gedachten. Je verstand is alleen inactief in de zin dat het geen gedachten produceert. Maar het neemt voortdurend gedachten en beelden op die van het tv-scherm komen. Dat wekt een tranceachtige passieve toestand op met een verhoogde gevoeligheid, vergelijkbaar met hypnose. Daarom leent het zich zo goed voor het manipuleren van de ‘publieke opinie’, zoals politici en belangengroepen maar ook adverteerders goed weten, reden dat ze miljoenen neertellen om je in die toestand van ontvankelijke onbewustheid te pakken te krijgen. Ze willen dat hun gedachten de jouwe worden, en meestal slagen ze daarin. Als je tv-kijkt is de neiging dus groot dat je onder het denken uitzakt en er niet bovenuit stijgt. De televisie heeft dat gemeen met alcohol en bepaalde andere drugs. Het

orgt wel voor een ontlasting van je verstand, maar weer betaal je een hoge prijs: verlies van bewustzijn. Net zoals drugs is het erg verslavend. Na een half uur of een uur zit je nog steeds te kijken, zap je nog steeds langs de kanalen. De uitknop is de enige knop die je vinger niet in kan drukken. Je kijkt nog steeds, meestal niet omdat iets interessants je aandacht heeft getrokken, maar juist omdat er niets interessants is om naar te kijken. Als je er eenmaal aan vastzit, wordt het verslavender naarmate het trivialer, betekenislozer is. Als het interessant was, je tot denken zou aanzetten, zou het je verstand prikkelen om weer zelf te gaan denken, wat bewuster is en daarom beter dan een door de tv opgewekte trance. Je aandacht zou dan niet meer helemaal gegangen zijn door de beelden op het scherm.

Als de inhoud van het programma een bepaalde kwaliteit heeft, kan dat het hypnotische, verdovende effect van het medium tv tot op zekere hoogte neutraliseren en zelfs tenietdoen. Er zijn programma's waar mensen enorm veel aan hebben gehad, die hun leven ten goede hebben veranderd, hun hart openden, hen bewuster maakten. Zelfs sommige comedyseries kunnen, ook al gaan ze over niets in het bijzonder, onbedoeld spiritueel zijn door een karikaturale versie van de menselijke dwaasheid en het ego te laten zien. Ze leren ons niet alles zo serieus te nemen, het leven wat lachhartiger te benaderen, en boven alles leren ze ons iets door ons aan het lachen te maken. Lachen is buitengewoon bevrijdend en helend. De meeste tv-programma's worden echter beheerst door mensen die volkomen bestuurd worden door het ego en zo wordt de bijbedoeling van de tv macht over je te krijgen door je in slaap te lussen, dat wil zeggen, je onbewust te maken. Toch heeft het medium televisie een enorm nog onontdekt potentieel.

Vermijd programma's en reclames die je overvallen met elkaar elke twee of drie seconden – of nog sneller – opvolgende beelden. Te veel tv-kijken en vooral zulke programma's zijn in hoge mate verantwoordelijk voor de aandachtsstoornis adhd, een mentale stoornis die wereldwijd miljoenen kinderen treft. Door een korte aandachtsvoog worden al je waarnemingen en relaties oppervlakkig en onbevredigend. Alles wat je doet, alles wat je in die toestand onderneemt, mist kwaliteit omdat voor kwaliteit aandacht nodig is.

Van vaak en langdurig tv-kijken word je niet alleen onbewust, het zet ook aan tot

passiviteit en zuigt je energie uit je. Kijk daarom liever naar de programma's die je wilt zien in plaats van zomaar te kijken. Voel, wanneer je daaraan denkt, tijdens het kijken de levendigheid in je lichaam. Je kunt je ook af en toe bewust worden van je ademhaling. Kijk regelmatig weg van het scherm, zodat het je visuele centrum niet helemaal gaat beheersen. Zet het geluid niet harder dan nodig, zodat de tv je niet door het geluid overweldigt. Zet het geluid tijdens de reclame uit met de *mute*-knop. Zorg ervoor dat je niet direct gaat slapen als je de tv hebt uitgezet of, erger, in slaap valt terwijl de tv nog aanstaat.

Het herkennen van de innerlijke ruimte

Ruimte tussen je gedachten komt waarschijnlijk al sporadisch in je leven voor, en je merkt het misschien niet eens. Een bewustzijn dat gebiologeerd wordt door ervaringen en geconditioneerd is om zich uitsluitend te identificeren met vorm, dat wil zeggen, objectbewustzijn, vindt het aanvankelijk bijna onmogelijk ruimte op te merken. Dat betekent uiteindelijk dat je je niet bewust kunt worden van jezelf omdat je je altijd bewust bent van iets anders. Je wordt voortdurend afgeleid door vorm. Zelfs als het lijkt alsof je je bewust bent van jezelf, heb je al een object van jezelf gemaakt, een gedachtevorm, en dus ben je je niet bewust van jezelf maar van een gedachte.

Als je over innerlijke ruimte hoort, ga je er misschien naar streven, en doordat je er naar streeft als iets waarnaar je als object of ervaring kunt zoeken, kun je het niet vinden. Dat is het dilemma voor alle mensen die streven naar spirituele bewustwording of verlichting. Daarom zei Jezus: 'Het Koninkrijk Gods komt niet zó, dat het te berekenen is; ook zal men niet zeggen: zie, hier is het of daar! Want zie, het Koninkrijk Gods is bij u.'³ Als je niet je hele wakende leven ontevreden bent, je zorgen maakt, depressief of wanhopig bent of verteerd wordt door andere negatieve toestanden; als je van eenvoudige dingen kunt genieten zoals luisteren naar het geluid van de regen of de wind; of als je de schoonheid kunt zien van wolken die langs de hemel trekken; alleen kunt zijn zonder je eenzaam te voelen of behoefte te hebben aan de mentale stimulans van amusement; als je merkt dat je een wildvreemde met oprechte vriendelijkheid bejegt zonder iets van hem te willen... dan is er een ruimte opengegaan, ongeacht hoe kort, in de anders onophoudelijke stroom van het den-

zen in het menselijke verstand. Als dat gebeurt, is er een gevoel van welbevinden, een levende vrede, ook al is het nauwelijks bespeurbaar. De intensiteit kan variëren van een nauwelijks waarneembaar gevoel van tevredenheid op de achtergrond tot wat de oude wijzen van India *ananda* noemden – de gelukzaligheid van Zijn. Omdat je geconditioneerd bent om alleen aandacht te besteden aan vorm, merk je het vaarschijnlijk helemaal niet of alleen indirect op. Het vermogen om schoonheid te zien, eenvoudige dingen te waarderen, van je eigen gezelschap te genieten en liefdevol met andere mensen om te gaan heeft een gemeenschappelijk element. Dat gemeenschappelijke element is een gevoel van tevredenheid, vrede en levendigheid die de onzichtbare achtergrond vormt zonder welke deze ervaringen niet mogelijk zouden zijn.

Overal waar schoonheid, vriendelijkheid, de erkenning van eenvoudige dingen in je even is, moet je zoeken naar de achtergrond van die ervaring in jezelf. Maar zoek er niet naar zoals je een ding zoekt. Je kunt het niet vastpinnen en zeggen: 'ik heb het', of het mentaal beetpakken en het op een of andere manier definiëren. Het is net als bij de wolkeloze hemel. Hij heeft geen vorm. Het is ruimte; het is stilte; het is de zoetheid van Zijn en oneindig veel meer dan deze woorden, die er alleen maar naar wijzen. Als je in staat bent het direct in jezelf te ervaren, verdiept het zich. Dus als je iets eenvoudigs waardeert – een geluid, iets bezienswaardigs, een aanraking – als je schoonheid ziet, als je liefdevolle gevoelens hebt voor een ander, voel dan de innerlijke ruimte die de bron en achtergrond van die ervaring is.

Veel dichters en wijzen hebben door de eeuwen heen opgemerkt dat waar geluk – ik noem het de vreugde van Zijn – te vinden is in eenvoudige, schijnbaar niet-opmerkelijke dingen. De meeste mensen missen in hun rusteloze streven naar iets opmerkelijks het onbetekenende voortdurend. De filosoof Friedrich Nietzsche schreef in een zeldzaam moment van diepe stilte: 'Voor geluk... wat is er weinig nodig voor geluk!... het kleinste, het zachtste, het lichtste, het ritselen van een hagedis, een zucht, een zweem, een blik – weinig zorgt voor het beste geluk. Wees stil.'⁴

Maarom zorgt juist 'weinig' voor 'het beste geluk'? Omdat echt geluk niet wordt *veroorzaakt* door het ding of de gebeurtenis, ook al lijkt het eerst alsof het wel zo is. Het ding of de gebeurtenis is zo subtiel of onopvallend dat het maar een klein deel van je

bewustzijn opeist – en de rest is innerlijke ruimte, bewustzijn dat niet gehinderd wordt door vorm. Innerlijke ruimte, bewustzijn en wie jij in wezen bent zijn een en hetzelfde. Met andere woorden: de vorm van kleine dingen laat ruimte over voor innerlijke ruimte. En vanuit de innerlijke ruimte, het ongeconditioneerde bewustzijn zelf, komt echt geluk, de vreugde van Zijn, tevoorschijn. Om kleine, rustige dingen op te merken moet je echter stil zijn vanbinnen. Er is een hoge mate van alertheid voor nodig. **Wees stil. Kijk. Luister. Wees tegenwoordig.**

Hier is nog een manier om innerlijke ruimte te vinden: word je ervan bewust dat je bewust bent. **Zeg of denk: 'Ik ben',** en voeg daar niets aan toe. Merk de stilte op die volgt op het 'ik ben'. Voel je Aanwezigheid, het naakte, ontsluitende, ongeklede zijn. Het is niet aangeraakt door jong of oud, rijk of arm, goed of slecht, of door andere attributen. Het is de ruimtelijke baarmoeder van de hele schepping, van alle vorm.

Kun je het geluid van de bergbeek horen?

Een zenmeester liep in stilte met een van zijn discipelen langs een bergpad. Toen ze bij een oude ceder kwamen, gingen ze onder de boom zitten om een eenvoudig maal te gebruiken van wat rijst en groenten. Na het maal verbrak de discipel, een jonge monnik die de sleutel tot het mysterie van zen nog niet gevonden had, de stilte door de Meester te vragen: 'Meester, hoe betreed ik zen?'

Hij vroeg natuurlijk hoe je de bewustzijnstoestand van zen betreedt.

De Meester bleef stil. Er gingen bijna vijf minuten voorbij terwijl de discipel in spanning het antwoord afwachtte. Hij wilde net een nieuwe vraag stellen, toen de meester opeens begon te spreken. 'Hoor je het geluid van die bergbeek?'

De discipel was zich er helemaal niet bewust van dat er een bergbeek was. Hij had veel te druk lopen nadenken over de betekenis van zen. Maar nu, terwijl hij begon te luisteren naar het geluid, kwam zijn drukke verstand tot rust. Eerst hoorde hij niets. Toen maakte zijn denken plaats voor een verhoogde alertheid en opeens hoorde hij het nauwelijks waarneembare gemurmel van een beekje in de verte.

'Ja, nu hoor ik het', zei hij.

De Meester stak zijn vinger omhoog en met een blik in zijn ogen die tegelijk vurig en zacht was zei hij: 'Betreed zen van daaruit.'

De discipel was verbijsterd. Het was zijn eerste *satori* – een flits van verlichting. Hij wist wat zen was zonder dat hij wist wat hij nu eigenlijk wist! Ze vervolgden hun reis in stilte. De discipel was verbaasd over de levendigheid van de wereld om hem heen. Hij ervoer alles alsof het nieuw voor hem was. Geleidelijk aan begon hij echter weer te denken. De alerte stilte raakte weer bedolven onder een zwaarte, een lawaai en het duurde niet lang voor hij weer een vraag had. 'Meester?' vroeg hij. 'Ik heb lopen denken. Wat zou u gezegd hebben als ik de bergbeek niet had kunnen horen?' De Meester stond stil, keek hem aan, stak zijn vinger omhoog en zei: 'Betreed zen van daaruit.'

Juist handelen

Het ego vraagt: hoe kan ik ervoor zorgen dat deze situatie me geeft wat ik nodig heb of hoe kan ik in een andere situatie komen die me *wel* geeft wat ik nodig heb?

Aanwezigheid is een toestand van innerlijke ruimtelijkheid. Als je aanwezig bent, vraag je: wat moet ik doen om tegemoet te komen aan wat de situatie of het moment nodig heeft? Je bent stil, alert, open voor wat *is*. Je brengt een nieuwe dimensie in de situatie: ruimte. Dan kijk je en luister je. Zo word je één met de situatie. Als je in plaats van tegen een situatie te reageren één wordt met die situatie, komt de oplossing uit de situatie zelf voort. Eigenlijk ben jij, de persoon, het niet die kijkt en luistert, maar het is de alerte stilte zelf. Dan, als het mogelijk of nodig is om iets te doen, handel je, of liever, gebeurt het handelen door jou. Juist handelen is handelen dat past bij het geheel. Als de actie voltooid is, blijft de alerte, ruime stilte achter. Niemand steekt zijn armen in de lucht als gebaar van triomf of roept 'Joehoeeee!' Er is niemand die zegt: 'Kijk, dat heb ik gedaan.'

Alle creativiteit komt voort uit innerlijke ruimte. Als het scheppen achter de rug is en er iets vorm heeft gekregen, moet je waakzaam zijn opdat het idee van 'mij' of 'mijn' niet de kop opsteekt. Als je met de eer gaat strijken voor wat je tot stand hebt gebracht, is het ego teruggekomen en is de ruimte verduisterd.

Waarnemen zonder te benoemen

De meeste mensen zijn zich alleen zijdelings bewust van de wereld om hen heen,

vooral als de omgeving vertrouwd is. De stem in hun hoofd eist het grootste deel van hun aandacht op. Sommige mensen hebben sterker het gevoel te leven als ze op reis zijn en onbekende oorden of vreemde landen bezoeken omdat in die omstandigheden de zintuiglijke waarneming – het ervaren – een groter deel van hun bewustzijn in beslag neemt dan het denken. Ze worden meer tegenwoordig. Andere mensen blijven zelfs dan helemaal in de ban van de stem in hun hoofd. Hun waarnemingen en ervaringen worden vervormd door onmiddellijke oordelen. Ze zijn eigenlijk nergens heen gegaan. Alleen hun lichaam is op reis, terwijl ze zelf blijven waar ze altijd waren: in hun hoofd.

Dat is de werkelijkheid voor de meeste mensen: zodra er iets wordt waargenomen, wordt het benoemd, geïnterpreteerd, met iets anders vergeleken; het fantoomzelf, het ego, vindt het leuk of niet leuk, noemt het goed of slecht. Ze zijn gevangen in gedachtevormen, in het objectbewustzijn.

Je ontwaakt niet geestelijk voordat het afgelopen is met het dwangmatige en onbewuste benoemen, of je je daar in elk geval bewust van wordt en het dus kunt waarnemen als het gebeurt. Door dit constante benoemen blijft het ego op zijn plaats als het niet waargenomen verstand. Telkens als het benoemen ophoudt en zelfs als je je er bewust van wordt, is er innerlijke ruimte en ben je niet meer bezeten door het verstand.

Neem een voorwerp dicht bij je – een pen, een stoel, een kopje, een plant – en onderzoek het visueel, dat wil zeggen, met grote belangstelling, bijna nieuwsgierig. Neem geen voorwerpen waar je sterke persoonlijke associaties mee hebt die je aan vroeger herinneren, zoals waar je het gekocht hebt, wie het je gegeven heeft enzovoort. Neem ook geen voorwerpen met tekst erop, zoals een boek of een fles. Dat stimuleert het denken. Zonder moeite te doen, ontspannen maar alert, geef je al je aandacht aan het voorwerp, aan elk detail. Als er gedachten bij je opkomen, laat je er dan niet door meeslepen. Je bent niet geïnteresseerd in de gedachten, maar in de daad van het waarnemen. Kun je het denken losmaken uit het waarnemen? Kun je kijken zonder dat de stem in je hoofd commentaar geeft, conclusies trekt, vergelijkt of probeert iets te ontdekken? Laat na een paar minuten je blik door de kamer dwalen of kijk rond waar je ook bent en richt je alerte aandacht op alles waar je oog op valt.

uister vervolgens naar geluiden die er kunnen zijn. Luister er op dezelfde manier naar als je naar de dingen om je heen keek. Sommige geluiden zijn natuurlijk – water, wind, vogels – en andere komen van mensen. Sommige zijn prettig, andere onprettig. Maak echter geen onderscheid tussen goed en slecht. Laat elk geluid zijn zoals het is, zonder interpretatie. Ook hier is ontspannen maar alerte aandacht de sleutel. Als je op deze manier kijkt en luistert, merk je misschien een subtiel en in het begin nauwelijks waarneembaar gevoel van kalmte op. Sommige mensen voelen het als een stilte op de achtergrond. Anderen noemen het vrede. Wanneer het bewustzijn niet meer helemaal in beslag wordt genomen door het denken, blijft een deel ervan in zijn vormloze, ongeconditioneerde, oorspronkelijke toestand. Dat is innerlijke vrede.

Vie is het die ervaart?

Wat je ziet en hoort, proeft, aanraakt en ruikt zijn natuurlijk zintuiglijke objecten. Ze zijn wat je ervaart. Maar wie is het subject, degene die ervaart? Als je nu bijvoorbeeld zegt: 'Ik natuurlijk – Nel Jansen, senior accountant, vijfenveertig jaar, gescheiden, moeder van twee kinderen – ben het subject, degene die ervaart', heb je het mis. Nel Jansen en alles wat geïdentificeerd kan worden met het mentale concept van Nel Jansen is een ervaringsobject en niet het ervarende subject.

Elke ervaring heeft drie mogelijke ingrediënten: zintuiglijke indrukken, gedachten of mentale beelden, en emoties. Nel Jansen, senior accountant, vijfenveertig jaar, gescheiden, moeder van twee kinderen – dat zijn allemaal gedachten en dus onderdeel van wat je ervaart op het moment dat je deze gedachten denkt. Deze woorden, en wat je verder nog over jezelf kunt zeggen en denken, zijn objecten en niet het subject. Ze zijn ervaring, niet wie ervaart. Je zou er nog duizend definities (gedachten) van wie je bent aan toe kunnen voegen en daarmee zou je zeker de complexiteit van de ervaring van jezelf (en het inkomen van je therapeut) vergroten, maar op die manier kom je niet uit bij het subject, degene die ervaart die er is vóór alle ervaring maar zonder wie er geen ervaring zou zijn.

Wie is het dus die ervaart? Jij. En wie ben jij? Bewustzijn. En wat is bewustzijn? Die vraag is niet te beantwoorden. Op het moment dat je er een antwoord op geeft heb je het vervalst, er een ander object van gemaakt. Bewustzijn, waarvoor 'geest' het

traditionele woord is, kan niet worden gekend in de normale betekenis van het woord en ernaar zoeken is zinloos. Al het weten speelt zich af op het niveau van de dualiteit – subject en object, de kenner en het gekende. Het subject, het ik, de kenner zonder wie niets gekend, waargenomen, gedacht of gevoeld kan worden, moet zelf voor altijd onkenbaar blijven. Dat is zo omdat het ik geen vorm heeft. Alleen vormen kunnen bekend zijn, en toch zou de wereld van de vormen zonder de vormloze dimensie niet kunnen bestaan. Dat is de lichtgevende ruimte waarin de wereld opkomt en ondergaat. Die ruimte is het leven dat Ik Ben. Het is tijdloos. Ik Ben tijdloos, eeuwig. Wat er gebeurt in die ruimte is relatief en tijdelijk: plezier en pijn, winst en verlies, geboorte en dood.

De grootste hindernis voor het ontdekken van innerlijke ruimte, de grootste hindernis bij het vinden van degene die ervaart, is dat je zo in de ban raakt van de ervaring dat je jezelf erin verliest. Het betekent dat bewustzijn verloren gaat in zijn eigen droom. Je wordt in zo'n hoge mate door elke gedachte, elke emotie en elke ervaring gefopt dat je in feite in een droomtoestand verkeert. Dat is al duizenden jaren de normale toestand voor de mensheid.

Hoewel je bewustzijn niet kunt kennen, kun je je ervan bewust worden als jezelf. Je kunt het in elke situatie direct voelen, ongeacht waar je bent. Je kunt het hier en nu voelen als je Aanwezigheid, de innerlijke ruimte waarin de woorden op deze bladzijde worden gezien en gedachten worden. Het is het onderliggende Ik Ben. De woorden die je leest en denkt zijn de voorgrond en het Ik Ben is het substraat, de onderliggende achtergrond voor elke ervaring, elke gedachte, elk gevoel.

De ademhaling

Ontdek innerlijke ruimte door pauzes te creëren in de stroom van het denken. Zonder die pauzes wordt je denken herhalend, ongeïnspireerd, beroofd van elke vonk creativiteit, en zo is het nog voor de meeste mensen op deze aarde. Je hoeft je niet te bekommeren om de lengte van die pauzes. Een paar seconden is goed genoeg. Geleidelijk aan worden ze vanzelf langer, zonder dat je je daarvoor hoeft in te spannen. Belangrijker dan hun lengte is dat ze vaak optreden, zodat je dagelijkse activiteiten en de stroom van je gedachten geregeld onderbroken worden door ruimte.

aatst liet iemand me het jaarlijkse prospectus zien van een grote spirituele organisatie. Toen ik het doorbladerde, raakte ik onder de indruk van het ruime aanbod van interessante seminars en workshops. Het deed me denken aan smörgasbord, een Scandinavisch buffet waarbij je kunt kiezen uit een groot aantal aanlokkelijke schotels. Hij vroeg me of ik een of twee cursussen kon aanbevelen. 'Ik weet het niet', zei ik. 'Zien er allemaal zo interessant uit. Maar dit weet ik wel', voegde ik eraan toe. 'Wees je zo vaak als je kunt en wanneer je eraan denkt bewust van je ademhaling. Doe dat een jaar en dan werkt dat een grotere transformatie in de hand dan het bijwonen van al deze cursussen. En het is gratis.'

Je bewust zijn van je ademhaling onttrekt aandacht aan het denken en schept ruimte. Het is één manier om bewustzijn te scheppen. Hoewel de volheid van het bewustzijn er al is als het ongemanifesteerde, zijn wij hier om bewustzijn in die dimensie te brengen.

Wees je bewust van je ademhaling. Merk de sensatie van de ademhaling op. Voel de lucht je lichaam in- en uitstromen. Merk op hoe de borstkas en de buik iets uitzetten en krimpen bij het in- en uitademen. Eén bewuste ademhaling is voldoende om wat ruimte te maken waar daarvoor de ononderbroken opeenvolging was van de ene gedachte na de andere. Eén bewuste ademhaling doen (twee of drie zou zelfs nog beter zijn), en dat vele keren per dag, is een uitstekende manier om ruimte in je leven te brengen. Zelfs als je twee uur of meer mediteert op je ademhaling – en sommige mensen doen dat – is één ademhaling alles wat je bewust hoeft te doen, wat zeg ik, alles waarvan je je bewust kunt zijn. De rest is herinnering of verwachting, dat wil zeggen, een gedachte. Ademen is niet echt iets wat je doet maar iets wat je ziet gebeuren. Ademen gaat vanzelf. De intelligentie in het lichaam doet het. Het enige wat je hoeft te doen is kijken terwijl het gebeurt. Er komt geen inspanning of moeite aan te pas. Let ook op de korte pauze in de ademhaling, vooral het stille punt aan het einde aan de uitademing voordat je weer begint in te ademen.

De ademhaling van veel mensen is onnatuurlijk ondiep. Hoe meer je je bewust bent van de ademhaling, des te meer herstelt zich de natuurlijke diepte.

Omdat de ademhaling als zodanig geen vorm heeft, is ze van oudsher gelijkgesteld met de geest – het vormloze ene Leven. '... toen formeerde de Here God de mens van

stof uit de aardbodem en blies de levensadem in zijn neus; alzo werd de mens tot een levend wezen.'⁵ Het Duitse woord voor ademen, *atmen* (en het Nederlandse woord ademen) is afgeleid van het Oud-Indische woord *atman*, dat 'de inwonende goddelijke geest' of 'God in je' betekent.

Het feit dat de ademhaling geen vorm heeft is een van de redenen dat je bewust zijn van de ademhaling een buitengewoon effectieve manier is om ruimte in je leven te brengen, bewustzijn voort te brengen. Het is een uitstekend object om op te mediteren, juist omdat het geen object is, geen vorm heeft. De andere reden is dat de ademhaling een van de meest subtiele en schijnbaar onbetekenende verschijnselen is, het 'kleinste ding' dat volgens Nietzsche zorgt voor het 'beste geluk'. Het is aan jou om te beslissen of je ademhalingsbewustzijn gaat beoefenen als een formele meditatie. Maar formele meditatie is geen vervanging voor het brengen van ruimtebewustzijn in je dagelijkse leven.

Je moet om je bewust te zijn van je ademhaling het huidige moment betreden – de sleutel tot innerlijke transformatie. Telkens als je je bewust bent van de ademhaling ben je absoluut tegenwoordig. Het kan je ook opvallen dat je niet kunt denken *en* je tegelijk bewust zijn van je ademhaling. Bewuste ademhaling zet je verstand stil. Maar je bent absoluut niet in trance of half in slaap; je bent juist klaarwakker en heel alert. Je zakt niet onder het denken uit, maar stijgt erbovenuit. En als je wat beter kijkt, merk je dat deze twee dingen – helemaal in het huidige moment komen en het ophouden met denken zonder je bewustzijn te verliezen – in werkelijkheid een en hetzelfde zijn: het opkomen van ruimtebewustzijn.

Verslavingen

Een al lang bestaand dwangmatig gedragspatroon kun je een verslaving noemen en een verslaving leeft als een quasi- of sub-persoonlijkheid in je, als een energieveld dat periodiek de macht over je leven overneemt. Het bezet zelfs je denken, de stem in je hoofd, die dan de stem van de verslaving wordt. Hij kan zeggen: 'Je hebt een zware dag gehad. Je verdient een traktatie. Waarom ontzeg je jezelf het enige genoeg dat er in je leven nog over is?' En als je je door gebrek aan bewustzijn identificeert met de inwendige stem, merk je dat je naar de ijskast loopt en die vette chocoladetaart

ruit haalt. Een andere keer zet de verslaving het denkende verstand helemaal buitenspel en merk je opeens dat je een sigaret zit te roken of jezelf wat ingeschonken hebt. 'Hoe is dat daar gekomen?' De sigaret uit het pakje halen en aansteken of jezelf en glas inschenken waren handelingen die volkomen onbewust zijn uitgevoerd.

Als je een dwangmatig gedragspatroon hebt als roken, je overeten, drinken, tv-kijken, internetverslaving of wat dan ook, kun je het volgende doen: wanneer je maar merkt dat de dwangmatige behoefte bij je opkomt, houd je op met wat je aan het doen bent en haal je drie keer bewust adem. Daarmee wek je bewustzijn op. Neem dan een paar minuten de dwangmatige behoefte in jezelf waar als een energieveld in je. Voel bewust de behoefte om fysiek of mentaal de een of andere substantie tot je te nemen of het verlangen om de een of andere dwanghandeling uit te voeren. Haal dan nog een paar keer bewust adem. Daarna kan het gebeuren dat de dwangmatige behoefte verdwenen is – voor een poosje. Het kan ook gebeuren dat de behoefte je nog veel wordt en dat je er toch aan toegeeft. Maak er geen probleem van. Maak van de verslaving een deel van de bewustzijnsoefening op de manier die hierboven beschreven is. Als je bewuster wordt, verzwakken verslavingspatronen en verdwijnen ze uiteindelijk. Denk er echter om dat je de gedachten die de verslaving moeten rechtvaardigen, soms met slimme argumenten vermomd, betrapt als ze bij je opkomen. Stel jezelf de vraag: wie is hier aan het woord? Dan merk je dat de verslaving aan het woord is. Zolang je dat weet, zolang je aanwezig bent als de waarnemer van je verstand, slaagt ze er niet zo gemakkelijk in je te laten doen wat ze wil.

De bewustzijn van het innerlijke lichaam

Er is nog een eenvoudige maar heel effectieve manier om ruimte in je leven te vinden die nauw samenhangt met de ademhaling. Je merkt wel dat je je door het voelen van de subtiele luchtstroom die het lichaam in- en uitgaat en door het uitzetten en invullen van je borstkas en buik ook bewust wordt van het innerlijke lichaam. Je aandacht aan zich dan verplaatsen van de ademhaling naar die gevoelde levendigheid in je, verspreid door je lichaam.

De meeste mensen zijn zo afgeleid door hun gedachten, zijn zo geïdentificeerd met de stem in hun hoofd, dat ze de levendigheid in zichzelf niet meer kunnen voelen.

Niet in staat te zijn het leven te voelen dat het stoffelijke lichaam bezielt, het leven dat je zelf bent, is het grootste verlies dat je kan overkomen. Je gaat dan niet alleen zoeken naar dingen die deze natuurlijke toestand van welbevinden in je kunnen vervangen, maar ook naar iets waarmee je het voortdurende gevoel van onbehagen kunt verstoppen dat je voelt als je niet in contact staat met de levendigheid in je, die er altijd is maar gewoonlijk over het hoofd wordt gezien. Tot de vervangingsmiddelen die mensen zoeken behoren de door drugs opgewekte roes, (te) sterke prikkeling van de zintuigen door bijvoorbeeld erg harde muziek, opwindende of gevaarlijke activiteiten en een obsessie met seks. Zelfs drama in relaties wordt gebruikt als vervanging van dat echte gevoel dat je leeft.

De meest gezochte dekmantel voor het continue onbehagen op de achtergrond is een intieme relatie: een man of vrouw die 'me gelukkig zal maken'. Het is natuurlijk ook een van de meest ervaren 'teleurstellingen'. En als het onbehagen aan de oppervlakte komt, krijgt de partner meestal de schuld.

Haal twee of drie keer bewust adem. Kijk nu of je een subtiel gevoel van levendigheid kunt bespeuren dat je hele innerlijke lichaam doordringt. Kun je je lichaam als het ware van binnenuit voelen? Voel kort de verschillende delen van je lichaam. Voel je handen, dan je armen, voeten, benen. Kun je je buik, borst, nek en hoofd voelen? Je lippen? Zit er leven in? Word je dan weer bewust van je innerlijke lichaam in zijn geheel. In het begin moet je misschien bij deze oefening je ogen dichtdoen; doe ze als je je innerlijke lichaam eenmaal voelt weer open en kijk om je heen terwijl je je lichaam blijft voelen. Sommige lezers hoeven hun ogen niet dicht te doen; zij kunnen hun innerlijke lichaam voelen terwijl ze dit lezen.

Innerlijke ruimte en de ruimte van het heelal

Je innerlijke lichaam is niet vast maar ruimtelijk. Het is niet je fysieke vorm, maar het leven dat de fysieke vorm bezielt. Het is de intelligentie die je lichaam schiep en in stand houdt en tegelijk honderden verschillende functies coördineert, die zo buitengewoon complex zijn dat het menselijke verstand er maar een miniem deel van kan begrijpen. Als je je er bewust van wordt, is wat er in werkelijkheid gebeurt dat de intelligentie zich bewust wordt van zichzelf. Het is het vluchtige 'leven' dat geen weten-

chapper ooit heeft gevonden omdat het bewustzijn dat ernaar zocht *het is*.
 Natuurkundigen hebben ontdekt dat de vastheid van materie een door onze zintui-
 len geschapen illusie is. Ons fysieke lichaam, dat we waarnemen en denken als vorm,
 is al daar ook onder, want 99,99 procent ervan is in werkelijkheid lege ruimte. Zo groot
 is de ruimte tussen de atomen in vergelijking met hun omvang, en in elk atoom is
 weer evenveel ruimte. Het fysieke lichaam is niet meer dan een onware waarneming
 van wie je bent. In veel opzichten is het een microscopische versie van de ruimte.
 Overweeg om een idee te krijgen van de geweldige ruimte tussen de hemellicha-
 men het volgende: licht, dat zich met een constante snelheid van 300.000 kilometer
 per seconde voortplant, doet er iets meer dan een seconde over om van de aarde
 naar de maan te reizen; licht van de zon doet er ongeveer acht minuten over om de
 aarde te bereiken. Licht van onze naaste buur in de ruimte, een ster die Proxima Cen-
 auri heet, en de zon die het dichtst bij onze zon staat, is 4,5 jaar onderweg voor het
 de aarde bereikt. Zo enorm groot is de ruimte om ons heen. En dan heb je de inter-
 galactische ruimte, die ons begrip volkomen te boven gaat. Licht van het melkweg-
 stelsel dat het dichtst bij het onze staat, het Andromedastelsel, is 2,4 miljoen jaar on-
 derweg om bij ons te komen. Is het niet verbijsterend dat ons lichaam net zo ruim is
 als het heelal?

De fysieke lichaam, dat vorm is, openbaart zichzelf dus als in wezen vormloos wanneer
 je er dieper in doordringt. Het wordt een toegang naar de innerlijke ruimte. Hoewel
 de innerlijke ruimte geen vorm heeft, is zij intens levend. Die 'lege ruimte' is het leven in
 zijn volheid, de ongemanifesteerde Bron waaruit alle manifestatie stroomt. Het tradi-
 tiele woord voor die Bron is 'God'.

Gedachten en woorden horen bij de wereld van vorm; ze kunnen geen uitdrukking
 geven aan het vormloze. Dus als je zegt: 'Ik kan mijn innerlijke lichaam voelen', is dat
 een door het denken geschapen foute waarneming. Wat er in werkelijkheid gebeurt
 is dat het bewustzijn dat zich aan ons voordoet als het lichaam – het bewustzijn dat
 ik Ben – zich bewust wordt van zichzelf. Als ik wie ik ben niet meer verwar met een
 tijdelijke vorm van 'mij', kan de dimensie van het grenzeloze en het eeuwige – God –
 zich door 'mij' uitdrukken en 'mij' leiden. Het bevrijdt me ook van de afhankelijkheid
 van vorm. Maar een zuiver intellectuele erkenning of geloof dat 'ik niet deze vorm

ben' helpt niet. De allesoverheersende vraag is: kan ik op dit moment de Aanwezig-
 heid van innerlijke ruimte voelen, wat eigenlijk betekent: kan ik mijn eigen Aanwezig-
 heid, of liever, de Aanwezigheid die Ik Ben, voelen?

We kunnen deze waarheid ook met een andere aanwijzer benaderen. Vraag jezelf:
 ben ik me niet alleen bewust van wat er op dit moment gebeurt maar ook van het
 Nu als de levende, tijdloze, innerlijke ruimte waarin alles gebeurt? Hoewel deze vraag
 niets te maken lijkt te hebben met het innerlijke lichaam, kan het je verbazen dat je je
 door je bewust te worden van de ruimte van Nu opeens vanbinnen intenser voelt
 leven. Je voelt de levendigheid van het innerlijke lichaam – de levendigheid die een
 intrinsiek deel vormt van de vreugde van Zijn. We moeten het lichaam binnengaan
 om het achter ons te kunnen laten en te ontdekken dat we dat niet zijn. Je moet zo
 veel als mogelijk is in het dagelijkse leven bewustzijn van het innerlijke lichaam ge-
 bruiken om ruimte te scheppen. Als je moet wachten, naar iemand luistert, stilstaat
 om naar de lucht, een boom, een bloem, je partner of kind te kijken, voel dan tegelij-
 kertijd de levendigheid binnen je. Dat betekent dat een deel van je aandacht of be-
 wustzijn vormloos blijft en dat de rest beschikbaar is voor de uiterlijke wereld van
 vorm. Wanneer je op die manier in je lichaam 'woont', dient het als een anker om
 aanwezig te blijven in het Nu. Het voorkomt dat je jezelf verliest in denken, in emoties
 of in uiterlijke situaties.

Als je denkt, voelt, waarneemt en ervaart, wordt bewustzijn in vorm geboren. Het
 reïncarneert – in een gedachte, een gevoel, een zintuiglijke waarneming, een erva-
 ring. De cyclus van wedergeboorten waar boeddhisten uiteindelijk aan hopen te ont-
 snappen vindt voortdurend plaats en alleen op dit moment – door de kracht van het
 Nu – kun je eruit stappen. Door een volledige aanvaarding van de vorm van het Nu
 raak je inwendig afgestemd op de ruimte, die de essentie van Nu is. Door aanvaarding
 word je vanbinnen ruim. Afgestemd zijn op de ruimte in plaats van op vorm: dat
 brengt een waar perspectief en evenwicht in je leven.

Op de pauzes letten

De hele dag is er een voortdurend veranderende opeenvolging van dingen die je ziet
 en hoort. Het eerste moment dat je iets ziet of een geluid hoort – en duidelijker wan-

eer het niet vertrouwd is – voordat het verstand benoemt of interpreteert wat je ziet of hoort, is er gewoonlijk een pauze van alerte aandacht waarin de waarneming plaatsvindt. Dat is de innerlijke ruimte. De duur ervan verschilt van mens tot mens. Het ontgaat je gemakkelijk omdat die ruimten bij veel mensen uiterst kort zijn, misschien een seconde of minder.

Dit is wat er gebeurt: er komt een nieuw zicht of geluid op en in het eerste moment aan de waarneming is er een korte onderbreking van de gewone stroom van gedachten. Het bewustzijn wordt afgeleid van het denken omdat het nodig is voor intuïtieve waarneming. Een erg ongewoon schouwspel of geluid kan je letterlijk prakeloos maken – zelfs innerlijk, dat wil zeggen dat de pauze langer is.

De frequentie en duur van die pauzes bepalen je vermogen om van het leven te genieten, je innerlijk verbonden te voelen met andere mensen en met de natuur. Het bepaalt ook de mate van vrijheid van het ego, omdat het ego een volkomen onbewustheid van de dimensie van ruimte veronderstelt.

Vanneer je je bewust wordt van deze korte pauzes als ze vanzelf optreden, worden ze langer en daarmee ga je steeds vaker de vreugde ervaren van het waarnemen met weinig of geen inmenging van het denken. De wereld om je heen voelt fris, nieuw en levend aan. Hoe meer je het leven waarneemt door een mentaal scherm van abstractie en conceptualisering, des te levenlozer en platter wordt de wereld om je heen.

e zelf verliezen om jezelf te vinden

Innerlijke ruimte ontstaat ook als je de behoefte aan het benadrukken van je vormidentiteit loslaat. Die behoefte hoort bij het ego. Het is geen echte behoefte. We hebben dat al kort aangestipt. Telkens als je een van deze gedragspatronen opgeeft, komt er innerlijke ruimte tevoorschijn. Je wordt meer echt jezelf. Voor het ego lijkt het alsof je jezelf verliest, maar het tegendeel is waar. Jezus leerde al dat je jezelf moet verliezen om jezelf te vinden. Telkens als je een van deze patronen loslaat, verminder je de nadruk op wie je bent op het niveau van vorm en komt wie je meer bent dan vorm verder tevoorschijn. Je wordt minder om meer te kunnen worden.

Hier volgen wat manieren waarop je je vormidentiteit wat minder nadruk kunt geven. Als je voldoende alert bent, kun je misschien een aantal van deze onbewuste patro-

nen in jezelf opmerken: erkenning eisen voor iets dat je gedaan hebt en boos worden of van slag raken als je het niet krijgt; proberen aandacht te krijgen door over je problemen of je ziekte te praten of door een scène te maken; je mening geven als niemand daar om vraagt en die mening niets wezenlijks aan de situatie bijdraagt; meer bezig zijn met hoe de ander jou ziet dan met de ander, dat wil zeggen dat je andere mensen gebruikt voor egoïsche bespiegeling of om je ego te versterken; proberen indruk te maken op andere mensen door bezittingen, kennis, een goed uiterlijk, status, lichaamskracht enzovoort; een tijdelijke vergroting van het ego bewerkstelligen door boos op iets of iemand te reageren, dingen persoonlijk op te vatten, je gekwetst te voelen; jezelf in het gelijk en anderen in het ongelijk stellen door armzalig mentaal of verbaal te klagen; belangrijk willen zijn of lijken.

Heb je eenmaal zo'n patroon bij jezelf ontdekt, dan zou ik willen voorstellen dat je een experiment uitvoert. Zoek eens uit hoe het aanvoelt en wat er gebeurt als je dat patroon loslaat. Laat het gewoon vallen en kijk wat er dan gebeurt.

Weinig nadruk leggen op wie je bent op het niveau van vorm is ook een manier om bewustzijn op te wekken. Ontdek de geweldige kracht die door jou de wereld instroomt als je ophoudt met het benadrukken van je vormidentiteit.

Stilte

Men zegt weleens: 'Stilte is de taal van God en al het andere is een slechte vertaling.' 'Stilte' is eigenlijk een ander woord voor 'ruimte'. Als we ons elke keer dat we er in ons leven mee te maken krijgen bewust worden van stilte, brengt dat ons in contact met de vorm- en tijdloze dimensie in onszelf, dat wat boven het denken en boven het ego staat. Het kan de stilte zijn die in de wereld van de natuur heerst of de stilte in je kamer in de vroege ochtenduren, of de stille pauzes tussen woorden. Stilte heeft geen vorm, en daarom kunnen we ons er niet door denken van bewust worden. Denken is vorm. Je bewust zijn van stilte betekent dat je stil bent. Je bent nooit wezenlijker, dieper jezelf dan wanneer je stil bent. Als je stil bent, ben je wie je was voordat je tijdelijk deze lichamelijke en mentale vorm aannam die we persoon noemen. Je bent ook wie je zult zijn als de vorm oplost. Als je stil bent, ben je wie je meer bent dan vorm, je bestaan in de tijd: bewustzijn – ongeconditioneerd, vormloos, eeuwig.

9 Je innerlijke doel

Zodra je je ontworsteld hebt aan het pure overleven wordt de vraag van zin en doel van je leven van het grootste belang. Veel mensen voelen zich de gevangenen van de sleur van het dagelijkse leven, die hun leven van zijn diepere betekenis berooft. Sommige mensen denken dat het leven hen in gaat halen of al heeft ingehaald. Anderen voelen zich ernstig beperkt door de eisen die hun werk stelt en het onderhouden van een gezin of door hun financiële positie of woonsituatie. Sommige mensen lijden onder acute stress, andere onder acute verveling. Sommige mensen verliezen zichzelf in verwoede activiteiten, anderen in stagnatie. Veel mensen verlangen naar de vrijheid en groei die voorspoed belooft. Anderen genieten al van de relatieve vrijheid die samengaat met voorspoed, maar ontdekken dat zelfs dat niet genoeg is om hun leven zin te geven. Niets kan de plaats innemen van het vinden van je echte doel. Maar het echte of belangrijkste doel van je leven kun je niet op het uiterlijke niveau vinden. Het heeft niet te maken met wat je doet maar met wat je bent – dat wil zeggen, met je bewustzijnstoestand.

Het belangrijkste om je te realiseren is dus dit: je leven heeft een innerlijk doel en een uiterlijk doel. Het innerlijke doel heeft te maken met Zijn en is primair. Het uiterlijke doel heeft te maken met doen en is secundair. Hoewel dit boek vooral over je innerlijke doel gaat, gaan dit hoofdstuk en het volgende ook over de vraag hoe je het uiterlijke en het innerlijke doel van je leven op elkaar afstemt. Innerlijk en uiterlijk zijn echter zo nauw verweven dat het vrijwel onmogelijk is om over het een te praten zonder het andere te noemen.

Je innerlijke doel is te ontwaken. Zo eenvoudig is het. Je hebt dat doel gemeen met alle andere mensen op de aarde – omdat dit het doel van de mensheid is. Je innerlijke doel is een wezenlijk onderdeel van het doel van het geheel, het heelal en zijn

ontluikende intelligentie. Je uiterlijke doel kan in de loop van de tijd veranderen. Het varieert enorm van persoon tot persoon. Het vinden van, en leven in overeenstemming met het innerlijke doel is de grondslag voor het vervullen van je uiterlijke doel. Het is de basis voor echt succes. Zonder die afstemming kun je met veel inspanning, strijd, vastberadenheid en heel hard werken of slimheid wel bepaalde dingen bereiken. Maar er zit geen vreugde in de onderneming en deze eindigt onvermijdelijk met een of andere vorm van lijden.

Ontwaken

Ontwaken is een verandering in het bewustzijn waarbij denken en gewaarwording uiteengaan. Bij de meeste mensen is het geen gebeurtenis, maar een proces dat ze ondergaan. Zelfs de weinige mensen die plotseling, dramatisch en schijnbaar onomkeerbaar ontwaken gaan toch door een proces waarin de nieuwe bewustzijnstoestand geleidelijk alles wat ze doen 'doordrenkt' en volkomen verandert en zo in hun even geïntegreerd raakt.

In plaats van te verdwalen in je gedachten moet je als je wakker bent jezelf herkennen als het bewust zijn erachter. Het denken is dan geen zelfbedienende autonome activiteit meer die je in bezit neemt en de leiding over je leven op zich neemt. Het bewust zijn neemt het over van het denken. In plaats van de leiding over je leven te hebben wordt het verstand de dienaar van bewust zijn. Bewust zijn is het bewust in verbinding zijn met universele intelligentie. Een ander woord ervoor is Aanwezigheid: bewustzijn zonder gedachten.

Het begin van het ontwakingsproces is een daad van genade. Je kunt het niet laten gebeuren, ook kun je jezelf er niet op voorbereiden of er studiepunten voor verzamelen. Er is geen nette opeenvolging van logische stappen die daarheen leidt, ook al zou het verstand dat geweldig vinden. Je hoeft het niet eerst waardig te zijn. Het kan eerder tot de zondaar komen dan tot de heilige, maar dat hoeft niet. Daarom ook ging Jezus met alle soorten mensen om en niet alleen met de fatsoenlijke. Je kunt niets doen om te ontwaken. Wat je doet is altijd het ego dat probeert ontwaken of verlichting aan zichzelf toe te voegen als kostbaarste bezit, om zichzelf daarmee belangrijker en groter te maken. In plaats van te ontwaken voeg je dan het *concept* van

ontwaken toe aan je denken, of het mentale beeld van hoe een ontwaakt of verlicht mens is, en dan probeer je volgens dat beeld te leven. Leven naar een beeld dat je van jezelf hebt of dat andere mensen van je hebben is onecht leven – een andere onbewuste rol van het ego.

Als je dus niets kunt doen aan het ontwaken, of het nu al gebeurd is of nog niet gebeurd is, hoe kan het dan het belangrijkste doel van je leven zijn? Veronderstelt een doel niet dat je er iets aan kunt doen?

Alleen het eerste ontwaken, de eerste glimp van bewustzijn zonder denken, vindt plaats door genade, zonder dat jij er iets voor doet. Als je dit boek onbegrijpelijk of wartaal vindt, is het bij jou nog niet gebeurd. Maar als iets in je erop reageert, als je op een of andere manier de waarheid erin herkent, wil dat zeggen dat het ontwaken begonnen is. Is dat eenmaal het geval, dan is het onomkeerbaar, al kan het door het ego wel vertraagd worden. Bij sommigen zal door het lezen van dit boek het ontwaken beginnen. Voor andere mensen heeft het de functie ze te laten zien dat het ontwaken al begonnen is en het proces te intensiveren en te versnellen. Een andere functie van dit boek is mensen te helpen het ego in zichzelf te herkennen wanneer het probeert de macht te heroveren en het ontluikende bewust zijn weer te verduisteren. Voor sommige mensen komt het ontwaken als ze zich opeens bewust worden van het soort gedachten dat ze gewoonlijk denken, vooral hardnekkige negatieve gedachten waarmee ze zich misschien al hun hele leven identificeren. Opeens komt er een bewust zijn dat het denken ziet zonder er deel van uit te maken.

Wat is de relatie tussen bewust zijn en denken? Bewust zijn is de ruimte waarin het denken bestaat wanneer die ruimte zich bewust is geworden van zichzelf.

Zodra je een keer een glimp van bewust zijn of Aanwezigheid hebt gehad, ken je het uit de eerste hand. Dan is het niet meer een concept in je hoofd. Je kunt er dan bewust voor kiezen aanwezig te zijn in plaats van je over te geven aan nutteloos denken. Je kunt Aanwezigheid uitnodigen om in je leven te komen, dat wil zeggen, ruimte maken. Met de genade van het ontwaken komt de verantwoordelijkheid. Je kunt proberen door te gaan alsof er niets gebeurd is, óf je begrijpt de betekenis en erkent het ontluiken van bewust zijn als het belangrijkste dat er met je *kan* gebeuren. Jezelf

penstellen voor het opkomende bewustzijn en het licht ervan in de wereld te bren- en wordt dan het hoofddoel van je leven.

Ik wil de geest van God kennen', zei Einstein. 'De rest is detail.' Wat is de geest van God? Bewustzijn. Wat betekent het de geest van God te kennen? Dat je bewust bent. Wat zijn de details? Je uiterlijke doel en uiterlijke gebeurtenissen.

Terwijl je dus misschien nog steeds zit te wachten tot er iets belangrijks in je leven gebeurt, is het belangrijkste wat een mens kan overkomen al in jou gebeurd: het begin van het uiteengaan van denken en bewust zijn.

Veel mensen die in de eerstestadia van het ontwakingsproces zitten zijn er niet meer zeker van wat hun uiterlijke doel is. Wat de wereld drijft, drijft hen niet meer. Doordat de waanzin van onze beschaving zo duidelijk zien, voelen ze zich wat vervreemd van de hen omringende cultuur. Sommigen hebben het gevoel dat ze in een niemandslaan tussen twee werelden leven. Ze worden niet meer beheerst door het ego, maar het ontluikende bewust zijn is ook nog niet helemaal in hun leven geïntegreerd. Het innerlijke en het uiterlijke doel hebben zich nog niet verenigd.

Een dialoog over je innerlijke doel

De volgende dialoog is een samenvatting van verschillende gesprekken die ik heb gehad met mensen die op zoek waren naar hun ware levensdoel. Iets is waar als het weerklank vindt bij en uiting geeft aan je diepste Zijn, wanneer het is afgestemd op je innerlijke doel. Daarom richt ik hun aandacht eerst op hun innerlijke en primaire doel.

A: Ik weet niet precies wat het is, maar ik wil verandering in mijn leven. Ik wil groei, ik wil iets doen dat zin heeft, en ja, ik wil voorspoed en de vrijheid die daarmee samengaat. Ik wil iets doen dat iets betekent, waarmee ik iets aan de wereld toevoeg. Maar als je me nu vraagt wat ik precies wil, moet ik zeggen dat ik het niet weet. Kun je me helpen mijn levensdoel te vinden?

A: Je doel is hier te zitten en met me te praten, want daar ben je en dat ben je aan het doen. Totdat je opstaat en wat anders gaat doen. Dan wordt dat je doel.

Mijn doel is dus de komende dertig jaar op kantoor te zitten tot ik met pensioen ga of ontslag krijg?

Je bent nu niet op kantoor, dus dat is je doel niet. Als je op kantoor bent en daar doet wat je doet, is dat je doel. Niet voor de komende dertig jaar maar voor nu.

Ik geloof dat we elkaar niet goed begrijpen. Voor jou betekent doel wat je nu doet, voor mij betekent het een overkoepelend doel in mijn leven, iets groots en belangrijks dat zin geeft aan wat ik doe, iets waarmee ik iets toevoeg. Papieren verplaatsen op kantoor is het niet. Dat weet ik zeker.

Zolang je je niet bewust bent van Zijn, zoek je zingeving alleen in de dimensie van doen en de toekomst, dat wil zeggen, in de dimensie van de tijd. En wat je daar aan zin of bevrediging vindt verdwijnt of blijkt op misleiding te berusten. Het wordt zonder mankeren door de tijd vernietigd. Elke zingeving die we op dat niveau vinden is alleen relatief en tijdelijk waar.

Als bijvoorbeeld het zorgen voor je kinderen zin geeft aan je leven, wat gebeurt er dan met die zin als ze je niet meer nodig hebben of zelfs niet meer naar je luisteren? Als andere mensen helpen je leven zin geeft, ben je ervan afhankelijk dat andere mensen slechter af zijn dan jij opdat je leven zinvol kan blijven en jij je goed kunt blijven voelen. Als het verlangen uit te blinken, te winnen of in deze of gene activiteit te slagen je die zin geeft, wat dan te doen als je nooit wint of als er een eind komt aan je reeks overwinningen, wat zeker een keer gebeurt? Je moet dan gaan kijken naar je verbeelding of je herinneringen – een erg onbevredigende plek die niet veel zin aan je leven kan geven. 'Slagen' op een bepaald terrein geeft alleen betekenis zolang duizenden of miljoenen mensen niet slagen, dus jouw leven heeft dan alleen zin als er mensen zijn die 'mislukken'.

Ik zeg niet dat mensen helpen, voor je kinderen zorgen of streven naar een topprestatie op een of ander terrein niet de moeite waard is. Voor veel mensen zijn het belangrijke onderdelen van hun uiterlijke doel, maar het uiterlijke doel alleen is altijd relatief, instabiel en vergankelijk. Dat betekent niet dat je niet aan deze activiteiten moet beginnen. Het betekent dat je contact moet maken met je innerlijke, primaire doel, zodat er een diepere zin stroomt in wat je doet.

Als je leven niet is afgestemd op je primaire doel, zal elk doel dat je bedenkt, al is het dat je de hemel op aarde brengt, van het ego zijn of door de tijd worden vernietigd. Vroeg of laat leidt het tot leed. Als je je innerlijke doel negeert, zal, wat je ook doet, al

jkt het nog zo spiritueel, het ego kruipen in *hoe* je het doet, en zo corrumpeert het middel het doel. Het bekende spreekwoord 'De weg naar de hel is geplaveid met roede voornemens' wijst op deze waarheid. Met andere woorden: niet je doelen of laden zijn primair, maar de bewustzijnstoestand waaruit ze voortkomen. Het verwelijken van je primaire doel legt de fundering voor een nieuwe werkelijkheid, een nieuwe aarde. Is die fundering er eenmaal, dan wordt je uiterlijke doel geladen met spirituele kracht omdat je doelen en intenties dan één zijn met de evolutionaire impuls van het heelal.

De scheiding tussen denken en bewust zijn, die de kern is van je primaire doel, treedt op door de ontkenning van tijd. We hebben het hier natuurlijk niet over het gebruik van tijd voor praktische doeleinden, zoals het maken van een afspraak of het voorbereiden van een reisje. We hebben het niet over kloktijd maar over psychologische tijd: dat is de diepgewortelde gewoonte van het verstand om de volheid van het leven in de toekomst te zoeken, waar die niet te vinden is, en het enige punt waar je die wel kunt vinden, het huidige moment, te negeren.

Als je waar je bent of wat je doet als het belangrijkste doel in je leven ziet, ontken je de tijd. Dat geeft je een enorme macht. De ontkenning van tijd in wat je doet geeft je ook de verbinding tussen je innerlijke en uiterlijke doel, tussen Zijn en doen. Als je de tijd ontkent, ontken je het ego. Wat je ook doet, doe je buitengewoon goed, omdat het doen zelf in het middelpunt van je aandacht komt te staan. Je doen wordt dan een kanaal waardoor bewust zijn de wereld betreedt. Dat betekent dat er kwaliteit is in wat je doet, zelfs in de eenvoudigste handeling, zoals het omslaan van de bladzijden in een telefoongids of door de kamer lopen. Het hoofddoel voor het omslaan van de bladzijden is bladzijden omslaan; het secundaire doel is een telefoonnummer vinden. Het hoofddoel voor door de kamer lopen is door de kamer lopen, het secundaire doel is aan de andere kant een boek oppakken, en op het moment dat je daar bent wordt dat je hoofddoel.

Je herinnert je misschien de paradox van de tijd nog, die we eerder hebben behandeld: wat je doet kost tijd en toch is het altijd nu. Terwijl je innerlijke doel dus is de tijd te ontkennen, heeft je uiterlijke doel de toekomst nodig, zodat dat zonder tijd niet kan bestaan. Maar het is altijd secundair. Als je ongerust of gespannen wordt, heeft

het uiterlijke doel de macht overgenomen en heb je je innerlijke doel uit het oog verloren. Je bent vergeten dat je bewustzijnstoestand primair is en al het andere secundair.

Zou zo leven me er niet van weerhouden iets groots te presteren? Ik ben bang dat ik mijn hele leven kleine dingen blijf doen, onbetekenende dingen. Ik ben bang dat ik nooit boven de middelmaat uitkom, nooit iets groots durf te bereiken, mijn potentieel niet maak.

Het grote komt voort uit kleine dingen die je eert en verzorgt. Ieders leven bestaat eigenlijk uit kleine dingen. Grootheid is een mentale abstractie en een geliefde fantasie van het ego. De paradox is dat de grondslag van grootheid gelegen is in het eren van de kleine dingen van het huidige moment en niet in het nastreven van het idee van grootheid. Het huidige moment is altijd klein in die zin dat het altijd eenvoudig is, maar daarin is de grootste kracht verborgen. Net zoals het atoom is het een van de kleinste dingen, maar het bevat een enorme macht. Alleen als je jezelf afstemt op het huidige moment, heb je toegang tot die macht. Het is misschien meer waar om te zeggen dat *die* dan toegang heeft tot jou en door jou tot de wereld. Jezus had het over die macht toen hij zei: '... de Vader, die in Mij blijft, doet zijn werken.' En: 'Ik kan van Mijzelf niets doen.' Bezorgdheid, stress en negativiteit snijden je af van die kracht. De illusie dat je losstaat van de kracht die het heelal bestuurt keert terug. Je voelt je weer alleen, worstelend met iets of probeerend dit of dat te bereiken. Maar waardoor kwamen bezorgdheid, stress en negativiteit bij je op? Doordat je je afkeerde van het huidige moment. En waarom deed je dat? Je dacht dat iets anders belangrijker was. Je vergat je hoofddoel. Een kleine vergissing, een onjuiste waarneming, schept een wereld vol lijden.

Door het huidige moment heb je toegang tot de kracht van het leven zelf, dat wat traditioneel met 'God' wordt aangeduid. Zodra je je ervan afkeert, is God geen werkelijkheid meer in je leven, en alles wat je dan nog hebt is het mentale *concept* van God, waar sommige mensen in geloven en dat andere mensen ontkennen. Zelfs geloof in God is slechts een armzalig surrogaat voor de levende werkelijkheid van God die zich elk moment van je leven manifesteert.

Zou een volkomen harmonie met het huidige moment niet het einde van alle beweging impliceren? Betekent het bestaan van een doel niet dat er een tijdelijke verstoring in die

armonie met het huidige moment is en er misschien een herstel van de harmonie op een hoger of complexer niveau is als het doel bereikt is? Ik stel me voor dat de zaailing die zich op een weg baant door de aarde ook niet in volkomen harmonie kan zijn met het huidige moment omdat hij een doel heeft: hij wil een grote boom worden. Misschien dat hij in harmonie kan leven met het huidige moment als hij volwassen is geworden.

De zaailing wil niets, omdat hij één is met het geheel, en het geheel handelt door hem. 'Let op de leliën des velds, hoe zij groeien: zij arbeiden niet en spinnen niet; en ik zeg u, dat zelfs Salomo in al zijn heerlijkheid niet bekleed was als een van deze.'² We zouden kunnen zeggen dat het geheel – het Leven – wil dat de zaailing een boom wordt, maar de zaailing ziet zichzelf niet als iets dat losstaat van het leven en wil dus niets voor zichzelf. Hij is één met wat het Leven wil. Daarom is hij niet bezorgd of overstressed. En als hij voor zijn tijd moet sterven, sterft hij gemakkelijk. Hij geeft zich net zo goed over aan de dood als aan het leven. Hij voelt, hoe onduidelijk ook, zijn geïncorporeerd zijn in Zijn, het vormloze en eeuwige ene Leven.

Net zoals de taoïstische wijzen van het oude China vestigden Jezus graag onze aandacht op de natuur, omdat hij daarin een kracht aan het werk zag waarmee mensen in contact zijn kwijtgeraakt. Het is de creatieve kracht van het heelal. Jezus zegt eerder dat als God eenvoudige bloemen al zo mooi kleedt, hoeveel te meer zal hij jullie dan kleden? Dat wil zeggen dat wanneer mensen afgestemd raken op de intelligentie die ten grondslag ligt aan de natuur – die een schitterende uitdrukking is van de evolutionaire impuls van het heelal – ze diezelfde impuls op een hoger, wonderbaarlijker niveau zullen brengen.

Leef dus trouw aan het leven door trouw te zijn aan je innerlijke doel. Wanneer je aanwezig bent en helemaal opgaat in wat je doet, worden je daden geladen met spirituele kracht. In het begin is er misschien geen merkbare verandering in wat je doet, en verandert alleen het *hoe*. Je hoofddoel is nu bewustzijn in staat te stellen te worden in wat je doet. Het secundaire doel is wat je met dat doen wilt bereiken. Terwijl het idee van een doel vroeger altijd met de toekomst in verband werd gebracht, is er nu een dieper doel dat alleen in het heden te vinden is, door het ontkennen van tijd.

Als je andere mensen ontmoet, op je werk of ergens anders, geef ze dan je volle aan-

dacht. Je bent er niet meer in de eerste plaats als persoon maar als veld van bewust zijn, van alerte Aanwezigheid. De oorspronkelijke reden om met de ander om te gaan – iets kopen of verkopen, informatie vragen of geven enzovoort – komt nu op de tweede plaats te staan. Het veld van bewust zijn dat tussen jullie opkomt wordt het hoofddoel van de interactie. Die ruimte van bewust zijn wordt belangrijker dan waar je over praat, belangrijker dan fysieke objecten of denkobjecten. Het menselijk Zijn wordt dan belangrijker dan de dingen van deze wereld. Het betekent niet dat je praktische zaken verwaarloost. In feite ontplooit het doen zich niet alleen gemakkelijker maar ook krachtiger wanneer de dimensie van Zijn erkend wordt en zo op de eerste plaats komt. Het opkomen van dat verenigende veld van bewust zijn tussen mensen is de meest essentiële factor in menselijke relaties op de nieuwe aarde.

Is het idee van succes gewoon een egoïsche illusie? Hoe meet je echt succes?

De wereld vertelt je dat succes betekent dat je bereikt wat je je hebt voorgenomen te verwezenlijken. Hij zegt je dat succes winnen betekent, dat het verwerven van erkenning en voorspoed essentiële ingrediënten van succes zijn. Alle hiervoor genoemde dingen zijn gewoonlijk bijproducten van succes, maar ze zijn niet zelf succes. De conventionele opvatting van succes heeft betrekking op het resultaat van wat je doet. Sommige mensen zeggen dat succes het resultaat is van een combinatie van hard werken en geluk, of van doorzetten en talent, of van op het juiste moment op de juiste plaats zijn. Dit kunnen allemaal determinanten van succes zijn, maar ze zijn er niet de essentie van. Wat de wereld je *niet* vertelt – omdat hij dat niet weet – is dat je niet succesvol kunt *worden*. Je kunt het alleen *zijn*. Laat een krankzinnige wereld je niet vertellen dat succes iets anders is dan een geslaagd huidig moment. En wat is dat? Er zit een besef van kwaliteit in je, zelfs in de eenvoudigste daad. Kwaliteit veronderstelt zorg en aandacht, die komen met bewust zijn. Voor kwaliteit is je Aanwezigheid nodig. Laten we zeggen dat je in zaken bent en dat je er na twee jaar intense stress en inspanning in slaagt een product – of dienst – op de markt te brengen dat goed verkoopt en veel geld oplevert. Succes? In conventionele zin wel. In werkelijkheid heb je twee jaar lang je lichaam en de aarde vervuild met negatieve energie, jezelf en je omgeving ongelukkig gemaakt en veel andere mensen die je nooit ontmoet hebt benadeeld. De onbewuste veronderstelling die achter al zulk handelen zit is dat suc-

es een toekomstige gebeurtenis is en dat het doel de middelen heiligt. Maar het oel en de middelen zijn één. En als de middelen niet bijdroegen aan menselijk ge-
-**ik**, zal het doel dat ook niet doen. Het resultaat, dat onlosmakelijk verbonden is met
e daden die ertoe leidden, is al door die daden vervuild en zal zo verder ongeluk-
-zijn bewerkstelligen. Dat is karmische actie, de onbewuste voortzetting van on-
-elukkig-zijn.

oals je al weet, ligt je secundaire of uiterlijke doel binnen de dimensie van de tijd,
erwijl je hoofddoel onafscheidelijk is van het Nu en daarom de ontkenning van de
jd eist. Hoe worden deze twee met elkaar verzoend? Door te beseffen dat je hele
evensreis uiteindelijk bestaat uit de stap die je op dit moment zet. Deze stap is altijd
et enige wat er is, en dus moet je die al je aandacht geven. Dat betekent niet dat je
iet weet waar je heen gaat, het betekent alleen dat deze stap op de eerste plaats
omt en je bestemming op de tweede. En waar je mee te maken krijgt als je op je
bestemming aankomt hangt weer af van de kwaliteit van deze ene stap. Een andere
manier om het te zeggen is: wat de toekomst voor je in petto heeft hangt af van je
bewustzijnstoestand op dit moment.

Als doen wordt bezielde door de tijdloze kwaliteit van Zijn, dan is er sprake van succes.
Als Zijn niet stroomt in wat je doet, als je niet aanwezig bent, verlies je je in wat je
doet. Je verliest je ook in denken en in je reacties op wat er uiterlijk gebeurt.

Vat bedoel je precies met 'Je verliest je'?

De essentie van wie je bent is bewustzijn. Als bewustzijn (jij) helemaal geïdentificeerd
raakt met denken en zo zijn wezenlijke natuur vergeet, verliest het zich in denken. Als
het zich identificeert met mentaal-emotionele formaties zoals willen en vrezen – de
belangrijkste drijfveren van het ego – verliest het zich in die formaties. Bewustzijn
verliest zich ook als het zich identificeert met doen en reageren op wat er gebeurt.
Elke gedachte, elk verlangen of elke angst, elk handelen of elke reactie krijgt dan een
als zelfbesef ingeblazen dat niet bij machte is de eenvoudige vreugde van Zijn te
voelen en er daarom genot en soms zelfs pijn als surrogaten voor zoekt. Dat is leven
aanuit een vergeten van Zijn. In die toestand van vergeten zijn wie je bent, is elk suc-
-es niet meer dan een voorbijgaand waanidee. Wat je ook bereikt, al snel ben je weer
-ongelukkig of eist een nieuw probleem of dilemma je aandacht helemaal op.

*Hoe moet ik te werk gaan om, als ik inzie wat mijn innerlijke doel is, te ontdekken wat ik op
het uiterlijke niveau moet doen?*

Het uiterlijke doel varieert enorm van mens tot mens en geen enkel uiterlijk doel
geldt voor eeuwig. Het is onderworpen aan de tijd en wordt dan vervangen door een
ander doel. De mate waarin de toewijding aan het innerlijke doel van ontwaken de
uiterlijke omstandigheden van je leven verandert varieert ook sterk. Bij sommige
mensen is er een plotselinge of geleidelijke breuk met hun verleden: hun werk, le-
venssituatie, relaties, alles ondergaat een grote verandering. Een deel van de verande-
ringen kan door henzelf in gang zijn gezet, niet door een kwellend besluitvormings-
proces maar door een plotseling besef of inzicht: dit is wat ik moet gaan doen. De
beslissing komt als het ware kant-en-klaar. Ze komt door bewust zijn, niet door den-
ken. Op een ochtend word je wakker en dan weet je wat je moet doen. Sommige
mensen lopen weg uit een waanzinnige werkring of leefsituatie. Dus voordat je ont-
dekt wat op het uiterlijke niveau goed voor je is, voordat je ontdekt wat werkt, wat
aansluit op het ontwakende bewustzijn, moet je misschien eerst ontdekken wat er
niet werkt, wat niet meer werkt, wat niet aansluit op je innerlijke doel.

Andere soorten verandering kunnen opeens van buitenaf tot je komen. Een toevalli-
ge ontmoeting brengt nieuwe gelegenheden en groei in je leven. Een oud obstakel
of conflict lost zich op. Je vrienden gaan met je mee in dit veranderingsproces of ze
verdwijnen uit je leven. Sommige relaties vallen uiteen, andere verdiepen zich. Je
kunt ontslagen worden of een instrument worden voor positieve verandering op je
werk. Je man of vrouw verlaat je of je bereikt een nieuw niveau van intimiteit. Sommi-
ge veranderingen lijken oppervlakkig gezien negatief te zijn, maar al snel merk je dan
dat er ruimte in je leven wordt geschapen waarin iets nieuws kan ontstaan.

Er kan een periode komen van onveiligheid en onzekerheid. Wat moet ik doen? Om-
dat het ego niet meer de leiding heeft over je leven, wordt je psychische behoefte
aan uiterlijke veiligheid, die toch maar een illusie is, minder. Je kunt leven met onze-
kerheid en er zelfs van genieten. Wanneer je je op je gemak voelt met onzekerheid,
komen er oneindig veel mogelijkheden in je leven. Het betekent dat angst geen do-
minerende factor meer is bij wat je doet en je niet meer weerhoudt van het onder-
nemen van actie of het bewerkstelligen van veranderingen. De Romeinse geschied-

hrijver Tacitus merkte terecht op dat 'het verlangen naar veiligheid elke grote en dele onderneming in de weg staat'. Als onzekerheid onaanvaardbaar voor je is, verandert die in angst. Als ze volkomen aanvaardbaar is, verandert ze in toegenomen vendigheid, alertheid en creativiteit.

ren geleden keerde ik door een sterke innerlijke impuls een academische carrière rug toe die de wereld als 'veelbelovend' zou typeren en ging ik een periode van grote onzekerheid tegemoet. Daaruit kwam na een aantal jaren mijn nieuwe incarnatie als spiritueel leraar naar boven. Veel later gebeurde er weer zoiets. Ik kreeg een impuls om mijn huis in Engeland op te geven en naar de westkust van Noord-Amerika te gaan. Ik gehoorzaamde die impuls, hoewel ik de reden ervoor niet kende. Uit die ap in onzekerheid kwam *De kracht van het Nu*, waarvan het grootste deel geschreven is in Californië en Brits Columbia, terwijl ik geen eigen woning had. Ik had nauwelijks inkomsten en leefde van mijn spaargeld, dat snel opraakte. Alles kwam prachtig op zijn pootjes terecht. Mijn geld was op vlak voordat ik bijna klaar was met schrijven. Ik kocht een lot in een loterij en won daar duizend dollar mee, waarvan ik nog een maand kon leven.

niet iedereen echter hoeft drastische veranderingen in zijn uiterlijke omstandigheden door te maken. Aan de andere kant van het spectrum heb je mensen die blijven zitten waar ze zitten en blijven doen wat ze doen. Voor hen verandert alleen het *hoe*, niet het *wat*. Dat komt niet door angst of traagheid. Wat zij doen is al een volmaakt instrument waardoor bewustzijn in de wereld kan komen en het heeft niets anders nodig. Ook zij brengen de nieuwe aarde tot aanzijn.

Wou dat niet voor iedereen het geval moeten zijn? Als het verwezenlijken van je innerlijke doel is dat je één bent met het huidige moment, waarom zou iemand dan de behoefte hebben weg te gaan uit zijn huidige werk of leefsituatie?

én zijn met wat is betekent niet dat je geen veranderingen meer in gang zet of niet meer in actie kunt komen. Maar de motivatie om in actie te komen komt nu van een dieper niveau, niet uit een egoïsche wens of angst. Innerlijke afstemming op het huidige moment opent je bewustzijn en stemt het af op het geheel, waarvan het huidige moment een integraal onderdeel is. Het geheel, de totaliteit van het leven, handelt dan door jou.

Wat bedoel je met 'het geheel'?

Aan de ene kant omvat het geheel al het bestaande. Het is de wereld of de kosmos. Maar alle bestaande dingen, van microben tot mensen tot melkwegstelsels, zijn niet echt afzonderlijke dingen of entiteiten, maar zijn onderdeel van een web van onderling verbonden multidimensionale processen.

Er zijn twee redenen waarom we deze eenheid niet zien, waarom we de dingen als afzonderlijk zien. De ene is onze waarneming, die de werkelijkheid terugbrengt tot wat er door het smalle bereik van onze zintuigen toegankelijk is voor ons: wat we kunnen zien, horen, ruiken, proeven en aanraken. Maar als we waarnemen zonder de dingen te interpreteren of mentaal van etiketten te voorzien, kunnen we de diepere verbondenheid onder onze waarneming van schijnbaar afzonderlijke dingen nog wel voelen.

De andere, ernstiger reden voor de illusie van apartheid is dwangmatig denken. Als we gevangen zitten in onophoudelijke stromen van dwangmatig denken, valt het heelal voor ons uit elkaar en verliezen we het vermogen om de onderlinge verbondenheid van al het bestaande te voelen. Het denken splitst de werkelijkheid op in levenloze fragmenten. Uit zo'n versplinterde kijk op de werkelijkheid komen buitengewoon onintelligente en vernietigende daden voort.

Maar er is een nog dieper niveau van het geheel dan de onderlinge verbondenheid van al het bestaande. Op dat diepere niveau zijn alle dingen één. Het is de Bron, het ongemanifesteerde ene Leven. Het is de tijdloze intelligentie die zich manifesteert als een heelal dat zich in de tijd ontvouwt.

Het geheel bestaat uit het bestaan en Zijn, uit het gemanifesteerde en het ongemanifesteerde, de wereld en God. Dus als je afgestemd raakt op het geheel, word je een bewust onderdeel van de onderlinge verbondenheid van het geheel en het doel daarvan: het in deze wereld brengen van bewustzijn. Als gevolg daarvan komen spontane behulpzame gebeurtenissen, toevallige ontmoetingen, toeval en synchronistische gebeurtenissen veel vaker voor. Carl Jung noemde synchroniciteit een 'acausaal verbindend principe'. Dat betekent dat er op ons oppervlakkige niveau van de werkelijkheid geen oorzakelijk verband is tussen synchronistische gebeurtenissen. Het is een uiterlijke manifestatie van een onderliggende intelligentie achter de wereld

a, telkens als er sprake is van inspiratie, wat je kunt vertalen met 'geest', en enthousiasme, wat betekent 'in God', is er een creatieve krachttuitstorting die veel verder gaat dan waartoe een gewoon mens in staat is.

Voordat we bekijken welke betekenis de groei en samentrekking van het heelal voor jouw leven heeft moeten we bedenken dat we niets van wat we over de aard van het

heelal zeggen als absolute waarheid moeten aannemen. Concepten noch wiskundige formules kunnen het oneindige verklaren. Geen enkele gedachte kan het enorme geheel omvatten. De werkelijkheid is een geünificeerd geheel, maar het denken splijt het in fragmenten. Dat leidt tot fundamentele misvattingen, bijvoorbeeld dat er afzonderlijke dingen en gebeurtenissen zijn, of dat *dit* de oorzaak is van *dat*. Elke gedachte impliceert een perspectief, en elk perspectief veronderstelt door zijn aard beperking, wat uiteindelijk betekent dat de gedachte niet waar of niet absoluut waar is. Alleen het geheel is waar, maar het geheel kan niet worden uitgesproken of gedacht. Vanuit een standpunt dat boven de beperkingen van het denken staat, en dus onbegrijpelijk is voor het menselijke verstand, gebeurt alles nu. Alles wat er ooit is geweest of zal zijn is nu, buiten de tijd, die een mentale constructie is.

Als illustratie van absolute en relatieve waarheid kun je denken aan de zonsopgang en zonsondergang. Als we zeggen dat de zon 's ochtends opgaat en 's avonds ondergaat, is dat waar, maar alleen relatief. Absoluut gezien is het onwaar. Alleen vanuit het beperkte gezichtspunt van een waarnemer op aarde of dicht bij de oppervlakte van de planeet komt de zon op en gaat hij onder. Als je ver weg in de ruimte bent, zie je dat de zon niet opkomt of ondergaat maar voortdurend schijnt. En toch, ook als we dat hebben ingezien, kunnen we blijven spreken over de zonsopgang en -ondergang, de schoonheid ervan zien, er een schilderij van maken, er gedichten over schrijven, zelfs al weten we dat het meer een relatieve dan een absolute waarheid is. Laten we dus verdergaan met onze bespreking van een andere relatieve waarheid: het ontstaan van het heelal en zijn terugkeer naar het vormloze, wat het beperkte perspectief van de tijd veronderstelt, en zien welke betekenis dat voor jouw leven heeft. Het idee van 'mijn leven' is natuurlijk ook een beperkt, door het denken geschapen perspectief, een andere relatieve waarheid, omdat jij en het leven niet twee maar één zijn.

De korte geschiedenis van je leven

Om tot manifestatie komen van de wereld en zijn terugkeer naar het ongemanifesteerde, zijn groei en samentrekking, zijn twee universele bewegingen die we uitgaan en thuiskomen zouden kunnen noemen. Die twee bewegingen zijn overal in het

heelal aan allerlei dingen te zien, zoals het onophoudelijke opzwellen en samentrekken van je hart en de ingaande en uitgaande beweging van de ademhaling. Ze komen ook tot uiting in de cycli van slapen en waken. Elke nacht keer je zonder het te weten terug naar de ongemanifesteerde Bron van al het leven als je het stadium van diepe droomloze slaap betreedt. De volgende ochtend kom je verfrist weer tevoorschijn.

Deze twee bewegingen, uitgaan en terugkeren, komen ook tot uiting in de levenscyclus van ieder mens. Uit het niets, zeg maar, kom 'je' opeens ter wereld. De geboorte wordt gevolgd door groei. Er is niet alleen lichamelijke groei, maar ook groei van kennis, activiteiten, bezittingen, ervaringen. Je invloedssfeer wordt wijder en het leven wordt steeds ingewikkelder. Er is een periode waarin je je vooral bezighoudt met het vinden of nastreven van je uiterlijke doel. Gewoonlijk is er ook een overeenkomstige groei van het ego, dat is identificatie met alle bovenstaande dingen, en zo wordt je vormidentiteit meer en meer bepaald. Dit is ook de tijd waarin uiterlijk doel – groei – vaak wordt geësurpeerd door het ego, dat anders dan de natuur niet van ophouden weet in zijn jacht op groei en een gulzige honger naar *meer* heeft.

En dan, net als je denkt dat je het voor elkaar hebt of dat je hier hoort, begint de teruggaande beweging. Misschien gaan mensen die je na staan dood, mensen die deel uitmaakten van je wereld. Dan verzwakt je lichamelijke vorm; je invloedssfeer krimpt. In plaats van meer word je minder en het ego reageert daarop met toeneemende bezorgdheid of depressie. Je wereld begint samen te trekken en je merkt dat je het leven niet meer in de hand hebt. Jij werkt niet meer in op het leven, maar het leven werkt in op jou door je wereld langzaam kleiner te maken. Het bewustzijn dat zich met vorm identificeerde ervaart nu de zonsondergang, het uiteenvallen van vorm. En op een dag verdwijnt ook jij. Je leunstoel staat er nog. Maar jij zit er niet meer in; er is alleen een lege ruimte. Je bent teruggegaan naar waar je maar een paar jaar geleden vandaan bent gekomen.

Het leven van ieder mens – eigenlijk van elke levensvorm – vertegenwoordigt een wereld, een unieke manier waarop het heelal zichzelf ervaart. En als je vorm uiteenvalt, komt er een einde aan een wereld – een van de ontelbare werelden.

ontwaken en de terugkerende beweging

De terugkeer in een mensenleven, het verzwakken of uiteenvallen van vorm – hetzij door ouderdom, ziekte, invaliditeit, een verlies, een persoonlijke tragedie in een of andere vorm – herbergt veel mogelijkheden voor een spiritueel ontwaken: het opgeven van de identificatie van het bewustzijn met vorm. Omdat er maar erg weinig spirituele waarheid in onze hedendaagse cultuur is, zien niet veel mensen dat als een kans, en als het dus gebeurt met hen of met iemand die ze kennen, denken ze dat er iets vreselijk mis is, iets dat niet zou mogen gebeuren.

Er is in onze beschaving veel onwetendheid met betrekking tot de menselijke ontoewijkendheid, en hoe onwetender je in spiritueel opzicht bent, des te meer lijdt je. Voor veel mensen, vooral in het Westen, is de dood niet meer dan een abstract concept, en dus hebben ze er geen idee van wat er met de menselijke vorm gebeurt als het uiteenvallen ervan nabij komt. De meeste afgeleefde en oude mensen worden weggeborgd in verpleegtehuizen. Dode lichamen, die in sommige culturen in het openbaar worden vertoond zodat iedereen ze kan zien, worden verstopt. Probeer maar eens een lijk te zien te krijgen; je merkt dan dat het vrijwel illegaal is, tenzij de overlevende een nauwe verwant was. In rouwkamers wordt zelfs make-up op het gezicht van een dode aangebracht. Je mag alleen een gekuiste versie van de dood zien.

Omdat de dood voor hen slechts een abstract concept is, zijn de meeste mensen totaal niet voorbereid op het uiteenvallen van vorm die hen te wachten staat. Wanneer dat moment naderbij komt, zie je geschoktheid, onbegrip, wanhoop en grote angst. Niets is nog begrijpelijk, omdat alle zin en doel die het leven voor hen had verband hield met vermeerderen, slagen, bouwen, beschermen en behagen van de zintuigen. Het hing samen met de uitgaande beweging en identificatie met vorm, dat wil zeggen, het ego. De meeste mensen kunnen geen zin meer zien als hun leven, hun wereld wordt gesloopt. En toch is hier in aanleg een nog diepere zin aanwezig dan in de uitgaande beweging.

Alleen door het inzetten van de ouderdom, door verlies of een persoonlijke tragedie kwam de spirituele dimensie van oudsher in het leven van mensen. Dat wil zeggen, hun innerlijke doel kwam pas te voorschijn wanneer hun uiterlijke doel instortte en de schil van het ego open begon te barsten. Zulke gebeurtenissen betekenen het

begin van de teruggaande beweging naar het uiteenvallen van vorm. In de meeste oude culturen moet er een intuïtief begrip van dat proces zijn geweest, wat de reden was dat oude mensen met respect en eerbied werden bejegend. Zij waren een bron van wijsheid en zorgden voor de dimensie van diepte zonder welke geen beschaving lang kan voortbestaan. In onze beschaving, die totaal geïdentificeerd is met het uiterlijke en onwetend is met betrekking tot de innerlijke dimensie van de geest, heeft het woord 'oud' overwegend negatieve connotaties. Het staat gelijk met nutteloos en dus beschouwen we het bijna als een belediging om iemand aan te duiden als 'oud'. Om dat woord te vermijden gebruiken we eufemismen zoals bejaard en senior. De 'grootmoeder' bij de indianen was iemand met grote waardigheid. De 'oma' van vandaag is in het beste geval schattig. Waarom wordt het oude als nutteloos beschouwd? Omdat in de ouderdom de nadruk verschuift van doen naar Zijn, en onze beschaving, die zich verliest in doen, weet niets van Zijn. Ze vraagt: Zijn? Wat doe je daarmee?

Bij sommige mensen wordt de uitgaande beweging van groei en expansie ernstig ontwricht door een schijnbaar vroegtijdige inzet van de terugkeer, het uiteenvallen van vorm. In sommige gevallen is het een tijdelijke ontwrichting, bij andere is het permanent. We vinden dat een klein kind nog niet met de dood geconfronteerd hoeft te worden, maar het is een feit dat sommige kinderen geconfronteerd worden met de dood van een of beide ouders door ziekte of een ongeluk – of zelfs de mogelijkheid van hun eigen dood. Sommige kinderen worden geboren met een handicap die de natuurlijke expansie van hun leven ernstig inperkt. Of er komt een ernstige beperking in iemands leven op relatief jonge leeftijd.

De ontwrichting van de uitgaande beweging op een moment dat 'zoiets niet hoort te gebeuren' kan ook tot een vroegtijdig spiritueel ontwaken leiden. Uiteindelijk gebeurt er niets dat niet bedoeld is om te gebeuren, dat wil zeggen dat er niets gebeurt wat geen onderdeel is van het grotere geheel en het doel daarvan. Zo kan vernietiging en ontwrichting van het uiterlijke doel ertoe leiden dat je je innerlijke doel vindt en dat daaropvolgend een dieper uiterlijk doel opkomt dat is afgestemd op je innerlijke doel. Kinderen die veel leed hebben meegemaakt groeien vaak op tot jongvolwassenen die ongewoon rijp zijn voor hun leeftijd.

at verloren gaat op het niveau van vorm, wordt gewonnen op het niveau van de sentie. Bij de traditionele figuur van de 'blinde ziener' of de 'gewonde heelmeester' t oude culturen en legenden is een groot verlies of een handicap op het niveau van : vorm een opening naar het geestelijke geworden. Als je een directe ervaring hebt :had met het voorbijgaande karakter van alle vormen, overschat je vorm nooit eer en dus verlies je je er ook niet meer in door vormen blindelings na te jagen of eraan te hechten.

e gelegenheid die het uiteenvallen van vorm en vooral de ouderdom biedt wordt onze hedendaagse beschaving nog maar net gezien. De meerderheid van de ensen benut deze gelegenheid helaas nog niet, omdat het ego zich identificeert et de terugkeer, zoals het zich identificeerde met de uitgaande beweging. Dat leidt t een verharding van de egoïsche schil, een samentrekking in plaats van een open- aan. Het verkleinde ego brengt dan de rest van zijn dagen jammerend of klagend oor, gevangen in angst of woede, zelfmedelijden, schuldgevoel, verwijten of andere egatieve mentaal-emotionele toestanden of in vermijdingsstrategieën zoals ge- echtheid aan herinneringen en denken aan en praten over vroeger.

ls het ego niet meer geïdentificeerd is met de terugkerende beweging in een men- nleven, wordt de ouderdom of de naderende dood zoals deze bedoeld is: een egang tot het rijk van het geestelijke. Ik heb oude mensen ontmoet die levende oorbeelden van dat proces waren. Ze hadden iets stralends gekregen. Hun ver- vakte vorm liet het licht van het bewustzijn door.

p de nieuwe aarde wordt de ouderdom overal gezien en hogelijk gewaardeerd als en periode voor de bloei van het bewustzijn. Voor mensen die nog verdwaald zijn i de uiterlijke omstandigheden van hun leven wordt het een tijd van een late thuis- omst, als ze zich bewust worden van hun innerlijke doel. Voor veel anderen betekent et een intensivering en culminatie van het ontwaken.

Ontwaken en de uitgaande beweging

ie natuurlijke expansie van het leven die samengaat met de uitgaande beweging is aditioneel geïsurpeerd door het ego en gebruikt voor diens expansie. 'Kijk eens at *ik* kan. Ik wed dat *jij* dat niet kunt', zegt het ene kind tegen een ander als het de

groeïende kracht en vermogens van zijn lichaam ontdekt. Dat is een van de eerste pogingen van het ego om zichzelf te versterken door identificatie met de uitgaande beweging en het concept van 'meer dan jij', en door anderen kleiner te maken. Dat is natuurlijk nog maar het begin van de vele misvattingen van het ego.

Maar als je bewust zijn groeit en je ego niet meer de leiding heeft over je leven, hoeft je niet meer te wachten op het krimpen of instorten van je wereld door de ouderdom of persoonlijke tragedies om je bewust te worden van je innerlijke doel. Nu het nieu- we bewustzijn op de planeet tevoorschijn begint te komen, hebben steeds meer mensen geen schok meer nodig om tot een ontwaken te komen. Zij aanvaardden het ontwakingsproces vrijwillig, ook als ze nog volop in de uitgaande cyclus van groei en expansie zitten. Als die cyclus niet meer geïsurpeerd wordt door het ego, komt de spirituele dimensie deze wereld net zo krachtig binnen door de uitgaande beweging – denken, spraak, actie, schepping – als door de terugkerende beweging – stilte, Zijn en het uiteenvallen van vorm.

Tot nu toe was de menselijke intelligentie, die niet meer was dan een miniem deel van de universele intelligentie, verworden en misbruikt door het ego. Ik noem dat 'intelligentie in dienst van de waanzin'. Voor het splijten van atomen is grote intelli- gentie nodig. Die intelligentie gebruiken om atoombommen te bouwen en er voor- raden van aan te leggen is waanzinnig of op zijn best uiterst onintelligent. Domheid is betrekkelijk onschadelijk, maar intelligente domheid is uiterst gevaarlijk. Deze intel- ligente domheid, waarvan nog talloze andere voorbeelden te vinden zijn, bedreigt nu ons voortbestaan als soort.

Zonder de beperking van de egoïsche stoornis kan onze intelligentie zich helemaal gaan afstemmen op de uitgaande cyclus van de universele intelligentie en diens scheppende impuls. We worden bewuste deelnemers aan het scheppen van vorm. Niet wij scheppen, maar de universele intelligentie schept door ons. We identificeren ons niet met wat we scheppen en verliezen ons er daarom ook niet in. We leren dat voor de scheppingsdaad energie van de hoogste intensiteit nodig kan zijn, maar het is geen 'zwaar' of stressvol werk. We moeten het verschil gaan begrijpen tussen stress en intensiteit, zoals we nog zullen zien. Worsteling of stress is een teken dat het ego teruggekeerd is, net zoals negatieve reacties wanneer we op hindernissen stuiten.

de kracht achter het willen van het ego schept 'vijanden', dat wil zeggen, reacties in de vorm van een tegengestelde kracht die even intens is. Hoe sterker het ego, des te sterker is het gevoel van afscheiding tussen mensen. De enige daden die geen tegenreactie opwekken zijn daden die het algemeen belang op het oog hebben. Ze zijn inclusief, niet exclusief. Ze verenigen, ze verdelen niet. Ze zijn niet voor 'mijn' land maar voor de hele mensheid, niet voor 'mijn' religie maar voor het ontluiken van bewustzijn bij alle mensen, niet voor 'mijn' soort maar voor alle voelende wezens en de hele natuur. We leren ook dat actie, hoewel noodzakelijk, slechts een secundaire factor is bij het manifesteren van onze uiterlijke werkelijkheid. De primaire factor in de schepping is bewustzijn. Ongeacht hoe actief we zijn, hoeveel we ons inspannen, onze bewustzijnstoestand schept onze wereld, en als er geen verandering optreedt op dat innerlijke niveau, maakt het niet uit hoeveel actie we ondernemen. We zouden alleen maar afwisselend opnieuw aangepaste versies van dezelfde wereld herscheppen, een wereld die een uiterlijke afspiegeling van het ego is.

Bewustzijn

Bewustzijn is al bewust. Het is het ongemanifesteerde, het eeuwige. Het heelal echter wordt zich slechts geleidelijk bewust. Bewustzijn zelf is tijdloos en evolueert daarom niet. Het is nooit geboren en sterft niet. Wanneer het bewustzijn het gemanifesteerde heelal wordt, lijkt het onderhevig te zijn aan tijd en een evolutieproces te ondergaan. Geen menselijk vernuft kan de reden voor dit proces helemaal doorgronden. Maar we kunnen er in onszelf wel een glimp van opvangen en er bewuste deelnemers van worden.

Bewustzijn is de intelligentie, het organiserende principe achter de opkomst van vorm. Bewustzijn bereidt al miljoenen jaren vormen voor opdat het zich daardoor in het ongemanifesteerde kan uitdrukken.

Hoewel je het ongemanifesteerde rijk van zuiver bewustzijn als een aparte dimensie zou kunnen beschouwen, staat het niet los van deze dimensie van vorm. Vorm en vormloosheid dringen in elkaar door. Het ongemanifesteerde dringt in deze dimensie door als bewust zijn, innerlijke ruimte, Aanwezigheid. Hoe doet het dat? Door de menselijke vorm die bewust wordt en zo zijn bestemming bereikt. De menselijke

vorm werd voor dit hogere doel geschapen, en miljoenen andere vormen baanden de weg ervoor.

Bewustzijn incarneert in de gemanifesteerde dimensie, dat wil zeggen, het wordt vorm. Als het dat doet, betreedt het een droomachtige toestand. De intelligentie blijft, maar het bewustzijn verliest het bewustzijn van zichzelf. Het verliest zich in vorm, identificeert zich met vormen. Dat zou je kunnen beschrijven als het afdalen van het goddelijke in de materie. In dat stadium van de evolutie van het heelal vindt de hele uitgaande beweging plaats in die droomachtige toestand. Glimpen van een ontwaken komen pas op het moment dat een afzonderlijke vorm uiteenvalt, dat wil zeggen, bij de dood. En dan begint de volgende incarnatie, de volgende identificatie met vorm, de volgende afzonderlijke droom die deel uitmaakt van de collectieve droom. Als de leeuw het lichaam van de zebra verscheurt, maakt het bewustzijn dat geïncarneerd was in de zebravorm zich los van de uiteenvallende vorm en dan ontwaakt het een kort moment voor zijn wezenlijke onsterfelijke natuur als bewustzijn. Vervolgens valt het meteen weer in slaap en reïncarneert het in een andere vorm. Wanneer de leeuw oud wordt en niet meer kan jagen, als hij zijn laatste adem uitblaast, is er weer een heel korte glimp van een ontwaken, gevolgd door een andere droom van vorm.

Op onze planeet vertegenwoordigt het menselijke ego het laatste stadium van de universele slaap, de identificatie van bewustzijn met vorm. Het was een noodzakelijk stadium in de evolutie van het bewustzijn.

Het menselijke brein is een bijzonder gedifferentieerde vorm waardoor het bewustzijn deze dimensie betreedt. Het bevat ongeveer honderd miljard zenuwcellen, neuronen geheten, ongeveer zoveel als er sterren in ons melkwegstelsel zijn, dat we als een macrokosmisch brein zouden kunnen zien. Het brein schept geen bewustzijn, maar bewustzijn schiep het brein, de meest complexe fysieke vorm op aarde, om zich uit te kunnen drukken. Als het brein beschadigd raakt, betekent dat niet dat je je bewustzijn verliest. Het betekent dat bewustzijn die vorm niet meer kan gebruiken om deze dimensie te betreden. Je kunt je bewustzijn niet verliezen, omdat het in essentie is wie je bent. Je kunt alleen iets verliezen wat je hebt, maar je kunt niet iets verliezen wat je bent.

Ontwaakt handelen

Ontwaakt handelen is het uiterlijke aspect van het volgende stadium in de evolutie van bewustzijn op onze planeet. Hoe dichterbij het einde van ons huidige evolutiestadium komen, des te gestoorder wordt het ego, net zoals het functioneren van een rups vlak voor hij in een vlinder verandert gestoord is. Maar het nieuwe bewustzijn komt al op terwijl het oude uiteenvalt.

Wij staan in het midden van een belangrijke gebeurtenis in de evolutie van het menselijke bewustzijn, maar daar hebben ze het vanavond op het nieuws niet over. Op onze planeet, en tegelijkertijd misschien ook op andere plaatsen in ons melkwegstelsel en verder, ontwaakt bewustzijn uit de droom van vorm. Dat betekent niet dat alle vormen (de wereld) uiteen gaan vallen, hoewel dat met heel veel vormen wel zal gebeuren. Het betekent dat bewustzijn nu vormen kan gaan scheppen zonder zichzelf erin te verliezen. Het kan zich bewust blijven van zichzelf, ook terwijl het vorm schept en ervaart. Waarom zou het vorm blijven scheppen en ervaren? Voor het plezier ervan. Hoe doet bewustzijn dat? Via ontwaakte mensen die de betekenis van ontwaakt handelen hebben geleerd.

Ontwaakt handelen is het afstemmen van je uiterlijke doel – wat je doet – op je innerlijke doel – ontwaken en wakker blijven. Door ontwaakt handelen word je één met dat uitgaande doel van het heelal. Bewustzijn stroomt door je heen in deze wereld. Het stroomt in je gedachten en inspireert ze. Het stroomt in alles wat je doet, leidt het en geeft het kracht.

Niet *wat* je doet maar *hoe* je doet wat je doet bepaalt of je je innerlijke bestemming volgt. En hoe je doet wat je doet wordt bepaald door je bewustzijnstoestand.

Er komt een ommekeer in je prioriteiten wanneer het belangrijkste doel om te doen dat je doet het doen zelf wordt, of beter, de stroom van bewustzijn die stroomt in dat je doet. Die stroom van bewustzijn is wat de kwaliteit bepaalt. Een andere manier om het te zeggen is: in elke situatie en in alles wat je doet is je bewustzijnstoestand de primaire factor; de situatie en wat je doet zijn secundair. 'Toekomstig' succes is afhankelijk van en onlosmakelijk verbonden met het bewustzijn waaruit die daden voortkomen. Dat kan zowel de reactieve kracht van het ego zijn als de alerte aandacht van het ontwaakte bewustzijn. Al het werkelijk succesvolle handelen komt

voort uit dat veld van alerte aandacht en niet uit het ego en geconditioneerd, onbewust denken.

De drie modaliteiten van ontwaakt handelen

Er zijn drie manieren waarop bewustzijn kan stromen in wat je doet en zo via jou in de wereld, drie modaliteiten waarin je je leven kunt afstemmen op de creatieve kracht van het heelal. Modaliteit betekent de onderliggende energiefrequentie die stroomt in wat je doet en die je daden verbindt met het ontwaakte bewustzijn dat in deze wereld tevoorschijn komt. Wat je doet is verstorend en van het ego als het niet voortkomt uit een van deze drie modaliteiten. Ze kunnen in de loop van de dag veranderen, al zal een ervan tijdens een bepaalde periode van je leven wel overheersen. Elke modaliteit past bij bepaalde situaties.

De modaliteiten van ontwaakt handelen zijn aanvaarding, plezier en enthousiasme. Ze vertegenwoordigen allemaal een bepaalde trillingsfrequentie van bewustzijn. Je moet opletten dat een van de drie actief is als je wat dan ook aan het doen bent – van de eenvoudigste tot de meest complexe taak. Als je niet in de toestand van aanvaarding, plezier of enthousiasme bent, kijk dan goed, dan merk je dat je leed voor jezelf en voor andere mensen schept.

Aanvaarding

Bij wat je niet met plezier doet kun je in elk geval aanvaarden dat je dit moet doen. Aanvaarding betekent: nu is dit wat deze situatie, dit moment, me verplicht te doen, en dus doe ik het gewillig. We zijn al uitvoerig ingegaan op het belang van innerlijk aanvaarden van wat er *gebeurt*, en aanvaarden van wat je moet *doen* is daar maar een aspect van. Je bent waarschijnlijk niet in staat midden in de nacht ver van de bewoonde wereld in de stromende regen met plezier een leuke band van je auto te verwisselen, laat staan er enthousiast van te worden, maar je kunt er aanvaarding in brengen. Een handeling uitvoeren in de toestand van aanvaarding betekent dat je vredig bent terwijl je het doet. Die vrede is een subtiele energietrilling die dan stroomt in wat je doet. Oppervlakkig bekeken lijkt aanvaarding op een passieve toestand, maar in werkelijkheid is het actief en creatief omdat het iets volkomen nieuws in deze

wereld brengt. Die vrede, die subtiele energietrilling, is bewustzijn, en een van de manieren waarop het deze wereld binnenkomt is door te handelen uit overgave, waarvan aanvaarding een aspect is.

Als je iets niet met plezier kunt doen en er ook geen aanvaarding in kunt brengen, stop dan. Anders neem je geen verantwoordelijkheid voor het enige waarvoor je verantwoordelijkheid kunt nemen, wat ook het enige is dat werkelijk belangrijk is: je bewustzijnstoestand. En als je geen verantwoordelijkheid neemt voor je bewustzijns-toestand, neem je geen verantwoordelijkheid voor het leven.

Plezier

De vrede die komt met handelen uit overgave verandert in een gevoel van levendigheid als je plezier hebt in wat je doet. Plezier is de tweede modaliteit van ontwaakt handelen. Op de nieuwe aarde neemt plezier de plaats in van willen als drijfveer voor het menselijk handelen. Willen komt voor uit de misvatting van het ego dat je een alleenstaand fragment bent dat niet in verbinding staat met de kracht achter de schepping. Door plezier maak je verbinding met die universele creatieve kracht.

Als je van het huidige moment het brandpunt van je leven maakt, in plaats van dat met het verleden of de toekomst te doen, neemt je vermogen om plezier te hebben in wat je doet – en daarmee de kwaliteit van het leven – enorm toe. Vreugde is het dynamische aspect van Zijn. Als de creatieve kracht van het heelal zich bewust wordt van zichzelf, manifesteert deze zich als vreugde. Je hoeft niet te wachten tot er iets ‘zinvols’ in je leven komt om eindelijk plezier te krijgen in wat je doet. Er zit meer zin in vreugde dan je ooit nodig zult hebben. Het ‘wachten om te beginnen met leven’-syndroom is een van de meest voorkomende waanbeelden van de onbewuste toestand. Er is veel meer kans dat expansie en positieve verandering op het uiterlijke niveau in je leven komen als je al plezier kunt hebben in wat je doet, in plaats van dat je wacht tot er iets in je leven gebeurt waardoor je plezier kunt krijgen in wat je doet. Vraag je verstand niet of je plezier mag hebben in wat je doet. Het enige wat je dan krijgt is een groot aantal redenen waarom je er geen plezier in kunt hebben. ‘Niet nu’, zegt het verstand dan. ‘Zie je niet dat ik het druk heb? Er is geen tijd. Misschien kun je morgen beginnen...’ Dat ‘morgen’ komt nooit, tenzij je nu begint plezier te hebben in wat je doet.

Als je zegt dat je er plezier in hebt om dit of dat te doen, is dat eigenlijk een misvatting. Zo wek je de indruk dat de vreugde komt uit wat je doet, maar dat is niet het geval. Vreugde komt niet uit wat je doet, het stroomt in wat je doet en daarmee in deze wereld vanuit diep in jezelf. De misvatting dat de vreugde komt uit wat je doet is normaal maar ook gevaarlijk, want daardoor ontstaat het geloof dat vreugde iets is dat van iets anders kan worden afgeleid, zoals een activiteit of een ding. Je kijkt dan naar de wereld of die je vreugde, geluk brengt. Maar de wereld kan dat niet. Daarom leven zoveel mensen in constante frustratie. De wereld geeft ze niet wat ze denken nodig te hebben.

Wat is dan de relatie tussen iets dat je doet en de toestand van vreugde? Je hebt plezier in elke activiteit waarin je helemaal aanwezig bent, elke activiteit die niet gewoon een middel is om een doel te bereiken. Het is niet de handeling die je verricht waar je plezier in hebt, maar het diepe besef van levendigheid dat erin stroomt. Die levendigheid is één met wie jij bent. Dat betekent dat als je iets met plezier doet, je in werkelijkheid de vreugde van Zijn in haar dynamische aspect ervaart. Daarom verbindt alles wat je met plezier doet je met de kracht achter de schepping.

De volgende spirituele oefening zal kracht en creatieve groei in je leven brengen. Maak een lijstje van dagelijks terugkerende routinekarweitjes die je vaak moet doen. Zet daar activiteiten op die je als oninteressant, vervelend, saai, irritant of stresserend beschouwt. Maar zet er niets op dat je haat of waar je een hekel aan hebt. Dat zijn dingen waarbij het aankomt op aanvaarden of ophouden met wat je doet. Op dat lijstje kan staan: naar je werk of naar huis gaan, de dagelijkse boodschappen doen, de was doen, en wat je verder saai of stresserend vindt in je dagelijkse werk. Laat ze dan, wanneer je met een van die karweitjes bezig bent, een instrument voor alertheid zijn. Wees absoluut aanwezig bij alles wat je doet en voel de alerte, levende stilte in je op de achtergrond van de activiteit. Al snel merk je dan dat wat je in zo’n toestand van verhoogd bewust zijn doet, in plaats van stresserend, saai of irritant best leuk is. Nauwkeuriger gezegd: wat je plezierig vindt is niet echt de uiterlijke activiteit, maar de innerlijke dimensie van bewustzijn die in de handeling stroomt. Daarmee vind je de vreugde van Zijn in wat je doet. Als je het gevoel hebt dat je leven geen zin heeft of te veel stress bevat of saai is, komt dat doordat je die dimensie nog niet in je leven

hebt gebracht. Bewustzijn brengen in wat je doet is nog niet je hoofddoel geworden. De nieuwe aarde komt tevoorschijn nu steeds meer mensen ontdekken wat het hoofddoel in hun leven is: het licht van bewustzijn in deze wereld brengen en daarmee alles wat ze doen als instrument voor bewustzijn gebruiken.

De vreugde van Zijn is de vreugde van bewust zijn.

Het ontwaakte bewustzijn neemt het dan over van het ego en begint je leven te besturen. Dan kun je merken dat een activiteit waar je al lange tijd mee bezig bent op een natuurlijke manier uitgroeit tot iets veel groters wanneer die kracht krijgt van bewustzijn.

Sommige mensen die het leven van andere mensen verrijken met hun creatieve werk doen gewoon wat ze het liefst doen zonder met die activiteit iets te willen bereiken of worden. Dat kunnen musici, kunstenaars, schrijvers, wetenschapsmensen, leraren, bouwers zijn, maar ook mensen die nieuwe sociale of zakelijke vormen (verlicht ondernemerschap) in het leven roepen. Soms blijft hun invloedssfeer een aantal jaren klein en dan kan het gebeuren dat er opeens of geleidelijk een golf van creatieve kracht stroomt in wat ze doen en dan groeit hun activiteit uit tot iets veel groters dan ze zich konden voorstellen en bereikt die talloze andere mensen. Naast de vreugde wordt nu een intensiteit toegevoegd aan wat ze doen en daarmee gaat een creativiteit samen die ver uitgaat boven wat een gewoon mens zou kunnen doen.

Maar laat het je niet naar het hoofd stijgen, want daar kan zich nog een rest van het ego schuilhouden. Het buitengewone is wat door jou in deze wereld komt. Maar die essentie deel je met alle wezens. De veertiende-eeuwse Perzische dichter en soefi-meester Hafiz bracht deze waarheid mooi onder woorden: 'Ik ben een gat in een fluit waar de adem van Christus door beweegt. Luister naar deze muziek.'

Enthousiasme

Er is nog een andere manier van creatieve manifestatie die beschikbaar is voor mensen die trouw zijn gebleven aan hun innerlijke doel om te ontwaken. Op een dag weten ze opeens wat hun uiterlijke doel is. Ze hebben een geweldig visioen, een doel, en vanaf die dag werken ze naar het verwezenlijken van dat doel toe. Hun doel of visioen is meestal op een of andere manier verbonden met iets wat ze al op een

kleinere schaal aan het doen zijn en met plezier doen. Daar verschijnt de derde modaliteit van ontwaakt handelen: enthousiasme.

Enthousiasme betekent dat er diepe vreugde zit in wat je doet, met daarbij het toegevoegde element van een doel of visioen waar je naartoe werkt. Als je een doel toevoegt aan het plezier waarmee je iets doet, verandert het energieveld of de trillingsfrequentie. Er wordt nu een zekere mate van wat we structurele spanning kunnen noemen toegevoegd aan de vreugde en die verandert daardoor in enthousiasme. Op het hoogtepunt van door enthousiasme aangedreven creativiteit zit er een enorme intensiteit en energie achter wat je doet. Je voelt je net een pijl die op weg is naar zijn doel – en je geniet van de reis.

Voor een buitenstaander lijkt het of je onder stress werkt, maar de intensiteit van enthousiasme heeft niets met stress te maken. Als je liever je doel bereikt dan doet wat je aan het doen bent, heb je last van stress. Het evenwicht tussen vreugde en structurele spanning is verdwenen en de laatste heeft gewonnen. Stress is meestal een teken dat het ego is teruggekeerd en dat je jezelf afsnijdt van de creatieve kracht van het heelal. In plaats daarvan komt dan alleen de kracht en spanning van het egoïsche willen hebben, en dus moet je worstelen en 'hard werken' om het voor elkaar te krijgen. Stress vermindert altijd zowel de kwaliteit als de effectiviteit van wat je onder invloed van stress doet. Er is ook een sterk verband tussen stress en negatieve emoties zoals woede en bezorgdheid. Stress is giftig voor het lichaam en wordt steeds meer gezien als een van de belangrijkste oorzaken van de zogenaamde degeneratieziekten, zoals kanker en hartkwalen.

Anders dan stress heeft enthousiasme een hoge energiefrequentie, waardoor het meetrilt met de creatieve kracht van het heelal. Daarom zei Ralph Waldo Emerson al dat 'er zonder enthousiasme nooit iets groots is bereikt'.² Het woord 'enthousiasme' komt uit het oude Grieks – *en theos* betekent 'in God'. En het verwante *enthousiazeln* betekent 'door een god bezeten zijn'. Met enthousiasme merk je dat je het niet allemaal alleen hoeft te doen. In feite is er niets belangrijks dat je alleen *kunt* doen. Onverflauwd enthousiasme wekt een golf van creatieve energie op en alles wat je hoeft te doen is 'op de golf meerijden'.

Enthousiasme brengt een enorme kracht in wat je doet, zodat iedereen die geen

eel had aan die kracht vol ontzag naar 'jouw' prestaties kijkt en ze misschien gelijkt met wie je bent. Jij kent echter de waarheid waarnaar Jezus wees toen hij zei: 'Ik an van Mijzelf niets doen.'³ Anders dan het egoïsche willen hebben dat tegenstand chept die direct evenredig is aan de intensiteit van het willen hebben, streeft enthousiasme nooit tegen. Het gaat de confrontatie niet aan. Zijn activiteit schept geen vinnaars en verliezers. Het berust op insluiting, niet op uitsluiting van anderen. Het oeft andere mensen niet te gebruiken of te manipuleren, omdat het de kracht van ie schepping zelf is en dus geen energie aan een minder krachtige bron hoeft te ntlenen. Het willen hebben van het ego probeert altijd van iets of iemand te nen, het enthousiasme geeft uit zijn eigen overvloed. Wanneer enthousiasme op indernissen stuit in de vorm van ongunstige situaties of mensen die niet mee willen verken, valt het niet aan, maar loopt om hen heen of het verandert door overgave of omhelzing de tegenstand biedende energie in een behulpzame, de vijand in een riend.

enthousiasme en het ego kunnen niet naast elkaar bestaan. Het een impliceert de ifwezigheid van het ander. Enthousiasme weet waar het heen gaat, maar is tegelij- ertijd diep één met het huidige moment, de bron van zijn levendigheid, zijn vreug- le, zijn kracht. Enthousiasme 'heeft niets nodig' omdat het niets tekortkomt. Het is én met het leven en ongeacht hoe dynamisch de door enthousiasme geïnspireerde ctiviteiten ook zijn, je verliest je er niet in. En er blijft altijd een stille maar intens le- rende ruimte in het hart van het wiel, een kern van vrede in het vuur van de activiteit die de bron van alles is maar er tegelijkertijd niet door beroerd wordt.

Door enthousiasme raak je helemaal afgestemd op het uitgaande creatieve principe van het heelal, maar zonder je te identificeren met zijn scheppingen, dat wil zeggen, onder ego. Waar geen identificatie is, is geen gehechtheid – een van de bronnen van lijden. Als een golf van creatieve energie voorbij is, neemt de structurele span- ning weer af en blijft het plezier waarmee je dingen doet over. Niemand kan de hele ijd in enthousiasme leven. Er kan later weer een nieuwe golf van creatieve energie komen en tot vernieuwd enthousiasme leiden.

Als de terugkerende beweging naar het uiteenvallen van vormen inzet, dient enthousiasme je niet meer. Enthousiasme hoort bij de uitgaande cyclus van het leven. Alleen

door overgave kun je je afstemmen op de terugkerende beweging – de thuisreis. Samenvattend: met plezier doen wat je doet, samen met een doel of visioen waar je naartoe werkt, wordt enthousiasme. Zelfs als je een doel hebt, blijft wat je op het huidige moment doet het brandpunt van je aandacht, anders verlies je de afstem- ming op het universele doel. Zorg ervoor dat je visioen of doel niet een opgeblazen beeld van jezelf is en dus een verborgen vorm van ego, zoals een filmster, een be- roemd schrijver of een rijke ondernemer willen worden. Let er ook op dat je doel er niet op gericht is iets te *hebben*, zoals een landhuis aan zee, je eigen onderneming of tien miljoen euro op de bank. Een vergroot beeld van jezelf of een visioen waarin je dit of dat *hebt* is een statisch doel en daarom geeft het je geen kracht. Zorg er in plaats daarvan voor dat je doelen dynamisch zijn, dat wil zeggen dat ze naar een *ac- tiviteit* wijzen waarmee je bezig bent en waardoor je verbonden bent met andere mensen en met het geheel. In plaats van jezelf te zien als een beroemde acteur of schrijver enzovoort moet je jezelf zien als iemand die met zijn werk talloos velen in- spireert en hun leven verrijkt. Je moet voelen hoe die activiteit niet alleen jouw leven verrijkt of verdiept, maar ook dat van vele anderen. Je moet voelen dat je een ope- ning bent waardoor energie uit de ongemanifesteerde Bron van al het leven stroomt ten goede van iedereen.

Dit alles veronderstelt dat je doel of visioen op het niveau van denken en voelen al een werkelijkheid in je is. Enthousiasme is de kracht die de blauwdruk overbrengt naar de fysieke dimensie. Dat is creatief gebruik van het verstand, en dat is de reden dat er geen 'willen hebben' aan te pas komt. Je kunt niet manifesteren wat je mist; je kunt alleen manifesteren wat je al hebt. Je kunt door hard werken en stress krijgen wat je mist, maar dat is niet de weg van de nieuwe aarde. Jezus gaf de sleutel tot het creatieve gebruik van het verstand en de bewuste manifestatie van vorm toen hij zei: '... al wat gij bidt en begeert, gelooft, dat gij het hebt ontvangen, en het zal geschie- den.'⁴

De frequentiehouders

De uitgaande beweging in vorm komt niet met dezelfde intensiteit bij alle mensen tot uiting. Sommigen voelen het als een sterke drang om te bouwen, scheppen, be-

ikken te raken, iets te presteren, een stempel op de wereld te drukken. Als ze onbewust zijn, neemt het ego het natuurlijk over en dat gebruikt dan de energie van de gaande cyclus voor zijn eigen doeleinden. Dat betekent echter ook een forse ader- ing voor de stroom van creatieve energie die voor hen beschikbaar is, en steeds eer moeten ze bouwen op inspanning om te krijgen wat ze willen. Als ze bewust n, zijn de mensen waarin de uitgaande beweging sterk is bijzonder creatief. Andere mensen leiden, als de natuurlijke expansie die samengaat met het opgroeien is opge- uden, een uiterlijk onopvallend, schijnbaar passiever en relatief saai bestaan.

kijken van nature meer naar binnen en voor hen is de uitgaande beweging in rm minimaal. Ze gaan liever naar huis dan uit. Ze hebben geen sterk verlangen om trokken te raken bij de wereld of om deze te veranderen. Als ze al ambities hebben, an die meestal niet verder dan iets te doen vinden waardoor ze een zekere onaf- nkelijkheid kunnen verwerven. Sommige van die mensen vinden het moeilijk een ek in deze wereld te vinden waar ze passen. Sommigen hebben het geluk een be- hermende niche te vinden waar ze een betrekkelijk beschut bestaan kunnen leiden et werk waardoor ze een vast inkomen hebben of met een eigen zaak. Sommigen elen zich aangetrokken tot het leven in een spirituele gemeenschap of een kloos-. Anderen vallen uit de boot en leven aan de zelfkant van een maatschappij waar- e ze naar hun gevoel weinig gemeen hebben. Sommigen nemen hun toevlucht drugs omdat ze het leven in deze wereld te pijnlijk vinden. Weer anderen worden eindelijk spirituele genezers of leraren, dat wil zeggen, leraren van Zijn.

vroeger eeuwen zouden ze waarschijnlijk contemplatief genoemd zijn. Het lijkt op dat er voor hen in onze beschaving geen plaats is. Maar op de opkomende uwe aarde is hun rol net zo belangrijk als die van de scheppers, de doeners en de rvormers. Hun functie is het verankeren van de frequentie van het nieuwe bewust- n op deze planeet. Ik noem ze de 'frequentiehouders'. Ze zijn hier om bewustzijn te wekken door de activiteiten van het dagelijkse leven, door hun interacties met dere mensen maar ook door er 'gewoon te zijn'.

o die manier verlenen ze een diepe betekenis aan wat schijnbaar zonder betekenis Het is hun taak om ruimtelijke stilte in deze wereld te brengen door volkomen rwezig te zijn bij alles wat ze doen. Er is bewustzijn en daarom kwaliteit in wat ze

doen, zelfs in de eenvoudigste taak. Hun doel is het om alles op een heilige manier te doen. Omdat ieder mens een integraal onderdeel is van het collectieve menselijke bewustzijn, beïnvloeden ze de wereld veel meer dan aan de oppervlakte van hun leven te zien is.

De nieuwe aarde is geen utopie

Is het idee van een nieuwe aarde niet het zoveelste utopische visioen? Helemaal niet. Alle utopische visioenen hebben dit gemeen: de mentale projectie van een tijd in de toekomst waar alles goed met ons is, waar we gered worden, waar vrede is en het einde van onze problemen. Er zijn veel van zulke utopische visioenen geweest. Som- mige ervan eindigden in teleurstelling, andere in een ramp.

In de kern van alle utopische visioenen zit een van de belangrijkste structurele stoor- nissen van het oude bewustzijn: verlossing verwachten van de toekomst. Het enige bestaan dat de toekomst feitelijk heeft is als gedachtevorm in je verstand, dus als je verlossing verwacht van de toekomst, verwacht je die onbewust van je verstand. Je bent gevangen in vorm en dat is ego.

'En ik zag een nieuwe hemel en een nieuwe aarde', zegt de profeet in de Bijbel.⁵ De grondslag van een nieuwe aarde is een nieuwe hemel – het ontwaakte bewustzijn. De aarde – de uiterlijke werkelijkheid – is daarvan slechts de uiterlijke afspiegeling. Het ontstaan van een nieuwe hemel en bij implicatie een nieuwe aarde zijn geen toekomstige gebeurtenissen die ons eens gaan bevrijden. Niets *gaat* ons bevrijden, omdat alleen het huidige moment dat kan. Dat inzicht is het ontwaken. Ontwaken als toekomstige gebeurtenis heeft geen betekenis, omdat ontwaken de verwezenlijking van Aanwezigheid is. De nieuwe hemel, het ontwaakte bewustzijn, is dus niet een in de toekomst te verwezenlijken toestand. Een nieuwe hemel en een nieuwe aarde komen op dit moment in je op en als ze niet op dit moment in je opkomen, zijn ze niet meer dan een gedachte in je hoofd en komen ze dus helemaal niet op. Wat zei Jezus tegen zijn discipelen? '... het Koninkrijk Gods is bij u.'⁶

In de Bergrede deed Jezus een voorspelling die tot op heden door maar weinig men- sen begrepen is. Hij zegt: 'Zalig de zachtmoedigen, want zij zullen de aarde beërven.'⁷ Wie zijn de zachtmoedigen en wat betekent het dat ze de aarde beërven?

De zachtmoedigen zijn de mensen zonder ego. Het zijn de mensen die ontwaakt zijn voor hun essentiële, ware natuur als bewustzijn en die essentie in alle 'anderen', alle evensvormen herkennen. Ze leven in de overgegeven toestand en voelen zo hun eenheid met het geheel en de Bron. Ze belichamen het ontwaakte bewustzijn dat alle aspecten van het leven op onze planeet verandert, ook de natuur, omdat het leven op aarde onlosmakelijk verbonden is met het menselijke bewustzijn dat het ziet en erop inwerkt. In die zin zullen de zachtmoedigen de aarde erven. Er ontstaat een nieuwe soort op de planeet. Deze ontstaat nu en jij bent die nieuwe soort!

Hoofdstuk 1

1. Openbaring 21:1 en Jesaja 65:17.

Hoofdstuk 2

1. Matteüs 5:40, Lucas 6:29.
2. Matteüs 5:3.
3. Filippenzen 4:7.

Hoofdstuk 3

1. Lucas 6:41.
2. Johannes 14:6.
3. Halevi, Yossie K., 'Introspective As a Prerequisite for Peace', *NY Times*, 7- 9-2002.
4. US Department of Justice, Bureau of Justice Statistics, *Prison Statistics*, juni 2004.
5. Einstein, Albert, *Mein Weltbild* (Ullstein Verlag, Frankfurt, 25th Edition 1993), p. 42; vert. Eckhart Tolle.

Hoofdstuk 4

1. Shakespeare, William, *Macbeth*.
2. Shakespeare, William, *Hamlet*.

Hoofdstuk 6

1. Matteüs 5:48.

Hoofdstuk 7

1. Lucas 6:38. 2. Marcus 4:25.
3. 1 Korintiërs 3:19.
4. Laozi, *Daodejing*, 28.

- 5. Idem, 22.
- 6. Lucas 14:10-11.
- 7. De Kena-upanishad.

Hoofdstuk 8

- 1. Prediker 1:8.
- 2. *Een cursus in wonderen*, (Foundation for Inner Peace, Glen Allen (Ca) 1990/Ankh-Hermes, Deventer 1999), Werkboek, Deel I, Les 5, blz. 8-3. Lucas 17: 20-21.
- 4. Nietzsche, F., *Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None* (Viking Penguin Inc. USA, New York (NY) 1954) blz. 288.
- 5. Genesis 2:7.

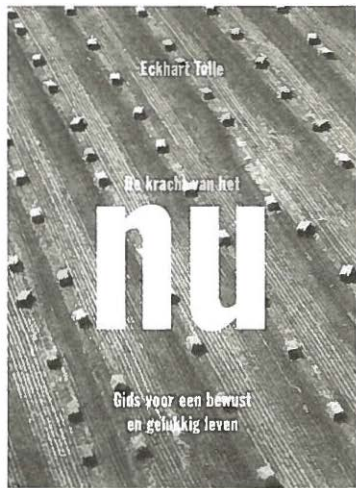
Hoofdstuk 9

- 1. Johannes 14:10 en Johannes 5:30.
- 2. Matteüs 6: 28-29.

Hoofdstuk 10

- 1. Hafiz, *The Gift* (Penguin, Arkana, New York, NY, 1999). Translated by Daniel Ladinsky.
- 2. Emerson, Ralph Waldo, 'Circles' from *Ralph Waldo Emerson: Selected Essays, Lectures, and Poems* (Bantam Classics, New York, NY).
- 3. Johannes 5:30.
- 4. Marcus 11:24.
- 5. Openbaring 21:1.
- 6. Lucas 17:21.
- 7. Matteüs 5:5.





ECKHART
TOLLE

Een nieuwe
AARDE

De uitdaging van deze tijd

Met een nieuw voorwoord van Eckhart Tolle

Eckhart Tolle heeft in *Een nieuwe aarde* een duidelijke boodschap voor ons: het is vijf voor twaalf voor de mensheid en voor onze aarde. Tolle wijt dit aan ons ego-denken: het ego heeft een natuurlijke behoefte aan macht, tegenstand en vijanden. Dit heeft ons gebracht waar we nu zijn. Maar Tolle heeft ook goed nieuws: als we ons ego durven loslaten en collectief de sprong wagen naar een ander en zuiver bewustzijn, dan transformeren we naar een nieuwe samenleving waarin geluk de boventoon voert. Gebaseerd op de inzichten uit zijn wereldwijde bestseller *De kracht van het Nu* wijst Eckhart Tolle ons de weg naar het nieuwe spirituele tijdperk.

In een nieuw voorwoord onderstreept Eckhart Tolle dat zijn boodschap actueler is dan ooit. *Een nieuwe aarde* is een oproep aan ons allemaal.



Eckhart Tolle is een van de meest geliefde spirituele auteurs van dit moment. Met zijn boeken en lezingen inspireert hij miljoenen mensen over de hele wereld.



Omslagfoto: Flying camera, Karel Tomeř
Omslagontwerp: b'lj Barbara



9 789020 212723